



NAMI Central Texas
National Alliance on Mental Illness

Camino de Sanación Mental

Si yo estoy bien, mi familia también

Sección 4

Obtener ayuda – Travis County



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 4

Obtener ayuda – Travis County

Servicios y apoyos prestados por otra persona, profesional u organismo para ayudar en diferentes componentes del bienestar, como la salud mental, la resiliencia, los comportamientos de cuidado personal y la capacidad para afrontar emociones positivas y negativas.

Líneas en caso de crisis

1. Línea de texto para casos de crisis
2. Recursos de NAMI para casos de crisis
3. Línea de vida 988
 - a. oprima #2 para Español
4. Lista de recursos de Mental Health America (Salud Mental en Estados Unidos)
5. Línea nacional de crisis para trastornos alimentarios
6. TransLifeLine | (877) 565-8860

Grupos de apoyo – Grupos donde hablar con alguien

Se entiende por grupo de apoyo a aquel conjunto de personas que se reúnen de forma periódica para ayudarse a hacer frente a un problema que provoca alteraciones en su vida cotidiana mediante el intercambio de vivencias. Este problema es común para todos los miembros del grupo.

Se trata de una estrategia dirigida a la cooperación y al apoyo entre personas que viven con un mismo problema, de manera que se contribuya a que cada miembro pueda mejorar su competencia a la hora de adaptarse al problema en cuestión o sus consecuencias y afrontar posibles complicaciones futuras. Además de ello permite la expresión de dudas, miedos y emociones derivadas de su vivencia en un entorno acogedor y donde va a encontrarse con otros sujetos que han pasado por lo mismo y van a comprenderse entre sí.

Fuente: <https://psicologiyamente.com/clinica/grupos-de-apoyo>

Sección 4

Obtener ayuda – Travis County continuado

Grupos de apoyo – Grupos donde hablar con alguien continuado

Grupos de apoyo locales

1. Comunidad de Salud Mental de Austin: Grupo de apoyo entre compañeros en español
2. NAMI Central Texas: grupos de apoyo en español
3. The Center for Grief and Loss (Centro para el Duelo y la Pérdida): servicios en español

Servicios de terapia

La terapia es un tipo de tratamiento que busca mejorar la salud mental y el bienestar de las personas. Permite abordar problemas emocionales, conductuales o psicológicos, aliviar los síntomas de las enfermedades mentales y desarrollar habilidades de afrontamiento.

Existen diferentes tipos de terapia, cada uno con su propio enfoque y técnicas. Las sesiones son confidenciales y seguras, brindando un espacio para explorar pensamientos y sentimientos sin temor al juicio.

La duración de la terapia varía según las necesidades individuales. Puede ser complementaria a otros tratamientos como medicamentos o cambios en el estilo de vida.

Fuente: <https://contigowf.org/>



Sección 4

Obtener ayuda – Travis County continuado

Servicios de terapia continuado

Recursos Locales

1. Navegando Austin
Lista de organizaciones seguras para indocumentados
2. Integral Care
Servicios para adultos, familias y niños; acepta seguros, medicaid, medicare y a escala variable
3. Latinx Therapy
Directorio de terapeutas latinos
4. (Centro Samaritano) Samaritan Center
Servicios para adultos y familias; se dispone de ayudas en función de los ingresos
5. YWCA Austin
Servicios para adultos y familias; escala variable disponible
6. (Caridades Católicas del Centro de Texas) Catholic Charities Central Texas
Servicios para adultos, familias y niños; acepta medicaid y ofrece escala variable
7. (Centro de Orientación Infantil de Austin) Austin Child Guidance Center
Servicios para niños y familias; acepta seguros
8. AnyBabyCan
Servicios para niños y familias; acepta seguros y ofrece escala variable
9. Contigo Wellness
Directorio de terapeutas negros, indígenas y personas de color (Black, Indigenous, People Of Color, BIPOC)
10. (Asesoramiento en el área de la capital) Capital Area Counseling
Servicios para adultos, familias y niños; el costo medio es de \$15 a \$60 y no acepta seguros
11. LifeWorks
Servicios para adultos y niños; free/low coat services