



APOYO DURANTE EL DUELO

► La Agencia de Servicios Familiares de la FSA Para Sobrevivientes de Pérdidas por Suicidio de la Costa Central

FSA ofrece un grupo de apoyo entre pares para aquellos que están de duelo por una pérdida por suicidio. También pueden proporcionar referencias de recursos comunitarios para asesoramiento y otros servicios de apoyo para el duelo.

Llame al **(831) 459-9373** o envíe un correo electrónico a sps24hr@fsa-cc.org. Obtenga más información en suicidepreventionservice.org.

► Hospice of Santa Cruz County

Grieg support está disponible para familias de hospicio y cualquier miembro de la comunidad que esté de duelo o anticipando la muerte de un ser querido.

Los grupos de apoyo sin cita previa se enumeran en hospicesantacruz.org/grief-support/.

Para obtener información sobre cómo programar una cita o registrarse en un grupo de apoyo, llame al **(831) 430-3000** o envíe un correo electrónico griefsupport@hospicesantacruz.org.

► GriefShare

Una red de grupos de apoyo para el duelo que brinda apoyo de manera estructurada con videos de seminarios de expertos, reflexiones personales y estudio personal. Los grupos de apoyo que se ofrecen son para quienes están de duelo por la muerte de un familiar o amigo.

Además, ofrecen una base de datos de búsqueda de grupos de GriefShare. Visite griefshare.org e ingrese su ubicación para encontrar un grupo de GriefShare cerca de usted.



TERMINOS E INFORMACION COMUNES

Equipo de acceso: Evalúa todas las solicitudes de servicios que no son de emergencia para aquellos que actualmente no reciben servicios de los proveedores de salud mental de la comunidad o de salud mental del condado.

Programa de Servicios de Salud Mental para Adultos:

Es parte de la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Santa Cruz, que brinda servicios a personas con enfermedades mentales graves y persistentes, desde jóvenes en edad de transición (18-25) hasta adultos mayores (mayores de 60 años).

Evaluación: Una evaluación de salud mental para determinar el estado y las necesidades de salud mental de una persona, incluso si la persona califica para los Servicios de Salud Conductual del Condado de Santa Cruz.

Servicios de salud conductual para niños y adolescentes:

Servicios integrales, basados en fortalezas, cultural y lingüísticamente apropiados para jóvenes elegibles para Medi-Cal que tienen necesidades de salud conductual de moderadas a graves.

Usuario: Término que a menudo se usa para referirse a una persona que recibe servicios de salud mental.

Programa de Estabilización de Crisis (CSP en inglés):

Proporciona evaluación de crisis, intervención de crisis y planificación de disposición para personas que experimentan una emergencia psiquiátrica, tanto para personas voluntarias como involuntarias.

Servicios para pacientes hospitalizados: Servicios prestados mientras una persona está hospitalizada.

Defensor de los derechos de los pacientes: Protege los derechos de todos los usuarios de servicios de salud mental. Gratis y confidencial. Llame al (831) 429-1913 o visite www.advocacy-inc.org.

Servicios ambulatorios: Servicios que no requieren hospitalización y/o se reciben manteniendo los arreglos de vivienda actuales.

Centro de Salud Psiquiátrica (PHF en inglés): Un programa de hospitalización psiquiátrica cerrada para casos agudos para personas que tienen una emergencia de salud mental y necesitan tratamiento y apoyo más intensivos.

Retención psiquiátrica (5150/5585): Permite evaluación involuntaria y tratamiento de salud mental hasta por 72 horas. Puede ser ordenado por una autoridad designada cuando se determina que una persona es un peligro para sí misma y/u otros o que está gravemente discapacitada debido a un problema de salud mental.



ESTIGMA

Los estigmas son suposiciones negativas que la sociedad o una persona tiene sobre algo. Los ejemplos de estigmas de salud mental incluyen la idea de que todas las personas con problemas de salud mental son peligrosas o que no son confiables o responsables cuando se les considera para un trabajo o una vivienda. Los estigmas pueden desanimar a las personas a buscar ayuda y poner en peligro la participación en el tratamiento, el apoyo o la recuperación en curso. Afortunadamente, hay muchas formas de reducir los estigmas y reemplazarlos con compasión y empatía. Estas formas incluyen:

- Pensar y hablar sobre la salud mental en un espectro que incluye a todos.**
- Alentar a las personas a buscar ayuda,** reconociendo que todos necesitan apoyo algunas veces.
- Hacer que sea fácil** para alguien buscar u obtener ayuda
- Usar un lenguaje centrado en la persona como “una persona con esquizofrenia”** en lugar de “un esquizofrénico.” Una persona no es un diagnóstico.
- Promover y apoyar** a quienes estén dispuestos a hablar sobre sus experiencias.
- Apoyar representaciones precisas** de la salud mental y la enfermedad mental, como en los medios de comunicación.
- Involucrarse en la legislación, la defensa y el activismo** que desafía el estigma y protege los derechos, el bienestar y la dignidad de las personas que han vivido experiencias de salud mental.

Psiquiatra: Médico especialista en diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales. Los psiquiatras utilizan la terapia, la medicina y otras modalidades para tratar a los pacientes.

Terapeuta/Psicólogo: Profesionales licenciados que se especializan en el tratamiento de enfermedades mentales. Los terapeutas y psicólogos no recetan medicamentos.

Rehabilitación: Servicios para mejorar, mantener o restaurar la capacidad de una persona para prosperar y funcionar. Puede incluir habilidades para la vida, manejo de síntomas y habilidades personales y sociales.

Terapia: Una intervención que se centra en la reducción de los síntomas para mejorar el bienestar cotidiano. Realizado individualmente, a las familias, o en ambientes del grupo.



SENALES DE ADVERTENCIA DE CRISIS

Las crisis de salud mental pueden manifestarse de diferentes maneras para cada persona y varían según los grupos de edad. Si bien las personas pueden querer ayuda, puede ser difícil pedirla o saber cómo obtenerla. Sin embargo, hay algunas señales de advertencia comunes que pueden indicar que alguien necesita ayuda. Si observa alguno de los siguientes, especialmente si son comportamientos nuevos, no tenga miedo de hablar.

► Adultos

- Hablar acerca de querer morir
- Preocupación o miedo excesivos
- Regalar posesiones
- Cambios de humor extremos
- Dificultad para concentrarse
- Cambios en los hábitos de sueño
- Evitar amigos/actividades sociales

► Juventud

- Cambios en el rendimiento escolar
- Arrebatos frecuentes
- Preocupación o ansiedad excesivas, como pelear para evitar ir a la cama o la escuela
- Regalar pertenencias personales
- Descuidar la higiene personal
- Desconectarse de las actividades

www.suicideispreventable.org

COMENTARIOS/CORRECCIONES

Correo electrónico suicideprevention@santacruzcounty.us

La información y recursos proporcionados aquí fueron verificados en septiembre de 2022. Esta guía no pretende ser un consejo o tratamiento legal o médico.

Diseño de Dori Ward, dorigraphics.com

GUIA DE BOLSILLO DE SALUD MENTAL DEL CONDADO DE SANTA CRUZ

Recursos locales para miembros de la comunidad que pueden estar experimentando crisis o desafíos de salud mental



Recursos adicionales y más información disponible en 211santacruzcounty.org/ y

santacruzhealth.org/HSASHome/HSADivisions/BehavioralHealth.aspx





LINEAS DIRECTAS

► Línea Nacional de Prevención del Suicidio Línea

Directa gratuita y confidencial disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Cualquier persona que experimente una crisis de salud mental puede llamar. Los servicios se brindan en varios idiomas.

Llame al **988** o al **(800) 273-8255** para hablar con un consejero o visite suicidepreventionlifeline.org.

► The Trevor Project

Línea directa confidencial gratuita, chat en línea y servicio de texto que brinda apoyo a los miembros de la comunidad LGBTQ.

Llame al **(866) 488-7386** o visite thetrevorproject.org usar el chat de texto.

► Veterans Crisis Line

Apoyo confidencial en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de mensajes de texto, chat y teléfono para veteranos.

Marque **988** y presione **1**, envíe un mensaje de texto al **838255**, o vaya a veteranscrisisline.net para acceder al chat.

► Monarch Services Crisis Line

Los defensores capacitados brindan apoyo confidencial a cualquier persona que experimente violencia doméstica, busque recursos o información, o cuestione los aspectos nocivos de su(s) relación(es).

Confidencial, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al **(888) 900-4232** para hablar con un consejero.

► Trans Lifeline

Una línea de vida organizada y operada por personas trans, Trans Lifeline brinda apoyo completamente anónimo y confidencial a personas trans, así como a familiares y amigos. El soporte ofrecido nunca contactará con los servicios de emergencia sin solicitudes específicas para hacerlo.

Llame al **(877) 565-8860** visite translifeline.org/hotline para hablar con un consejero.



RECURSOS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

► Monarch Services—Servicios Bilingües

Servicios de apoyo para sobrevivientes de violencia doméstica y asesoramiento en crisis, incluidas sesiones individuales.

Llame al **(831) 722-4532** para obtener una línea de crisis bilingüe las 24 horas, los 7 días de la semana. Obtenga más información en monarchsc.org

► UCSC CARE—Recursos de Defensa del Campus Y Educación

Apoyo para estudiantes de UCSC y recursos para sobrevivientes de agresión sexual, violencia doméstica/entre parejas y acoso. CARE es confidencial y no comparte información con nadie sin permiso explícito.

Llame al **(831) 502-2273** o envíe un correo electrónico a care@ucsc.edu. Formulario de solicitud disponible en care.ucsc.edu.

► Walnut Avenue Family and Women's Center

Apoyo para familias y sobrevivientes de violencia doméstica, que incluye defensa, información, grupos de apoyo, alojamiento de emergencia y más.

Llama al **(831) 426-3062** para hacer una cita. Si necesita ayuda inmediata, llame al **(866) 2MY ALLY (269-2559)**. Consulte www.wafwc.org para obtener más información.

► National Domestic Violence Hotline

Los defensores de la línea directa nacional de violencia doméstica están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hablar sobre una relación y ayudar a determinar si podría ser abusivo.

Llame al **(800) 799-SAFE (7233)**, envíe un mensaje de texto con la palabra "Comenzar" al **88788**, o chatee en línea en thehotline.org.

CONFIDENCIALIDAD Y ANONIMATO

Los recursos de la comunidad pueden ofrecer apoyo de forma confidencial o anónima. Confidencial significa que el proveedor de servicios del que recibe ayuda recopila su información y actúa para proteger cualquier información personalmente identificable. Anónimo significa que no se recopila ninguna información personal o de identificación.



APOYO A LA SALUD MENTAL Y ORIENTACION/GRUPOS DE APOYO

ORIENTACIÓN: APOYO INDIVIDUAL Y FAMILIAR

► Agencia de Servicios Familiares de la Costa Central (FSA en inglés)

Brinda asesoramiento, servicios de prevención del suicidio y grupos de apoyo a los residentes de la Costa Central.

En Santa Cruz llamar al: **(831) 423-9444 x200**

En Soquel y South County llamar al:

(831) 346-6767 x200

Obtenga más información en fsa-cc.org

► Cabrillo College

Disponible para los estudiantes de Cabrillo, Student Health Services (Servicios de salud para estudiantes) brinda apoyo en caso de crisis, asesoramiento a corto plazo y referencias a ayuda comunitaria.

Llame al **(831) 479-6435** o envíe un correo electrónico a healthservices@cabrillo.edu

para programar una cita.

cabrillo.edu/student-health-services

► East Cliff Family Health Center

Atiende las necesidades de atención médica primaria de hombres, mujeres y niños, independientemente de su situación económica. Ofrece atención primaria, servicios pediátricos, educación sobre salud mental, inscripción en cobertura de salud, programas de acceso a alimentos y más.

Llame al **(831) 427-3500** para hacer una cita.

► Lighthouse Counseling

Un programa proporcionado por Janus de Santa Cruz que brinda servicios de terapia asequibles para individuos, parejas y familias.

Llame al **(831) 462-1060** (inglés y español)

para obtener más información o visite

januscc.org/lighthouse-counseling/

► Centro Comunitario de Salvation Army Santa Cruz

Brinda una variedad de servicios que incluyen despensa, almuerzos para personas sin hogar, ropa y programas de recuperación por abuso de sustancias.

Llame al **(831) 426-8365**.

► Beacon Health Options

Consulta psiquiátrica, pruebas psicológicas y neuropsicológicas y seguimiento de la terapia de medicamentos para pacientes ambulatorios.

Llame sin cargo las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **(855) 765-9700**.

► Pajaro Valley Prevention and Student Assistance, Inc.

Recursos para familias de PVUSD, que ofrecen asesoramiento, servicios para trastornos por uso de sustancias, servicios de salud mental y servicios de apoyo familiar.

Visite www.pvpsa.org, llame al **(831) 728-6445**, o envíe un correo electrónico a admin@pvpsa.org.

► Centro de Asesoramiento Shine a Light

Una organización sin fines de lucro comprometida con brindar terapia asequible, Shine a Light ofrece opciones de escala móvil y acepta pagos de compensación de víctimas y Medi-Cal.

Solicite una cita en shinealight.info o llame al **(831) 996-1222**.

► Salud Para La Gente

Brinda una variedad de servicios de atención médica que incluyen salud conductual y atención médica general.

Llame al **(831) 728-0222** para conocer la disponibilidad de citas. Obtenga más información en splg.org.

ORIENTACIÓN ENTRE PARES: GRUPO DE APOYO

► NAMI—Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales

Servicios de salud mental y conductual asequibles y accesibles, defensa comunitaria y grupos de apoyo entre pares.

Deje un mensaje al **(831) 427-8020**. Uno de los voluntarios capacitados de NAMI devolverá la llamada y ayudará a localizar los recursos apropiados. Más información en namiscc.org.



Si usted o alguien que conoce está experimentando una crisis de salud mental, solicite ayuda:

- Llame al **988** o al **(800) 273-8255** para hablar con un consejero capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano
- Llame al **911** para servicios de emergencia
- Comuníquese con Trevor Lifeline para personas LGBTQ al **(866) 488-7386**
- Comuníquese con Trans Lifeline al **(800) 565-8860**
- Llame a la Línea de Crisis para Veteranos al **(800) 273-8255**

Si no está en peligro inmediato pero necesita apoyo de crisis, comuníquese con la línea directa de Servicios de Salud Conductual de Santa Cruz las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **(800) 952-2335** quienes evaluarán la hospitalización en una crisis psiquiátrica. Los Servicios de Salud Conductual de Santa Cruz brindana:

- **Servicios de crisis sin cita previa: (800) 952-2335** Servicios de intervención y evaluación de crisis para adultos y niños.
- **Equipo Móvil de Respuesta a Emergencias: MERT** (en inglés) responde in situ para estabilizar y apoyar a adultos y niños que experimentan crisis de salud mental.
- **Enlace de Salud Mental:** Médicos de salud mental que apoyan a las personas que interactúan con las fuerzas del orden.
- **Estabilización de crisis: (831) 600-2800** Evaluación de crisis, intervención y servicios de referencia en un entorno cerrado hasta por 24 horas para adultos y niños. Disposiciones para la atención de pacientes en una hospitalización cerrada o recursos comunitarios.
- **Centro de Salud Psiquiátrica: (831) 600-2800** Centro de tratamiento psiquiátrico cerrado con 1 cama para pacientes internados para adultos que experimentan una crisis grave de salud mental. Atención y tratamiento 24 horas.