



Camino de Sanación Mental

Si yo estoy bien, mi familia también

Sección 3 Obtener más información sobre salud mental



Conjunto de herramientas de salud mental en español

Este conjunto de herramientas incluye recursos para mejorar su bienestar mental y general y el de su familia, recursos educativos para aprender más sobre la salud mental así como organizaciones locales y nacionales donde puede conseguir ayuda. Todos los recursos en este conjunto de herramientas son seguros y sirven a individuos y familias que hablan español.

Descargo de Responsabilidad: Los materiales y la información contenida en esta presentación y/o guía se proporcionan únicamente con fines generales y educativos y no constituyen ningún consejo legal, médico u otro consejo profesional sobre ningún tema. Ninguna de la información en nuestra presentación sustituye un diagnóstico y tratamiento por un profesional de la salud. Siempre busque el consejo de un médico u otros proveedores de atención médica calificados y haga preguntas sobre cualquier problema médico que pueda tener. Si tiene o sospecha que tiene un problema médico o una preocupación de salud mental, comuníquese de inmediato con su proveedor de atención médica o llame al 911.

Nuestro profundo agradecimiento a St. David's Foundation y a United Healthcare por proporcionar fondos para el kit de herramientas "Camino de sanación mental" y para nuestras iniciativas de participación comunitaria.

Sección 3

Obtener más información sobre salud mental

Aumentar la comprensión del bienestar y de la salud mental. Esto incluye cómo la combinación de factores físicos, emocionales, culturales y sociales se relacionan con la salud mental.

Explicación de los trastornos mentales

Videos sobre ansiedad, ataques de pánico, depresión, preocupaciones, TEPT, fobias, ataques de nervios, depresión y ansiedad infantiles

Ansiedad

1. Autoevaluación
2. Obtener más información sobre la ansiedad

Depresión

1. Autoevaluación
2. Trastorno afectivo estacional
3. Consumo de alcohol y depresión
4. Obtener más información sobre la depresión

Suicidio y prevención del suicidio

Trastorno de estrés postraumático

Trastorno bipolar

Diagnóstico dual

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad

Autismo

¿Cómo sé que necesito ayuda?

1. ¿Necesito ayuda con mi salud mental?: infografía
2. Cuando la vida es difícil en casa: comprender el abuso



Sección 3

Obtener más información sobre salud mental continuado

Cómo encontrar un terapeuta

1. Tipos de proveedores de salud mental
2. Proveedores de salud mental: Consejos para encontrar uno
3. ¿Adónde voy?: organigrama
4. El ABC de la terapia

Aspectos a tener en cuenta al buscar un profesional de la salud mental

Durante su búsqueda, busque tratamientos o ayudas que:

- Acepten su seguro u ofrezcan servicios gratuitos o de bajo costo
- Acepten nuevos pacientes
- Tengan citas abiertas o reuniones que se adapten a su horario
- Incluyan cualidades que son importantes para usted, como compartir idioma o antecedentes culturales, sexo, raza u origen étnico, identidad LGBTQ+, discapacidad, afiliación religiosa o edad

Puede que no encuentre una conexión perfecta de inmediato, pero busque a un profesional o un programa con el que pueda abrirse a medida que trabaja con este. Cualquier relación necesita tiempo para construirse.

Fuente: (Solamente en inglés) - <https://www.samhsa.gov/find-support/health-care-or-support>

Programas de Asistencia al Empleado (EAP)

Los programas de asistencia al empleado (Employee Assistance Program, EAP) suelen ofrecer asesoramiento gratuito y confidencial, evaluaciones y otros servicios para los empleados. Los asesores del EAP pueden trabajar con los supervisores para abordar cuestiones interpersonales, de rendimiento y adaptaciones razonables en el lugar de trabajo. Los EAP ayudan a los trabajadores a explorar opciones de atención de salud mental y del comportamiento para sí mismos y sus familiares. Suelen ofrecer una cantidad limitada de consultas terapéuticas por cada problema.

Fuente: (Solamente en inglés) - <https://www.choosingtherapy.com/eap-for-mental-health/>

Sección 3

Obtener más información sobre salud mental continuado

Cómo encontrar un terapeuta continuado

Programa de Acceso Médico (MAP)

El Programa de Acceso Médico (MAP, por sus siglas en inglés) de Central Health es un programa de cobertura médica para los habitantes de escasos recursos económicos del Condado de Travis que no tienen seguro médico. Con MAP, usted y los miembros de su familia que califiquen pueden visitar a un doctor o a un dentista, y obtener medicinas.

Servicios de Salud del Comportamiento

- Terapia, orientación, y psiquiatría
- Cuidado psiquiátrico para pacientes internados
- Servicios intensivos para pacientes ambulatorios
- Servicios a domicilio durante una crisis
- Estabilización de emergencias/ observación prolongada durante una crisis

Fuente: <https://www.centralhealth.net/es/map/>

Desestigmatizar la salud mental

En la comunidad latina

1. [La salud mental y cómo afecta a la comunidad latina](#)

En la comunidad LGBTQIA+

1. [Recursos para familias hispanohablantes que aceptan la homosexualidad](#)
2. [TransLifeLine | \(877\) 565-8860](#)

En general

1. [Mitos y realidades sobre la salud mental](#)