



RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL



Imagina: John se sienta a cenar con su hija adolescente, Alex. Durante la comida, el habitual intercambio de palabras de Alex se desvanece, reemplazado por el silencio. Con voz temblorosa, Alex le confiesa que está luchando con su salud mental: una ansiedad paralizante y una profunda sensación de tristeza. John, como cualquier padre, se siente herido al escuchar que su hija está enfrentando estos desafíos, pero lamentablemente, esta situación es demasiado común. Entonces, ¿qué pueden hacer John y otros padres?

Ya sea un hijo, un cónyuge, un amigo, un compañero de trabajo o incluso nosotros mismos, es probable que en algún momento necesitemos recursos para apoyar la salud mental. La buena noticia es que hay muchos recursos disponibles, desde situaciones de emergencia hasta cuidados preventivos.

Navegando los Recursos de Salud Mental

Dado que existen muchos recursos increíbles disponibles para acceder a cualquier necesidad específica de salud mental en cualquier momento, el desafío puede ser navegar a través de todos ellos para encontrar el recurso adecuado en el momento oportuno. Asegúrate de usar el código QR para acceder a información detallada sobre los recursos, desglosada para ayudarte a identificar lo que necesitas. Repasemos algunos de los principales tipos de recursos de salud mental disponibles:

Recursos de emergencia: Si tú o alguien más está experimentando una crisis o situación de emergencia (por ejemplo, expresando pensamientos suicidas, de autolesiones o de violencia), busca ayuda inmediata.

LLAMA AL 911 o al 988

Soporte Comunitario y Líneas de Ayuda: Existen numerosos recursos comunitarios y líneas de ayuda disponibles. Organizaciones como la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI por sus siglas en inglés) y la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA por sus siglas en inglés) ofrecen valiosos recursos e información. También hay líneas de crisis que brindan apoyo inmediato si necesitas hablar con alguien.

Recursos Profesionales de Salud Mental: También hay recursos profesionales de salud mental a nuestra disposición. Muchas empresas y sindicatos ofrecen programas de asistencia al empleado (EAPs por sus siglas en inglés) que brindan servicios de asesoramiento confidenciales a bajo costo o sin costo para los empleados. Los programas de beneficios de la empresa y del sindicato también pueden conectarte con ayuda profesional.

Habla con Alguien de Confianza: ¡No tienes que enfrentarlo solo! Si tú o alguien que te importa necesita ayuda, habla con un amigo de confianza, líder, compañero o con Recursos Humanos para obtener apoyo y recursos adicionales.

Asegúrate de escanear el código QR y guardarlo como favorito para tener una variedad de recursos al alcance de tu mano y estar preparado cuando se necesiten.

Obtén acceso a
recursos de salud
mental ahora

