

¿Le preocupa que un ser querido pueda estar padeciendo una enfermedad de salud mental?

Esto es lo que hay que hacer:

- 1 Hable con la persona en privado y compártale por qué está usted preocupado - Hágale preguntas abiertas que requieran de una explicación, en lugar de solamente un "sí" o un "no". Luego escuche lo que él o ella tenga que decir.
- 2 Ofrézcale esperanza y apoyo - Hágale saber que luchar contra una enfermedad de salud mental es común y que hay recursos disponibles.
- 3 Compártale recursos - Ofrézcale información sobre dónde puede encontrar ayuda.
- 4 Seguimiento - Pregúntele cómo puede usted ayudarlo y escuche con atención lo que él o ella tenga que decir.



Recursos para Inmigrantes

- Desarrolle un plan de emergencia en caso de que un ser querido sea deportado.
- Hable sobre su plan de emergencia con los miembros de su familia que estén en este país.
- Las personas y organizaciones que pueden brindarle apoyo incluyen proveedores de atención médica, proveedores de servicios legales e iglesias.

Oficina de Relaciones para Inmigrantes

Proporciona recursos para la comunidad inmigrante:
<http://bit.ly/1KnowYourRights>

Red de Respuesta Rápida 408-290-1144

Red de respuesta rápida para apoyo inmediato si ICE llega a su hogar, lugar de trabajo o vecindario, o para reportar una redada.

Abogados sin fines de lucro disponibles para inmigrantes

<http://bit.ly/LegalServices>

Para localizar en línea a detenidos por ICE

<https://locator.ice.gov/odls/#/index>

ST-6095 Mental Health Guide for Immigrants
Translated by VMC LS (RM) 06/20

RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA INMIGRANTES



¿Qué es la salud mental?

La salud mental se refiere a nuestro bienestar y a cómo pensamos, sentimos y actuamos. Se trata de cómo lidiar con el estrés, relacionarnos con los demás y tomar decisiones. Cuando se vuelve más difícil lidiar con la vida cotidiana, uno puede comenzar a tener problemas para controlar su salud mental.

¿Qué es la enfermedad mental?

La enfermedad mental afecta su pensamiento, estado de ánimo y comportamiento. El dejar su cultura de origen y adaptarse a una nueva cultura puede ser estresante para usted y su familia. Las enfermedades mentales son comunes y se parecen mucho a un brazo roto o a la gripe. Hay tratamientos y ayuda disponibles para inmigrantes.

Los servicios de salud mental están disponibles para inmigrantes, sin importar su estado migratorio.

- Animamos a las personas para que acudan a recibir la atención médica que necesiten. Nuestros hospitales, clínicas y centros de salud están abiertos para todos.
- Según la ley federal, los hospitales que reciben fondos federales deben atender a los pacientes que necesiten atención de emergencia, sin importar su estado migratorio o si están asegurados.

El Condado de Santa Clara continuará proporcionando servicios y estará disponible para atender a cada paciente, independientemente de su estado migratorio, capacidad de pago, raza, religión, identidad de género u orientación sexual.

Para ver la declaración completa diríjase a:
<http://bit.ly/mentalhealth4immigrants>

Señales de Advertencia de Suicidio

Lo que podría decir:

- “Ya me quiero ir de este mundo.”
- “Ya no estaré aquí por mucho tiempo.”
- “Soy una carga para los demás.”
- “Quiero dormirme y no despertar nunca más.”

Cambios en cómo se siente:

- Sentirse desesperado, desesperanzado o atrapado.
- Sentirse abandonado o traicionado.
- Cambios repentinos en el estado de ánimo.
- Sentirse avergonzado de ser quien es.
- Sentir un terrible dolor emocional.

Cambios en su forma de actuar:

- Empezar a regalar sus posesiones más preciadas.
- Hacer cosas imprudentes que le pongan en peligro.
- Comenzar a poner sus asuntos en orden (como hacer su testamento, saldar cuentas, despedirse de otros, etc.).
- Mayor consumo de alcohol o drogas, u otras formas de adormecer o entumir el dolor.
- Alejarse y pasar la mayor parte de su tiempo solo(a).
- No preocuparse por su limpieza personal o sus necesidades de salud.

Cambios en cómo se siente físicamente:

- Problemas para hacer frente a los cambios de salud.
- Terrible dolor crónico.

Cambios en cómo piensa:

- Pensar que la vida no vale la pena.
- Pensar en hacerse daño o tener pensamientos suicidas.
- Pensar que los demás estarían mejor sin usted.
- Creer que nadie le comprende.
- Pensar que usted es un fracaso.
- Creer que las cosas no mejorarán.
- Pensar que el terminar con tu vida es la mejor solución para sus problemas.

Estrés en su vida:

- Conflicto o rechazo por parte de su familia, su sistema de apoyo o comunidad.
- Tener un trauma por intimidación, abuso u otro tipo.
- Estrés por dinero.
- Enfermedad crónica o terminal.
- Muerte o suicidio de un ser querido.
- Discriminación o ser tratado injustamente por ser quien es usted.
- No tener a otros que le comprendan.
- No poder cumplir con expectativas.
- Dificultades para adaptarse a una nueva cultura.

Recursos de Salud Mental del Condado de Santa Clara

Los servicios están disponibles en otros idiomas.

Centro Telefónico para servicios de Salud Mental 1-800-704-0900

Asistencia para obtener servicios de salud mental del Condado de Santa Clara o referencias a servicios comunitarios y ayuda durante una crisis de salud mental.

Centro Telefónico Gateway

1-800-488-9919

Ingreso a servicios de tratamiento por uso de sustancias. Lunes a viernes, de 8 am a 5 pm.

Línea Directa por Suicidio y Crisis 24/7

1-855-278-4204

Línea telefónica gratuita para la prevención del suicidio, confidencial y con asesores capacitados, para ayudar a personas en crisis.

Línea para Mensajes de Texto por Crisis

Envíe por texto la palabra RENEW al 741741

Apoyo gratuito ante crisis, las 24 horas, los 7 días de la semana, mediante mensaje de texto. Sólo en inglés.

Atención de Urgencia de Salud Mental

1-408-885-7855

Clínica ambulatoria sin cita previa para personas que tengan una crisis de salud mental y necesiten ayuda. Lunes a domingo, de 8 am a 10 pm.

Equipo Móvil de Respuesta a Crisis

1-800-704-0900, seleccione la opción 2

Por medio de este servicio hable con un médico que puede evaluar las situaciones de crisis por teléfono e intervenir donde sea que esté ocurriendo la crisis. Lunes a viernes de 8 am a 8 pm.

Unidad móvil Uplift para crisis

1-800-379-9085

Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, para niños y adolescentes que se encuentren en una grave crisis psicológica.

Oficial de Intervención en Crisis (C.T.I.)

911

En caso de emergencia, solicite hablar con un oficial de CIT capacitado en temas de salud mental.