



Ciudad de Pelham

Ayuda & Guía de Recursos



No es una Emergencia | 205.620.6550
Emergencia | 911

Líneas de crisis y suicidio disponible las 24 horas

- **National Suicide and Crisis Lifeline (English)** **Call or text 988.**
- **National Suicide and Veterans Crisis Lifeline.** **Call 988 and press 1 or text 838255.**
- **National Suicide and Crisis Lifeline (Español)** **Call 988 and press 2.**
- **Línea de Ayuda y Suicidio del Centro de Crisis de Birmingham: 205.323.7777**
Esta línea de prevención del suicidio ofrece asistencia en crisis y recursos. Visite el sitio web para [Birmingham Crisis Center](#).
- **SafeHouse and SafeShelby: 205.669.7233**
SafeHouse y Safe Shelby es la línea de crisis y conversación para sobrevivientes de violencia doméstica y/o sexual del condado de Shelby. Los sobrevivientes o víctimas pueden ayudar con apoyo de consejería, orientación legal y manejo de casos para ayudar a los sobrevivientes a crear una vida nueva y mejor. Visite el sitio web [Safehouse and SafeShelby](#).

Líneas de Conversación que no son de Crisis

- **Compact Parent Talk Line: 205.605.1827**
Esta línea de conversación e información es para las familias del condado de Shelby que tienen un hijo que exhibe un comportamiento de alto riesgo y/o abuso de sustancias. Visita el sitio web [Compact](#).
- **Compact Teen Talk Line: 205.605.1830**
Esta línea de conversación e información es para adolescentes que pueden tener inquietudes sobre abuso de sustancias de un miembro de la familia, un amigo o el suyo propio. Visita el sitio web [Compact](#).
- **Birmingham Crisis Center UTalk Teen Text and Talk Line: 205.328.5465**
Esta línea de conversación conecta a los adolescentes con otros adultos jóvenes para hablar sobre problemas de la vida. Visite el sitio web [Birmingham Crisis Center](#).
- **Wings Across Alabama: 1.844.999.4647**
Ofrece una línea de conversación de salud mental entre pares, que no es de crisis, que conecta a las personas que viven con una enfermedad mental con compañeros que tienen la misma experiencia. Grupos de apoyo online y presencial, asistencia general y formación para la vida. Visite el sitio web [Wings Across Alabama](#).

- **Línea de ayuda para adolescentes y adultos jóvenes de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales: 1.800.950.NAMI (6264), o envíe un mensaje de texto con la palabra "Friend" al 62640 o envíe un correo electrónico a helpline@nami.org.**

La línea de ayuda de NAMI ofrece una conexión directa con otro joven que comparte experiencias similares y está preparado para ofrecer información, recursos y apoyo para ayudarlo a superar tiempos difíciles hacia un lugar mejor / Lunes - Viernes 9:00 a.m. - 9:00 p.m. Central. Visite el sitio web de [NAMI](https://www.nami.org).

Asistencia General

- **Alabama 211: 211 or 1.888.421.1266**

Alabama 211 ofrece asistencia para encontrar recursos para las necesidades humanas básicas, salud física y mental, empleo, finanzas, apoyo a personas de la tercera edad y recursos para padres. Visite el sitio web [Alabama 211](https://www.alabama211.org).

- **Shelby Emergency Assistance: 205.665.1942**

Shelby Emergency Assistance es un buscador de recursos básicos solo para los residentes del condado de Shelby. La asistencia de recursos incluye alimentos, educación, búsqueda de empleo, servicios médicos/dentales y vivienda. Visita el sitio web para saber [Shelby Emergency Assistance](https://www.shelbyemergencyassistance.org).

- **Hispanic Interest Coalition of Alabama (HICA): 205.942.5505**

HICA es una organización de defensa y desarrollo comunitario que promueve la igualdad económica, el compromiso cívico y la justicia social para latinos y familias inmigrantes en Alabama. HICA ofrece servicios de defensa y defensa para víctimas de delitos, servicios familiares, servicios estudiantiles, asesoramiento financiero e información legal. [Visite el sitio web](https://www.hicaalabama.org).

- **Oak Mountain Mission Ministries: 205.685.5757**

Oak Mountain Mission ofrece alimentos, ropa, muebles, artículos para el hogar y asistencia financiera. Visite el sitio web [Oak Mountain Mission Ministries](https://www.oakmountainmission.org).

- **La Asociación Bautista de Shelby: 205.669.7858**

La Asociación Bautista de Shelby brinda recursos familiares, asistencia con alimentos y ropa, programas financieros y de alfabetización, asistencia para estudiantes y atención médica. [Visite el sitio web](https://www.baptistchurchshelby.org).

- **Community of Hope Health Clinic: 205.644.8640**

Los pacientes pueden recibir fisioterapia gratuita, servicios de salud mental y asesoramiento, atención prenatal, dermatología, vacunas contra la gripe y el COVID-19, servicios de salud móvil y telemedicina. Proporcionan un dispensario en el lugar para adultos del condado de Shelby, de 19 a 64 años. Para aprender más [visite su página web](https://www.cohehealth.org).

- **Vineyard Family Services: 205.317.9897**

Servicios familiares de viñedos es un centro de recursos familiares basado en la fe que alimenta a niños necesitados, promueve la paternidad responsable, ayuda a adolescentes con un programa de tutoría y ayuda a familias en crisis. Visite el sitio web de [Viñedo](https://www.vineyardfamily.org).

- **S.A.F.E.R. (Conocimiento especial para riesgos adicionales): 205.620.6550**
S.A.F.E.R. (Conocimiento especial para riesgos adicionales) es un registro voluntario de necesidades especiales creado para los ciudadanos de Pelham y aquellos que visitan frecuentemente nuestra ciudad. El propósito del programa es para familias de personas que tienen diversas discapacidades físicas, intelectuales o habilidades de desarrollo, para informar a los socorristas de esas necesidades en el caso de que estén en contacto con su ser querido. Visita la sección de [S.A.F.E.R. section](#) de la página del Departamento de Policía de Pelham.
- **Project Lifesaver: 205.670.6000**
Project Lifesaver utiliza transmisores de pulsera para los ciudadanos del condado de Shelby en riesgo y sus cuidadores. Ayuda a proteger a los pacientes con enfermedades de Alzheimer, demencia, trastorno del espectro autista y otros diagnósticos médicos en los que una persona puede tender a andar deambular y no encontrar el camino a casa de manera segura. Aprender más acerca de [Project Lifesaver](#) en su página web.
- **One Roof: 205.254.8833**
One Roof (Un solo techo) conecta a individuos y familias con los recursos apropiados relacionados con sus necesidades de vivienda y servicios. Asistencia de vivienda y refugio y prevención de personas sin hogar. Visite el sitio web [One Roof](#).
- **Departamento de Recursos Humanos Condado de Shelby: 205.669.3000**
Departamento de Recursos Humanos Condado de Shelby, Programas de necesidades básicas y alimentación para familias, asistencia para el cuidado de personas mayores y discapacitadas, asistencia laboral y programas de capacitación laboral. Obtenga más información sobre los servicios de [DHR](#).
- **Grace Klein Community: 205.490.7516**
Vea la lista de servicios y regístrese para recibir asistencia en el sitio web de [Grace Klein Community](#).

Veteranos

- **El Centro de Veteranos de Alabaster: 205.624.3162**
El Centro de Veteranos de Alabaster, Inc. sirve como centro principal y punto único de ubicación de servicio para todos los veteranos militares de EE. UU., independientemente de dónde residan. Ofrece asistencia y recursos para la salud física y mental, empleo, educación, las finanzas y la navegación legal. Visite el sitio web [Alabaster Veterans Center](#).
- **Matthew Blount American Legion Post 555: 205.678.1375**
Post 555 no solo brinda compañerismo y apoyo a los veteranos, sino que también preserva la memoria de aquellos que hicieron el último sacrificio por la libertad. Además, Post 555 apoya programas que benefician a la comunidad y su juventud. Visite el sitio web [Matthew Blount American Legion Post 555](#).

- **VA Birmingham: 205.933.8101**

VA Birmingham (Asuntos de Veteranos) ofrece atención de salud física y mental, recursos y asistencia para el abuso de sustancias. Visite el sitio web [VA Birmingham](#).

- **3 Hots and a Cot: 205.520.2356**

3 Hots and a Cot sirve a los que han servido. Brinda un lugar de vida para los veteranos que se encuentran sin hogar y brinda asistencia para la transición y volver a la sociedad civil. Visite el sitio web 3 Hots and a Cot.

Servicios Para Personas de la Tercera Edad

- **M4A Middle Alabama Area Agency on Aging: 205.670.5770**

M4A brinda recursos, asistencia e información a personas mayores y/o discapacitadas para ayudarlos a vivir de manera independiente. Asistencia a familias y cuidadores, para ayudar en las dificultades del cuidado de un ser querido anciano o discapacitado. Aprender más acerca de M4A y sus servicios en la página web [M4A](#).

- **Senior Talk Line: 205.328.8255**

Senior Talk Line es una línea de conversación para personas mayores para reducir el aislamiento social. Una persona mayor puede llamar, o las familias pueden llamar y preguntar acerca de colocar a un ser querido en la lista de llamadas. Visita la página web [Senior Talk Line](#).

- **El Centro para Personas Mayores de Pelham: 205.620.6064**

El Centro para Personas Mayores de Pelham brinda oportunidades para que las personas mayores de 55 años que viven en el condado de Pelham/Shelby mejoren sus talentos, enriquezcan sus mentes, dar servicio en la comunidad, desarrollar amistades significativas y ayudar a mantener la salud física a través de programas de bienestar. Aprenda más sobre estos servicios en la página web [Pelham Senior Center](#).

Servicios de Bienestar Mental

- **Bienestar del Área Central de Alabama: 205.651.0077**

Central Alabama Wellness (Bienestar del Área Central de Alabama) brinda una variedad de servicios para adultos y niños que enfrentan enfermedades mentales y/o trastornos por uso de sustancias u otras situaciones. Visite el sitio web [Central Alabama Wellness](#).

- **Children's Psychiatric Intake Response Center: 205.638.7472**
Ubicado en Children's Hospital, el PIRC (Centro de respuesta de admisión psiquiátrica para niños) ayuda a las familias a encontrar el nivel adecuado de atención de salud mental para un niño o adolescente. Visite el sitio web [Children's of Alabama](#).
- **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales Shelby (NAMI): 205.202.0827**
NAMI (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales Shelby) sirve a los residentes del condado de Shelby con apoyo, recursos y educación gratuitos para la salud mental. Los servicios son para personas que viven con una enfermedad mental y para las familias que los aman. Aprender más acerca de [NAMI](#).
- **Family Connection: 205.663.6301**
Conexión Familiar, esta organización fortalece a las familias y las comunidades al brindar refugio, asesoramiento y seguridad a los jóvenes en crisis. Los programas están disponibles para jóvenes con ausentismo escolar, intimidación, fugitivos o sin hogar. Visite el sitio web [Family Connection](#).
- **Línea de ayuda de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI): 1.800.950.NAMI (6264), texto 62640, correo electrónico helpline@nami.org**
Para familias de seres queridos con un problema de salud mental y personas que viven con un problema de salud mental. Conéctese con un voluntario de la línea de ayuda de NAMI y reciba información y recursos que pueden [ayudar](#).

Soporte Para Familias | Abuso de Sustancias

- **ALANON and ALATEEN: 205.388.3765**
Alanon y Alateen ofrecen grupos de apoyo para familias e hijos de personas con un trastorno por consumo de alcohol. Visite el sitio web [Alanon y Alateen](#).
- **Recovery Organization of Support Specialists & the Alabama Department of Mental Health 24-Hour Helpline: 1.844.307.1760**
Proporciona recursos e información para familias y seres queridos de personas que padecen un trastorno por consumo de sustancias. Aprender más acerca de [ROSS](#).
- **Compact: 205.605.1824**
Una iniciativa comunitaria que aborda los problemas de bienestar y abuso de sustancias de los jóvenes en el condado de Shelby. Ofrece programas de intervención para adolescentes, recursos, con información y educación para la prevención del abuso. Visite la página de [Compact](#).
- **Addiction Prevention Coalition: 205.972.8264**
Proporciona recursos, concientización y educación para familias e individuos. Grupos de apoyo familiar. Grupos de apoyo y educación para padres, cónyuges y seres queridos de personas que padecen trastornos por uso de sustancias. Visite el sitio web de [la Coalición para la Prevención de Adicciones](#) para obtener más información.

- **UAB Family Support Meetings: 205.975.8402**

Ofrece un grupo de apoyo para familias y seres queridos de personas que sufren de trastorno por uso de sustancias. Las reuniones son los jueves por la noche de 5:00 p. m. a 6:30 p. m. [Aprenda más sobre sus servicios.](#)

- **Bradford Health Services: 1.888.762.3740**

El Programa familiar de Bradford Health Services es un recurso en línea gratuito para educar a las familias sobre el trastorno por uso de sustancias de sus seres queridos. Visite el sitio web para aprender más acerca de [Bradford Health Services](#).

Asistencia para Abuso de Sustancias

- **ROSS Recovery Organization of Support Specialists and Alabama Department of Mental Health 24-hour Helpline: 1.844.307.1760**

Llame y hable sobre los problemas del trastorno por uso de sustancias con un especialista en apoyo de pares que esté en recuperación. La organización ofrece diversas reuniones de apoyo que reflejan todos los ámbitos de la vida. Aprender más acerca de [ROSS](#).

- **Alcoholics Anonymous: 1.800.839.1686**

Ofrece reuniones de apoyo y recuperación del trastorno por consumo de alcohol en inglés y español. Encuentre un lugar de reunión en la pagina web [Alcoholics Anonymous](#).

- **Narcotics Anonymous: 1.800.407.7195**

Ofrece reuniones de apoyo y recuperación de trastornos por uso de sustancias. Encuentre un lugar de reunión en la pagina web [Narcotics Anonymous](#).

- **Recovery Resource Center: 205.458.3377**

El Centro de recursos de recuperación es un centro de recursos y recuperación sin costo, sin cita previa. Proporciona evaluaciones, referencias de tratamiento y recursos de apoyo entre pares. Obtenga más información sobre ellos en su pagina web [Recovery Resource Center](#).

- **Celebrate Recovery:**

Un grupo de recuperación de 12 pasos centrado en Cristo para aquellos que luchan con heridas, el dolor, la adicción y otros problemas difíciles de la vida. Encuentre un lugar de reunión en la página web [Celebrate Recovery](#).

- **Joint Effort: 205.492.2981**

Joint Effort es un grupo de apoyo para quienes desean dejar de usar marihuana y apoyarse mutuamente en su recuperación. Llame para obtener el horario y lugar de la reunión.

**Para obtener una lista de más recursos locales,
siga [este enlace](#) en el Departamento de
Policía de Pelham sitio web.**