

# ¡Hay ayuda a tu alcance!

*Una guía de recursos para la región  
de Treasure Valley*



**Prevención del suicidio  
Apoyo para la salud emocional y mental**



**MÉXICO**  
CONSULADO EN BOISE

# Índice

<b>Un mensaje dirigido a nuestra comunidad</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>Datos sobre las enfermedades mentales</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>Factores de riesgo y signos de advertencia (peligro)</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>Ayuda a prevenir el suicidio</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>La salud mental y los niños</b> . . . . .	<b>6</b>

*En caso de emergencia, llame al 911.*

<b>Recursos e información de contacto</b> . . . . .	<b>7-12</b>
Líneas directas 24 horas de salud mental . . . . .	7
Educación y apoyo . . . . .	9
Tratamiento . . . . .	9
Clínicas de St. Luke's . . . . .	11
Servicios para pacientes hospitalizados . . . . .	12
<b>Servicios de apoyo</b> . . . . .	<b>12-17</b>
Recursos para problemas de adicción y abuso de sustancias . . . . .	12
Recursos para situaciones de violencia doméstica . . . . .	13
Recursos para la comunidad LGBTQ+ . . . . .	13
Distritos escolares del área . . . . .	14
Otros servicios de apoyo . . . . .	14
Recursos de salud mental y COVID-19 . . . . .	16
Servicios complementarios de apoyo . . . . .	17
<b>Guía rápida de servicios</b> . . . . .	<b>18</b>
<b>Reconocimientos</b> . . . . .	<b>20</b>

*"La enfermedad mental, en todas sus formas posibles, sigue siendo solo una enfermedad, no un motivo de vergüenza. Hay tratamientos...y hay esperanza"*  
Steve Gannon

## **Hablemos sobre ello.**

Si necesita asistencia para encontrar los recursos adecuados, el departamento de St. Luke's Community Health puede ayudar. Llame al 208-381-4518.

*Acceda a este folleto en línea en [stlukesonline.org/help](http://stlukesonline.org/help).*

# Un mensaje dirigido a nuestra comunidad

La enfermedad mental puede ser aguda o crónica, de largo o corto plazo, y puede variar en causas, síntomas e intensidad. La decisión de una persona en cuanto a buscar ayuda por algún problema de salud mental es algo que se debería alentar y apoyar. Como muchas enfermedades, la **prevención e intervención temprana** pueden reducir el impacto de los problemas de salud mental. Sin embargo, los síntomas de las enfermedades mentales pueden frecuentemente ser dolorosos y desconcertantes. Es trágico pensar que aproximadamente el 46% de personas que mueren por suicidio sufrían una enfermedad de salud mental de la que se tenía conocimiento. **Pero hay esperanza.** Y hay ayuda. Esta guía puede ser un buen comienzo. Existen muchos recursos disponibles en nuestra comunidad y sus alrededores.

Fuente: NAMI.org

*“En un año cualquiera, uno de cada cinco americanos sufre de un trastorno mental diagnosticable”*

Organización Mundial de la Salud



**¡Hay ayuda a tu alcance!** está dedicado a Jeret “Speedy” Peterson, atleta olímpico en tres ocasiones, ganador de una medalla de plata y nativo de Boise. Jeret esquiaba

en Bogus Basin desde pequeño y, cuando era un joven atleta, se ganó el apodo de “Speedy”, por su parecido al personaje de caricaturas Speed Racer, con su gran casco, su chaqueta de cuadros y su talento para colarse en la fila. Logró llegar a la cima del esquí aéreo/acrobático, al ganar una medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Vancouver en el 2010. Speedy robó los corazones de seguidores en



todo el mundo con su característica acrobacia, compuesta por triple voltereta y cinco giros/torsiones, conocida como “The Hurricane (El huracán)” Más allá de sus logros atléticos, Jeret fue siempre una persona atenta hacia los demás y que cuidaba profundamente de su familia y amigos. Era un joven cariñoso y extrovertido. Desgraciadamente, Jeret sufrió una serie de profundas experiencias adversas durante su infancia. Combatió contra la depresión y el abuso de sustancias. Lamentablemente, murió por suicidio en julio del 2011 a la edad de 29 años.

Hace diez años, en memoria de la pasión propia de Jeret por ayudar a los demás, su familia y amigos crearon **The Speedy Foundation**. La Fundación se enfoca en fomentar el conocimiento y reducir el estigma relacionado con la salud mental, mediante el apoyo, conversaciones y educación.

**Puede encontrar más información en [thespeedyfoundation.org](http://thespeedyfoundation.org).**

**POR FAVOR TENGA EN CUENTA:** Este folleto brinda información sobre los muchos recursos que existen para abordar o tratar la salud mental en nuestra comunidad. No obstante, puede haber organizaciones que no estén incluidas o recursos que cambien después de su publicación. Si no puede encontrar lo que necesita, **St. Luke’s Connect** puede ayudar. Llámenos al 208-706-5850.

# Datos sobre las enfermedades mentales

Las enfermedades mentales son problemas médicos que afectan el proceso cognitivo, las emociones, el estado de ánimo, la capacidad para relacionarse con otros y el funcionamiento diario de una persona. De igual manera que la diabetes, asma y epilepsia, que son enfermedades que a menudo se pueden manejar con la atención apropiada, las enfermedades mentales son afecciones de la salud que también pueden tratarse y controlarse. **La buena noticia sobre las enfermedades mentales es que es posible recuperarse.**

Las enfermedades mentales graves incluyen: depresión profunda, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno compulsivo obsesivo (OCD por sus siglas en inglés), trastornos de pánico, estrés postraumático, trastornos de alimentación y trastorno límite de la personalidad. La salud mental también se puede ver afectada por situaciones y sucesos que causan una alteración en la capacidad de la persona para pensar, sentir o funcionar en su vida diaria. Esta perturbación puede ser temporal o a largo plazo, leve o intensa.

La enfermedad mental puede aquejar a personas de cualquier edad, raza, religión o estatus socioeconómico. No es el resultado de una debilidad personal, falta de carácter o una crianza deficiente.

## **Las enfermedades mentales son tratables.**

La mayoría de las personas a quienes se les ha diagnosticado enfermedad mental pueden experimentar alivio de sus síntomas al participar activamente en un plan de tratamiento personal. Si tiene, o piensa que tiene, inquietudes sobre su salud mental, hablar sobre ello puede ser el primer paso para recuperarse. Si alguien que usted conoce tiene, o cree que podría tener, un problema mental, hablar con él/ella puede ayudarlo a conseguir la atención necesaria.

Si cree que hay algo que no está bien con usted, con un amigo, un compañero de clase, un compañero de trabajo, con cualquier persona...

**Pregunte. Hable. Escuche. Busque información sobre recursos disponibles. Obtenga ayuda.** Haga todo lo que sea necesario. Podría estar salvando una vida.

## Factores de riesgo y signos de advertencia (peligro)

**Los indicadores y síntomas de enfermedad mental pueden incluir:**

- Sentimientos de depresión o tristeza que son desproporcionados a las circunstancias, en cuanto a la duración, intensidad o presentación
- Aislamiento o pérdida de interés en amigos y familiares o actividades
- Fuertes sentimientos de enojo o ira
- Abuso de alcohol o drogas
- Sentimientos de estar atrapado, como si no hubiera salida
- Exhibir cambios de personalidad
- Mostrar acciones que son imprudentes o impulsivas
- Cambios en el patrón de sueño
- Reducción en el desempeño laboral o escolar
- Sentimientos excesivos de culpa o vergüenza
- Altibajos extremos de sentimientos
- Miedos, preocupaciones, ansiedad, pánico o desánimo extremos

*Una crisis de salud mental se considera una emergencia. Llame al 911 si usted o alguien a quien usted conoce está en crisis.*

# Ayudar a prevenir el suicidio

## SEÑALES URGENTES DE ADVERTENCIA (PELIGRO):

- Hablar de querer morirse, lastimarse o suicidarse, o amenazar a otros.
- Buscar modos de suicidarse mediante la obtención de armas de fuego, pastillas u otros medios.
- Hablar de sentirse sin esperanzas y no tener razones para vivir.
- Hablar, escribir o mostrar un interés desproporcionado sobre la muerte, el acto de morir o el suicidio.
- Hablar sobre sentirse atrapado o de sufrir un dolor insoportable.
- Hablar sobre sentirse una carga para otros.

*“121 millones de personas en todo el mundo sufren de depresión.”*

Organización Mundial de la Salud

## ENTRE LOS FACTORES CLAVES DE RIESGO SE INCLUYEN:

- Intentos previos de suicidio
- Depresión profunda
- Trastorno de abuso de sustancias
- Otros problemas emocionales o de salud mental
- Dolor crónico
- Estrés postraumático
- Lesión cerebral por traumatismo
- Una pérdida o evento reciente que ha causado vergüenza, desesperación o humillación.

**El acceso a un arma de fuego es un factor de riesgo significativo.** El riesgo de suicidio o intento del mismo, es mayor para las personas que viven en hogares donde hay armas de fuego y municiones. **Las armas de fuego deben mantenerse bajo llave, inaccesibles, descargadas y separadas de las municiones.**

**Las comunidades juegan un papel importante en ayudar a quienes muestran señales de advertencia.**



*“8 de cada 10 personas que están considerando suicidarse dan algún indicio de sus intenciones.”*

Mental Health America

# La salud mental en los niños



Los problemas de salud mental se pueden prevenir y tratar de manera más eficaz cuando se detectan pronto. Los problemas de salud mental pueden comenzar a desarrollarse de manera temprana durante la niñez debido a situaciones de trauma, abuso u otros sucesos conocidos como experiencias adversas en la infancia (ACEs por sus siglas en inglés). Las ACEs son sucesos potencialmente traumáticos que ocurren en los primeros años de vida y que pueden incluir: violencia, abuso y crecer en una familia con problemas mentales o problemas de abuso de sustancias.

*¿Quiere conocer más sobre la prevención de las experiencias adversas en la infancia?*

Vea el documental sobre ACEs de Idaho Public Television en: [idahoptv.org/shows/specials/resilientidaho](http://idahoptv.org/shows/specials/resilientidaho)

Visite la página web de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) en: [cdc.gov/violenceprevention/aces](http://cdc.gov/violenceprevention/aces)

*“La prevención de ACEs podría reducir el número de adultos con depresión hasta en un 44%.”*

Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

El estrés tóxico originado por ACEs puede causar cambios en el desarrollo del cerebro y afectar la manera en la que el cuerpo responde al estrés. Las ACEs están relacionadas con problemas crónicos de salud, enfermedades mentales y el mal uso de sustancias durante la vida adulta. No obstante, las ACE's se pueden prevenir.

Prevenir la incidencia de ACEs podría ayudar a que los niños y adultos tengan un desarrollo positivo, lo cual resulta en:

- Menor riesgo de depresión, asma, cáncer y diabetes durante la vida adulta
- Reducción de comportamientos de riesgo como el uso de tabaco y alcoholismo
- Mejora en el potencial de educación y empleo

Es importante detener la transmisión de ACEs de una generación a otra.

Fuente: [cdc.gov/violenceprevention/aces](http://cdc.gov/violenceprevention/aces)

# Líneas directas 24 horas de salud mental

(en horario estándar de la montaña)

## *Idaho Department of Health and Welfare*

### **Regional Crisis Hotlines (Líneas directas de crisis de cada región)**

Región 3 (Condados de Adams, Canyon, Gem, Owyhee, Payette, Washington):  
**208-459-0092**

Región 4 (Condados de Ada, Boise, Elmore, Valley): **208-334-0808**

Puede llamar en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las líneas directas de crisis (Crisis Hotlines) cuentan con personas que muestran empatía al escuchar y pueden brindar recomendaciones a programas educativos. Anónimas y confidenciales.

### **Idaho Suicide Prevention Hotline** **208-398-4357 (HELP)**

Puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana (24/7). También ofrece apoyo mediante mensajes de texto, de lunes a viernes de 3 p.m. a la medianoche.

### **National Suicide Prevention Lifeline** **1-800-273- 8255 (TALK)**

Su llamada es transferida a un miembro de la red de prevención de suicidio basándose en su código de área. Suicide Prevention Lifeline es gratis, confidencial y siempre disponible: ayude a un ser amado, un amigo o a usted mismo. También conecta a la persona que llama con centros de crisis regionales y recursos en la comunidad.

### **National Alliance on Mental Illness Crisis Text Line**

**Puede enviar el mensaje de texto NAMI al 741741**

Conecte mediante mensajes de texto con asesores capacitados para recibir apoyo 24/7, durante una crisis.

NAMI Information Helpline: **1-800-950-6264**, lunes a viernes, 8 a.m.-4 p.m.

## **Optum Idaho Member Crisis Line**

**1-855-202-0973**

Optum Substance Use Helpline:

**1-855-780-5955**

Ambos recursos están disponibles 24/7, días festivos incluidos, para brindar apoyo a las personas cubiertas por Medicaid.

## **National Domestic Violence Hotline**

**1-800-799-7233** o enviar el mensaje de texto **LOVEIS** al **22522**

Expertos asesores capacitados disponibles 24/7, para brindar apoyo confidencial a cualquier persona que esté sufriendo violencia doméstica o que busca recursos e información.

## **RAINN (Rape, Abuse & Incest National Network)**

National Sexual Assault Hotline:

**1-800-656-4673**

Apoyo mediante comunicación por chat, disponible 24/7 en:

**hotline.rainn.org/online**

Puede conectar con un miembro del personal capacitado de uno de los proveedores en su área para asalto sexual, que ofrece acceso a una variedad de servicios gratuitos. Ayuda confidencial, sin importar estatus migratorio.

## **Women's and Children's Alliance**

Rape Crisis Hotline: **208-345-7273**

Domestic Abuse Crisis Hotline:

**208-343-7025**

TDD/TTY (para las personas con discapacidad auditiva):

**1-800-377-3529**

Asesores de clientes capacitados para contestar las líneas directas las 24 horas. Se ofrecen servicios de interpretación para la mayoría de idiomas.

*Si usted o alguien que conoce necesita servicios de emergencia de salud mental, llame al 911.*

# Líneas directas 24 horas de salud mental

(en horario estándar de la montaña)

## **LGBT National Help Center**

LGBT National Hotline: **1-888-843-4564**

LGBT National Senior Hotline:

**1-888-234-7243**

Ofrece servicios a la comunidad lesbiana, gay, bisexual, transgénero, queer y que cuestiona su sexualidad, mediante apoyo gratuito y confidencial y recursos locales. Las horas de la línea de ayuda son de lunes a viernes, de 2 a 10 p.m. y los sábados de 10 a.m. a 2 p.m.

Puede encontrar más información en:

**glbthotline.org**

## **The Trevor Project**

Trevor Lifeline: **1-866-488-7386**

Trevor mediante texto: **Envíe el texto START al 678-678**

Trevor mediante chat: **thetrevorproject.org**

Asesores capacitados ofrecen apoyo 24/7 y un espacio donde jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y que cuestionan su sexualidad (LGBTQ) menores de 25 años pueden hablar sin temor a ser juzgados. Si estás pensando sobre el suicidio o necesitas apoyo inmediato, llama a la lifeline o usa el chat Trevor. Los servicios son confidenciales.

## **Pathways Community Crisis Center of Southwest Idaho**

**1-833-527-4747 or 208-489-8311**

7192 Potomac Drive, Boise, Idaho, 83704

Página web: **pcccsi.com**

Este centro ayuda a las personas a superar crisis de salud mental así como problemas de drogas o alcohol. El personal capacitado disponible incluye enfermeros, consejeros con licencia, administradores de caso y especialistas en apoyo mutuo entre compañeros. El centro brinda servicios gratuitos a todas las personas, sin importar lugar de residencia, raza, género o estatus migratorio.

## **Western Idaho Community Crisis Center**

**208-402-1044**

524 Cleveland Blvd., Oficina 160, Caldwell, Idaho, 83605

Página web: **widccc.org**

Es un centro de apoyo donde se brinda atención inmediata en momentos de crisis a quienes sufren problemas de uso de sustancias o salud mental. Realizan chequeos médicos básicos para evaluar la seguridad y estabilidad, evaluaciones de salud mental y acceso inmediato de apoyo para uso de sustancias o salud mental. Disponen de especialistas de apoyo mutuo entre compañeros y asesores de recuperación. Asistencia y apoyo para la recuperación. Servicios gratuitos para todas las personas.

*“El estigma y la vergüenza son las razones principales por las cuales las personas no buscan tratamiento para la enfermedad mental”*

Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés)

## **Veterans Crisis Line**

**1-800-278-8255, apriete el 1**

**Mediante texto al 838255**

Mediante chat en línea en:

**veteranscrisisline.net/get-help**

Ofrece apoyo gratuito a todos los veteranos, miembros del servicio militar, guardia nacional/reserva y sus familiares y amigos. Los individuos que responden la línea están listos para ayudarlo, y muchos de ellos son también veteranos.

*Si usted o alguien que conoce necesita servicios de emergencia de salud mental, llame al 911.*



# Educación y apoyo

Cuando está con personas que parecen angustiadas, deprimidas o que no se encuentran bien emocional o mentalmente:

- Pregúnteles si están bien.
- Pregúnteles si necesitan ayuda.
- Ayúdelos a encontrar el apoyo que necesitan.
- No tenga miedo a llamar al 911.

## ***National Alliance on Mental Illness (NAMI), Treasure Valley***

208 801-1609 (llamadas o textos)

P.O. Box 9492, Boise, Idaho, 83707

Página web: [namitreasurevalley.org](http://namitreasurevalley.org)

Educación, apoyo, orientación y empoderamiento gratis para las personas con enfermedades mentales y sus familias. Brindan acceso equitativo a recursos médicos, sociales, económicos, legales, judiciales y espirituales.

## ***The Speedy Foundation***

### **Prevención del suicidio y apoyo a la salud mental**

P.O. Box 5866, Boise, Idaho, 83705

Correo electrónico:

[info@speedyfoundation.org](mailto:info@speedyfoundation.org)

Página web: [thespeedyfoundation.org](http://thespeedyfoundation.org)

Educación, apoyo y formación en la prevención del suicidio. Brinda educación e información sobre cómo ayudar a las personas que están pensando en el suicidio, cómo persuadirlas para buscar ayuda y dirigir las a los recursos apropiados. También ofrece herramientas para dirigir una conversación con alguien en crisis. Oportunidades gratuitas de educación en línea.

# Tratamiento

## ***Idaho Department of Health and Welfare Behavioral Health***

Adultos: 208-736-2177

Niños: 208-732-1630

Servicios para el uso de sustancias (contactar profesional de salud BPA):

1-800-922-3406

Página web: [healthandwelfare.idaho.gov](http://healthandwelfare.idaho.gov)

El estado de Idaho ofrece servicios de salud mental. Estos servicios están disponibles para adultos, niños y familias que necesitan tratamiento de salud mental. No se negarán servicios por no poder pagar. Se ofrecen tarifas con descuento en función al tamaño y los ingresos de la familia.



# Educación y apoyo

## **Youth Empowerment Services (YES)**

**208-334-6997**

Página web:

**[youthempowermentservices.idaho.gov](http://youthempowermentservices.idaho.gov)**

Sistema de atención de salud mental que ayuda a niños y jóvenes menores de 18 años que padecen de trastornos emocionales graves (SED por su siglas en inglés). SED incluye problemas mentales, de comportamiento o emocionales que limitan la capacidad de un individuo para poder participar en actividades familiares, escolares o comunitarias. Son servicios centrados en la familia con el fin de incluir a los padres como personas expertas y a quienes se respetan como iguales durante los planes de tratamiento.

## **Central District and Southwest District Health**

**208-327-7400**

Página web: **[cdhd.idaho.gov](http://cdhd.idaho.gov)**

Servicios de salud mental personalizados en el hogar para mujeres embarazadas, infantes y niños de hasta cinco años con el fin de promover relaciones, emociones y comportamientos saludables. Los hogares que pueden recibir esta asistencia incluyen aquellos en los que hay antecedentes de negligencia o abuso; donde uno de los padres o miembros del hogar sufre de problemas de salud mental o abuso de sustancias; casos de bajo peso al nacer o embarazo durante la adolescencia; o algún otro evento de la vida que ha impactado a los niños (divorcio, violencia, trauma). Da apoyo a las personas que reciben Medicaid pero también a individuos y familias sin Medicaid.

## **Catholic Charities of Idaho**

**208-345-6031**

7255 Franklin Road, Boise, Idaho, 83709

Página web: **[ccidaho.org/counseling](http://ccidaho.org/counseling)**

Asesoría disponible para adultos y niños en una variedad de formas: sesiones individuales, en familia, de pareja y en grupo. Hay dos asesores con licencia, certificación y bilingües que ofrecen asesoría en línea, sin importar el lugar de residencia. Las personas de cualquier raza, religión, edad, independientemente de su estatus migratorio, son elegibles para recibir estos servicios. Trabajan con tarifas de descuento para ayudar a las personas con dificultades financieras.

## **Terry Reilly Behavioral Health Services**

**208-344-3512**

Página web: **[trhs.org/services](http://trhs.org/services)**

Tienen múltiples clínicas en Boise, Caldwell, Middleton, Nampa, Marsing, Homedale y Melba. Ofrecen sesiones de terapia individual, parejas, familiar, adolescentes y grupos de apoyo así como la administración de casos para fomentar individuos y familias fuertes y saludables. Aceptan Medicaid y Medicare. Los servicios de salud mental pueden cumplir con requisitos para recibir descuentos, en función a la capacidad de pago del paciente. Más del 40 % del personal es bilingüe, también ofrecen servicios de traducción. *Es necesario que su médico solicite los servicios.*

## **Family Medicine Health Centers**

Clínicas en el área de Boise: **208-514-2500**

Clínicas en el área de Nampa: **208-954-8687**

Tienen múltiples clínicas en Boise, Meridian, Kuna y Nampa. Ofrecen terapia individual, familiar y de parejas así como servicios conductuales para niños. Tienen un programa de tarifas de descuento para personas elegibles en base a la capacidad de pago del paciente. *Debe ser un paciente establecido para que se le pueda dirigir a servicios de salud conductual.*

# Clínicas de St. Luke's

Muchos de los médicos de St. Luke's han recibido formación para tratar pacientes con problemas de salud mental. Hable con su médico de atención primaria (médico de cabecera) para pedir ayuda o solicitar una recomendación para estos servicios. Visite [stlukesonline.org](http://stlukesonline.org) para encontrar más información y enlaces a profesionales.

## Información y recomendaciones para servicios de salud mental

El personal puede ayudar a conectar a las personas con profesionales de atención a la salud, incluidos psiquiatras, médicos, asesores con licencia, agencias de servicios sociales, servicios de emergencia y otros recursos. Los servicios de salud mental incluyen:

- Recomendaciones a psiquiatría y asesoría para salud mental
- Recomendaciones a asesoría y recursos sobre abuso de sustancias
- Recursos comunitarios
- Apoyo financiero
- Presentaciones educativas sobre temas de salud, programas de ejercicio y yoga, y eventos y chequeos con la intención de promover la salud y bienestar general
- Recetas para medicamentos y otras necesidades urgentes

### St. Luke's Clinic – Psychiatric Wellness

**208-706-6375**

703 S. Americana Blvd., Oficina 150, Boise, Idaho, 83702

### St. Luke's Clinic – Behavioral Health

**208-505-2222**

9850 W. St. Luke's Drive, Oficina 320, Nampa, Idaho, 83686

Servicios de salud conductual y psiquiátrica para adolescentes y adultos. Se ofrecen tarifas de descuento a pacientes que cumplen los requisitos. La clínica de Boise puede programar citas para ambos centros.

### St. Luke's Children's Center for Neurobehavioral Medicine en Boise y Nampa

**208-381-5970**

1075 E. Park Blvd. (entrada sur), Boise, Idaho 83712

9850 W. St. Luke's Drive (entrada norte), Oficina 270, Nampa, Idaho, 83687

Servicios ambulatorios para el tratamiento de problemas de salud mental y conductual en niños y adolescentes. El equipo brinda atención compasiva y comprensiva para optimizar el bienestar y funcionamiento del niño. Se abordan problemas personales, familiares, emocionales, psiquiátricos y relacionados con la adicción, mediante asesoría individual, familiar y en grupo. Tienen un profesional médico que habla español.

### Terapia y asesoría privada

Si desea una recomendación e información referente a profesionales médicos capacitados incluidos psiquiatras, psicólogos, asesores profesionales con licencia, trabajadores sociales y terapeutas, póngase en contacto con **St. Luke's Connect al 208-706-5850**.

Muchos lugares de trabajo ofrecen programas de asistencia para el empleado (EAPs por sus siglas en inglés) para facilitar el acceso de sus empleados a asesoría y otros servicios de apoyo. Pregunte al departamento de recursos humanos acerca de servicios disponibles para usted y su familia.

Los profesionales médicos, NAMI, servicios de cuidados paliativos/enfermedades terminales, escuelas, iglesias, lugares de trabajo y organizaciones de servicios sociales pueden proporcionar recomendaciones. Muchos de estos profesionales cuentan con tarifas de descuento o pueden conectarlo con programas de asistencia financiera.

# Servicios para pacientes hospitalizados

## **Saint Alphonsus Mental Health Services**

208-302-0900

Página web: [saintalphonsus.org](http://saintalphonsus.org)

Servicios para pacientes ambulatorios e ingresados, para niños, adolescentes y adultos. Evaluación integral y tratamiento de la mayoría de problemas emocionales e interpersonales. Terapia de grupo e individual así como atención profesional ofrecida por un equipo integral, en el que se incluyen los servicios de psiquiatría, trabajo social y enfermería.

## **Intermountain Hospital**

1-800-321-5984 or 208-377-8400

303 N. Allumbaugh Street, Boise, Idaho, 83704

Página web: [intermountainhospital.com](http://intermountainhospital.com)

Rehabilitación por abuso de sustancias y centro de tratamiento de salud mental para adolescentes y adultos como pacientes hospitalizados. Brinda ayuda a las personas que han tenido dificultades con dependencia a las drogas, adicción y salud mental.

## **Cottonwood Creek Behavioral Hospital**

### **Mental Health and Substance Abuse Hospital**

208-996-8449

2131 Bonito Way, Meridian, Idaho, 83642

Pacientes hospitalizados (para adicciones específicas) y tratamientos individualizados para pacientes ambulatorios adolescentes y adultos, que están teniendo dificultades con problemas de salud mental y abuso de sustancias. Es un hospital de cuidados agudos de la salud conductual. Solo acepta pacientes con seguro médico o Medicaid. Se necesita una recomendación.

## Servicios de apoyo

### **Recursos para el abuso de sustancias y adicción**

#### **Alcoholics Anonymous (AA)**

Línea de ayuda de 24 horas y para información sobre las horas y lugares donde se reúnen: **208-344-6611**

Servicio en español: **208-703-1574**

Página web: [aa.org](http://aa.org)

Una comunidad fraternal de personas que comparten mutuamente su experiencia, fortaleza y esperanza de resolver los problemas que tienen en común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. Para ser miembro, el único requisito que se necesita cumplir es el deseo de dejar la bebida. No hay cuotas o tarifas de pago.

#### **Consulte la página 11 y anteriores para encontrar recursos que brindan este servicio en adición a otros servicios de salud mental:**

St. Luke's Clinic – Psychiatric Wellness en Boise

St. Luke's Clinic – Behavioral Health en Nampa

St. Luke's Children's Center for Neurobehavioral Medicine en Boise y Nampa

Saint Alphonsus Mental Health Services  
Intermountain Hospital

Cottonwood Creek Behavioral Hospital,  
Mental Health and Substance Abuse Hospital

Pathways Community Crisis Center

Western Idaho Crisis Center

# Servicios de apoyo

## *Recursos para violencia doméstica*

### *Faces of Hope Victim Center*

**208-577-4400**

417 S. 6th Street, Boise, Idaho, 83702

Página web: [facesofhopevictimcenter.org](http://facesofhopevictimcenter.org)

Ofrece servicios de apoyo a personas afectadas por la violencia interpersonal, incluidos el abuso sexual y la violencia doméstica. Todos los servicios son gratis. El centro también puede ayudar con órdenes de protección, creación de planes de seguridad, exámenes forenses, atención médica de seguimiento y asesoría para crisis.

### *Women's and Children's Alliance*

**208-343-7025**

720 W. Washington Street, Boise, Idaho 83702

Página web: [wcaboise.org](http://wcaboise.org)

Servicios de terapia para adultos y niños sobrevivientes de abuso emocional y físico, violación y asalto sexual; apoyo para sobrevivientes con trastornos concurrentes (uso de sustancias o trastornos de salud mental). Se ofrecen servicios de terapia a los residentes del albergue y miembros de la comunidad. También hay grupos de apoyo, en la actualidad se reúnen virtualmente.

## *Recursos LGBTQ+*

### *The Trevor Project*

Lifeline: **1-866-488-7386**

Centro de apoyo: Intervención en crisis y prevención de suicidio dirigido a jóvenes menores de 25 años de la comunidad lesbiana, gay, bisexual, transgénero, queer y en cuestión

(LGBTQ+ por sus siglas en inglés) El centro de apoyo es un lugar donde jóvenes LGBTQ+ y sus vinculados pueden encontrar respuestas a preguntas frecuentes además de explorar recursos relacionados con la orientación sexual, identidad de género y más. Se ofrecen cursos gratuitos de capacitación para educadores, asesores y líderes de grupos para jóvenes. Puede encontrar más información en: [thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org)

### *The Community Center*

**208-336-3870**

1088 N. Orchard Street, Boise, Idaho, 83706

Página web: [tccidaho.org](http://tccidaho.org)

Centro dedicado a la población lesbiana, gay, bisexual, transgénero (LGBT) y vinculados. El objetivo del centro es brindar recursos y unir a la comunidad LGBT mediante programas educativos y de desarrollo. Proporciona un espacio seguro y acogedor donde grupos de jóvenes se pueden reunir y realizar actividades sociales, ofrece grupos de apoyo LGBT y grupos de mujeres y transgénero.

### *PFLAG: Parents, Friends, Families of Lesbians and Gays*

**208-863-5831**

Página web: [pflag.org](http://pflag.org)

Cuenta con una red de 400 sedes locales que brindan servicios de apoyo, en persona, en línea o por teléfono. Ofrece información y recursos así como diálogos confidenciales entre compañeros durante las cuales los participantes pueden compartir inquietudes y hacer preguntas en un entorno de apoyo.

### *LGBT National Help Center: Consulte la página 8.*

# Servicios de apoyo

## *Distritos escolares del área*

Brindan profesionales capacitados en salud mental para apoyar el éxito académico, social y emocional de los estudiantes. Su objetivo es reducir o aliviar las barreras que interfieren en la educación de un estudiante, mediante una multitud de servicios directos e indirectos ofrecidos a todos los estudiantes, familias y personal escolar.

### *Boise School District*

**208-854-4165**

Acceso al Boise Schools Self-Rescue Manual/ Manual de Rescate Personal en inglés y español en: [selfrescuemanual.com](http://selfrescuemanual.com)

### *West Ada School District*

**208-350-5043 o 208-855-4500**

### *Nampa School District*

Contactar al asesor escolar individual.  
Acceder al directorio en: [nsd131.org](http://nsd131.org)

### *Caldwell School District*

Contactar al asesor escolar individual. Llamar al **208-455-3300** para recibir información.

### *Kuna School District*

Comunicarse con el coordinador de servicios de trabajo social del distrito en el **208-861-4400**.

## *Recursos disponibles en la escuela*

Independientemente de que su hijo atienda una escuela privada, pública, o la universidad, usted puede llamar a la oficina principal de la escuela para informarse sobre qué servicios de salud mental hay disponibles.

## *Otros servicios de apoyo*

### *Idaho Division Veteran Services*

**208-780-1380**

351 Collins Road, Boise, Idaho, 83702

Apoyo y asesoría para los veteranos y sus familias sobre cómo obtener los beneficios y prestaciones ganados por su servicio a nuestro país.

### *Boise Vet Center*

**208-342-3612**

2424 Bank Drive, Oficina 100, Boise, Idaho, 83705

Página web: [va.gov](http://va.gov)

Brinda servicios de asesoría a veteranos de combate.

### *St. Luke's Home Health and Hospice*

**208-381-2721, press 3**

3330 E. Louise Drive, Oficina 400, Meridian, Idaho, 83646

Programa con certificación de Medicaid para cualquier persona en las últimas etapas de una enfermedad terminal que desea conseguir comodidad y control de síntomas. Tienen cuidadores disponibles las 24 horas del día. Servicios cubiertos por Medicare, Medicaid y la mayoría de los seguros médicos. Hay ayuda disponible para que quienes no tienen cobertura de seguro médico puedan encontrar otras opciones.

### *Idaho Home Health and Hospice*

**208-887-6633**

3356 E. Goldstone Way, Oficina 3360, Meridian, Idaho, 83642

Servicios de cuidados paliativos para pacientes con enfermedad terminal cubiertos por Medicaid, Medicare y la mayoría de los seguros médicos. Otros servicios incluyen el apoyo a los cuidadores y familiares de personas con diagnóstico terminal.

# Servicios de apoyo

## **Idaho 2-1-1 Care Line**

**Marque 2-1-1** para acceder a información sobre los programas de Idaho Health and Welfare y para recibir información sobre servicios sociales y recursos locales o regionales, incluidos los servicios de protección infantil, WIC, apoyo a familias, Medicaid, cupones de alimentos y asistencia en efectivo.

## **Idaho Commission on Aging**

**208-736-2122 o 1-800-574-8656**

Para ayudar a que los adultos de mayor edad y personas con discapacidades puedan mantener su independencia, evitar la institucionalización y puedan permanecer en sus propias casas y comunidades de su elección.

## **Southwest Idaho Area Agency on Aging**

**208-898-7060 or 1-844-850-2883**

1505 S. Eagle Road, Oficina 120,  
Meridian, Idaho, 83642

Página web: [aging.idaho.gov](http://aging.idaho.gov)

Sirve a los adultos mayores, personas con discapacidades y sus cuidadores, al proteger sus derechos, fomentar la autosuficiencia, proporcionar asesoría y abogar en nombre de ellos.

*“Más de uno de cada cuatro adultos que sufre problemas graves de salud mental también tiene un problema de uso de sustancias. Los problemas de uso de sustancias ocurren con mayor frecuencia cuando hay ciertos problemas de salud mental, como depresión, trastornos de ansiedad, esquizofrenia y trastornos de la personalidad.”*

U.S. Department of Health and Human Services

*“Somos conscientes de que las personas afectadas por enfermedades mentales están debiendo hacer frente a retos adicionales al lidiar con la crisis de COVID-19. Ahora, más que nunca, es importante recordar que no hay salud sin salud mental. Durante estos momentos difíciles, les animamos a cuidarse y a estar pendientes de sus seres queridos. Recuerde que no está solo y vamos a superar esto juntos.”*

Daniel H. Gillison Jr., Director ejecutivo de NAMI

## **Family Caregiver Navigator**

**208-426-5899**

Página web: [caregivernavigator.org](http://caregivernavigator.org)

Programa que brinda apoyo a los cuidadores al identificar los factores de estrés que tienen impacto en la calidad de vida; proporciona soluciones para que los cuidadores puedan continuar formando parte del sistema de apoyo de la persona necesitada.

## **Lee Pesky Learning Center**

**208-333-0008**

3324 Elder Street, Boise, Idaho, 83705  
(también tienen oficinas secundarias en Caldwell)

Página web: [lplearningcenter.org](http://lplearningcenter.org)

Programas y servicios que ayudan a estudiantes, familias y escuelas a entender las necesidades particulares de estudiantes con dificultades de aprendizaje. Profesionales de la salud mental proporcionan servicios de asesoría integrados con el fin de ayudar a los estudiantes a mejorar su capacidad para afrontar el impacto de un aprendizaje diferente, incluidos los desafíos sociales.

# Recursos de salud mental COVID-19



Sin lugar a duda, COVID-19 ha impactado nuestras vidas diarias significativamente, incluido el trabajo, la estabilidad financiera, la educación y las relaciones, lo que a su vez puede causar estrés además de crear angustia emocional y mental. Es importante buscar ayuda si siente que está teniendo dificultades a causa de la pandemia.

## ***National Alliance on Mental Illness (NAMI): Información y recursos COVID-19***

NAMI ha creado una guía de recursos e información para proporcionar apoyo durante la pandemia de COVID-19. En ella se incluye educación y cómo manejar la ansiedad, acceso a medicamentos durante la cuarentena y afrontamiento a las pérdidas a causa del COVID-19. También proporciona una lista de recursos para las personas que están sufriendo inseguridad financiera o de alimentos. Puede acceder a la guía en inglés y en español en: [nami.org/Support-Education](https://nami.org/Support-Education)

## ***Idaho Department of Health and Welfare COVID-19 Help Lines***

COVID Help Now Line: Puede llamar o enviar un texto al **986-867-1073**

Número gratuito: **866-947-5186**

Página web: [ioem.idaho.gov](https://ioem.idaho.gov)

Apoyo emocional para ayudar a reducir los niveles de estrés causados por la pandemia. Personal capacitado proporciona apoyo durante una crisis inmediata, conecta a las personas que llaman con recursos en la comunidad y les ayuda a identificar estrategias de afrontamiento. Se ofrecen servicios de interpretación y para asistencia con el idioma. También disponen de personal que habla español.

## ***Coronavirus Counseling Assistance Line for Front-Line Workers***

**1-866-536-0239**

Página web: [coronavirus.idaho.gov](https://coronavirus.idaho.gov)

Línea directa gratuita, proporciona acceso a asesoría 24/7. También brinda información sobre requisitos y orientación sobre los beneficios de salud mental a través de su plan de seguro actual. Para quienes no tienen beneficios de salud mental o seguro médico, se ofrecen cinco sesiones gratuitas llevadas a cabo por asesores profesionales con licencia. Estas sesiones se ofrecen vía tele salud (videoconferencia) para asesoría individual, de pareja o familiar. También se proporcionan recomendaciones.



# Servicios complementarios de apoyo

Puede hacer una búsqueda en internet, en las guías de teléfono o preguntar en agencias de servicios sociales locales, en su lugar de trabajo, hablar con su médico o con alguien más a quien conozca para que le ayuden a averiguar dónde encontrar apoyo adicional para su salud y bienestar o para alguien allegado a usted.

- Acupuntura
- Arte
- Manejo de enfermedades crónicas
- Educación
- Empleo
- Ejercicio
- Fe
- Asistencia financiera
- Fitness
- Pasatiempos/aficiones
- Masaje
- Meditación
- Conciencia plena (mindfulness)
- Música
- Nutrición
- Recreación
- Grupos de apoyo
- Voluntariado
- Yoga



*La salud mental y bienestar se pueden ver afectados por muchas cosas, incluido el estrés causado por dificultades financieras, la inseguridad alimentaria, la falta de vivienda, enfermedades, lesiones, problemas familiares y en las relaciones y desempleo. Hay muchos programas y servicios en nuestra comunidad para abordar estos y otros problemas. Llame a St. Luke's Community Health al 208-381-4518 para recibir más información sobre los recursos disponibles en nuestra comunidad y sus alrededores.*

# Guía rápida de servicios

## ***Líneas directas las 24 horas***

***Servicios de emergencias: 9-1-1***

***Idaho Suicide Prevention Hotline***

**1-800-273-8225**

Llamar o enviar mensaje de texto a:

**208-398-4357**

## ***Idaho Department of Health and Welfare Crisis Hotlines***

Región 3: **208-459-0092**

Región 4: **208-334-0808**

COVID Help Line, llamar o enviar mensaje de texto a: **1-989-867-1073**

COVID ayuda de asesoría para trabajadores de primera línea: **1-866-536-0239**

## ***National Alliance on Mental Illness (NAMI)***

Crisis Textline: **Enviar el mensaje de texto NAMI a 741-741**

Crisis Helpline: **1-800-950-6264**

## ***Optum Idaho***

Crisis Line: **1-855-202-0973**

## ***Veterans Crisis Line***

Enviar mensaje de texto a: **838255**

Llamar a: **1-800-278-8255**, presionar el 1

## ***Recursos sobre adicción/abuso de sustancias***

### ***Alcoholics Anonymous Boise/Treasure Valley***

**208-344-6611**

En español: **208-986-9909**

### ***Idaho Care Line***

**2-1-1**

### ***Idaho Department of Health and Welfare Behavioral Health Substance Use Services***

**1-800-922-3406**

### ***Idaho Division Veteran Services***

**208-577-2310**

### ***Intermountain Hospital***

**1-800-321-5984**

### ***Optum Idaho Substance Use Helpline***

**1-855-780-5955**

### ***Pathways Community Crisis Center of Southwest Idaho***

**1-833-527-4747 or 208-489-8311**

### ***Western Idaho Community Crisis Center***

**208-402-1044**

## ***Servicios de discapacidad***

### ***Disability Rights Idaho***

**1-800-632-5125**

### ***Idaho Department of Health and Welfare***

Niños: **1-208-334-6500 o 1-877-333-9681**

Ayuda a adultos mayores, ciegos o discapacitados: **1-877-456-1233**

### ***Lee Pesky Learning Center***

**208-333-0008**

## ***Recursos de violencia doméstica***

### ***Child Abuse – Department of Health and Welfare***

**1-855-552-5437**

### ***Faces of Hope Victim Center***

**208-577-4400**

### ***National Domestic Violence Hotline***

**1-800-799-7233**

### ***RAINN (Rape, Abuse, and Incest National Network)***

National Sexual Assault Hotline:

**1-800-656-4673**

### ***Women's and Children's Alliance***

Domestic Abuse Crisis Hotline:

**208-343-7025**

Rape Crisis Hotline: **208-345-7273**

TDD/TTY: **1-800-377-3529**

## ***Asistencia financiera de emergencia***

### ***Ada County Indigent Services***

**208-287-7960**

### ***El-Ada Community Action Partnership***

**208-345-2820**

### ***Idaho Department of Health and Welfare***

**1-877-456-1233**

# Guía rápida de servicios

## **Recursos LGBTQ+**

**The Community Center**  
208-336-3870

**LGBT National Hotline**  
1-888-843-4564

**LGBT National Senior Hotline**  
1-888-234-7243

**PFLAG: Parents, Friends, Families of  
Lesbians and Gays**  
208-863-5831

**The Trevor Lifeline**  
1-866-488-7386

## **Servicios de salud mental**

**Boise Vet Center**  
208-342-3612

**Catholic Charities of Idaho**  
208-345-6031

**Central and Southwest District Health**  
Infant and Early Childhood Mental Health  
Services: 208-327-7400

**Family Health Centers**  
Boise: 208-514-2500  
Nampa: 208-954-8687

**Idaho Department of Health and Welfare  
Behavioral Health**  
Adultos: 208-736-2177  
Niños: 208-732-1630

**Idaho Division Veteran Services**  
208-577-2310

**National Alliance on Mental Illness  
(NAMI)**  
208-309-1987

**Saint Alphonsus Mental Health Services**  
208-302-0900

**St. Luke's Children's Center for  
Neurobehavioral Medicine**  
Boise y Nampa: 208-381-5970

**St. Luke's Psychiatric Wellness in Boise**  
208-706-6375

**St. Luke's Clinic Behavioral Health in  
Nampa**  
208-505-2222

**Terry Reilly Health Services**  
208-344-3512

**Youth Empowerment Services (YES)**  
1-833-644-8296

## **Centros de salud mental y adicción para pacientes hospitalizados**

**Cottonwood Hospital**  
208-996-8449

**Intermountain Hospital**  
1-800-321-5984

**Saint Alphonsus Behavioral Health**  
208-302-0900

## **Servicios para adultos mayores y otros servicios de apoyo**

**Family Caregiver Navigator**  
208-426-5899

**Idaho Commission on Aging**  
208-736-2122 o 1-800-574-8656

**Idaho Division Veteran Services**  
208-577-2310

**Idaho Home Health and Hospice**  
208-887-6633

**Southwest Idaho Area Agency on Aging**  
208-898-7060 o 1-844-850-2883

**St. Luke's Home Care and Hospice  
Services**  
208-381-2721, presionar el 3

## **Servicios para veteranos**

**Boise Vet Center**  
208-342-3612

**Idaho Division Veteran Services**  
208-577-2310

# Reconocimientos

El departamento de St. Luke's Community Health y el Consulado de México piensan que invertir en el tratamiento de los problemas de salud mental es crucial para la salud de nuestra comunidad.

Las generosas contribuciones de La Comisión de Salud Fronteriza México-Estados Unidos han ayudado a financiar la publicación de esta guía de recursos "¡Hay ayuda a tu alcance!". También queremos expresar nuestro agradecimiento al Consulado de México en Boise por el apoyo ofrecido a este proyecto.

Y asimismo dar las gracias a The Speedy Foundation por su ayuda y apoyo con la creación de este folleto.

Para acceder a este folleto en línea, visite: [stlukesonline.org/help](https://stlukesonline.org/help)

Si desea más información sobre el Programa de la Ventanilla de Salud o el Consulado de México, visite: [stlukesonline.org/en-espanol](https://stlukesonline.org/en-espanol)

