

Navegantes para la EM®

Puede conectarse con un Navegante para la EM llamando al 1-800-344-4867 opción #3 para español, de lunes a viernes de 7 a.m. - 5 p.m. MT. También está disponible la opción de chat en la página web de la Sociedad Nacional de EM. Igualmente puede contactarlos en la siguiente dirección de correo electrónico: ContactUsNMSS@nmss.org
<https://www.nationalmssociety.org/MSNavigator>

Grupos de Apoyo de la Sociedad Nacional de EM

Los grupos de apoyo de la Sociedad Nacional de EM se enfocan en educación y empoderamiento a través de proporcionar apoyo social y emocional. Individuos se unen al grupo para buscar y dar soporte creando un ambiente de comunidad a través del poder de la conexión.

<https://www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Find-Support/Join-a-Local-Support-Group>

Happy the App

La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple (EM) trabaja en conjunto con Happy the App para asegurarse que las personas que viven con EM tengan el soporte emocional que necesitan. Happy the App es un servicio telefónico 24/7 disponible a través de un app en su teléfono móvil que conecta individuos que sufren de stress por el día a día, batallas personales o que se sienten solos con personas que los escuchan de forma compasiva.

[Happy the App: National MS Society](#)

Grupo de Facebook: National Multiple Sclerosis Society Community

Este grupo de Facebook privado da a personas afectadas por EM la oportunidad de conectarse digitalmente. El grupo permite a sus miembros participar en unidades de aprendizaje a su propio ritmo en una comunidad en redes sociales.

<https://www.facebook.com/nationalmssociety/groups>

Ubicación de Servicios de Atención de Salud Mental

Patrocinado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Este buscador virtual provee información detallada acerca de servicios y recursos de salud mental a nivel nacional. Para referencias vía telefónica, puede llamar al 1-800-662-4357. Para ayuda en español, llame al 1-877-696-6775. <https://findtreatment.samhsa.gov/>
<https://www.samhsa.gov/language-assistance-services#spanish>

NeedyMeds.org

Las clínicas en esta base de datos ofrecen servicios de salud mental gratis, a bajo costo, bajo costo con una escala móvil basada en ingresos, o algún tipo de ayuda financiera.

<https://www.needymeds.org/mental-health>
