

# ¡Obtenga Ayuda!

Prevención del Suicidio, Apoyo para la Salud Emocional y Mental  
Actualizado Junio 2021

## *Una guía de recursos*

Para las comunidades en y alrededor del Condado Blaine, Idaho

Disponible por internet en la página [stlukesonline.org/gethelp](http://stlukesonline.org/gethelp)



# Tabla de Contenido

Un Mensaje a Nuestra Comunidad .....	3
Datos de la Enfermedad Mental .....	4
Indicaciones y Síntomas .....	5
Esta bien pedir ayuda .....	6
Factores de Riesgo y Señales de Advertencia .....	7
Ayuda de Emergencia las 24 horas para la Salud Mental .....	8
El Tratamiento .....	9
Recursos para la Adicción y el abuso de sustancias.....	10
Otros Servicios de Apoyo .....	12
Consideraciones Alternativas .....	15
Guía Rápida .....	15

Foto de portada cortesía de Nils Ribí



*“La enfermedad mental, en sus múltiples formas, es solo una enfermedad, no un motivo de vergüenza. Hay tratamientos...y hay esperanza.”*

~ Steve Gannon

**En caso de emergencia, llama al 911**

cuidado

# Un Mensaje a Nuestra Comunidad



La enfermedad mental puede ser aguda o crónica, de largo o corto plazo, y puede variar en intensidad, causas y síntomas. **La ayuda** para cualquier problema de salud mental debe alentarse, y hay muchos recursos disponibles en los alrededores de nuestra comunidad.

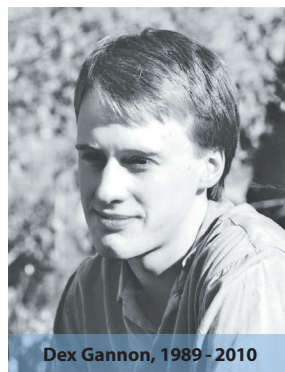
Como muchas enfermedades, **la prevención y la intervención temprana** pueden reducir el impacto de las condiciones de la salud mental. Los síntomas de las enfermedades mentales a menudo pueden ser dolorosos y desconcertantes.

Pero **hay esperanza**. Y hay ayuda. Esta guía puede ser un buen lugar para empezar.

Este libro está dedicado a Dex Gannon y su familia. Dex creció en el Valle Wood River, asistió a nuestras escuelas, fue participante de nuestro programa de deportes y escaló las montañas. A la temprana edad de 21, Dex terminó su vida por medio del suicidio como resultado de la enfermedad mental.

Su familia ha creado la primera versión de la guía de recursos *Obtenga Ayuda* como una manera de informar a nuestra comunidad sobre la enfermedad mental, para ayudar a crear una cultura que aborda la necesidad de atención y comprensión de cuando alguien enfrenta problemas de la salud mental y a trabajar como comunidad para conectar a personas y familias a los recursos y el apoyo disponible.

Este libro tiene información sobre muchos recursos que abordan o tratan la salud mental en nuestra comunidad. Sin embargo, puede haber algunos que no están incluidos, o recursos que pueden cambiar después de esta publicación. Si no encuentra lo que necesita, St. Luke's Centro para la Salud de la Comunidad le ayudara a explorar sus opciones. Llámenos al 208-727-8733.



Dex Gannon, 1989 - 2010

# esperanza

# Datos de la Enfermedad Mental

Las enfermedades mentales son condiciones médicas que interrumpen el pensamiento, sentimiento, humor, la habilidad para relacionarse con otros y el funcionamiento diario de una persona.

Así como la diabetes, el asma y la epilepsia son afecciones que pueden manejarse a menudo con el cuidado adecuado, las enfermedades mentales son enfermedades que también pueden ser tratadas y gestionadas.

**Las buenas noticias sobre las enfermedades mentales es que la recuperación es posible.**

Enfermedades mentales graves son la depresión mayor, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno obsesivo compulsivo (TOC), trastorno de pánico, estrés postraumático, trastornos de la alimentación y trastorno límite de personalidad.

Pero la salud mental también puede verse afectada por situaciones y sucesos a lo largo de la vida que causan una interrupción en la capacidad de pensar, sentir o función en la vida cotidiana. Esta interrupción puede ser temporal o a largo plazo, leve o grave.

La enfermedad mental puede afectar a personas de cualquier edad, raza, religión o ingresos.

La enfermedad mental no es el resultado de una debilidad personal, la falta de carácter, o mala educación.

**La enfermedad mental es tratable.** La mayoría de la gente diagnosticada con una enfermedad mental grave, puede experimentar alivio de sus síntomas participando activamente en un plan de tratamiento individual.

**Una crisis de salud mental se considera una emergencia. Por favor llame al 911 si usted o alguien se encuentran en crisis.**





## *Indicaciones y síntomas de una enfermedad mental pueden incluir:*

- Sentimientos de depresión o tristeza que son desproporcionados en relación con circunstancias en duración, intensidad o expresión
- Retiro o Pérdida de interés por amigos y familiares o actividades
- Fuertes sentimientos de ira o rabia
- Abuso de alcohol o drogas
- Sentimientos de estar atrapado, como que no hay salida
- Exhibir cambios en la personalidad
- Exponer acciones que son impulsivos o imprudentes
- Cambios en patrones de sueño
- Disminución de rendimiento en el trabajo o escuela
- Sentimientos excesivos de vergüenza o culpabilidad
- Sentimientos de extremas altas y bajas
- Temor excesivo, preocupaciones, ansiedad, pánico o desesperanza

Si desea asistencia navegando a través de recursos, St. Luke's Centro para la Salud de la Comunidad puede ayudarle. **Por favor llame al 208-727-8733**

## *Vamos a Hablar*

Si usted tiene, o piensa que podría tener un problema de salud mental, hablando con alguien podría ser el primer paso a la recuperación.

Si alguien que usted conoce tiene, o cree poder tener, un problema de salud mental, hablando del problema podría ayudarle a obtener la atención que necesita.

Cuando cree que algo malo está pasando... con usted, con un amigo, con un colega, con un compañero de trabajo, o con cualquier persona...

**Pregunte. Hable. Escuche. Infórmese sobre los servicios y recurso. Obtenga ayuda.**

Haga todo lo que sea necesario. Podría estar salvando una vida.

curación

# Esta bien pedir Ayuda

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



## **St. Luke's Centro para la Salud de la Comunidad**

**208-727-8733 | [stlukesonline.org](http://stlukesonline.org)**

**1450 Aviation Drive, Suite 200, Hailey**

Proporciona información y referencias para las necesidades de la salud mental. El personal le ayudara a conectarse con profesionales de la salud incluyendo a psiquiatras, médicos, consejeros licenciados, agencias de servicios sociales, servicios de emergencia, y otros recursos. Los servicios para salud mental incluyen:

- Psiquiatría y referencias de consejería para la salud mental, referencias de asesoramiento y recursos de abuso de sustancias, recursos comunitarios y apoyo financiero
- Exámenes de salud mental gratuitos
- Conexiones a programas y clases de aptitud y bienestar
- Charlas de educación de salud, eventos y exámenes destinados a promover el bienestar la salud en general
- Ayuda financiera para consejería, recetas médicas y otras necesidades urgentes

## **St. Luke's Clinic – Servicios para la Salud Mental**

**208-727-8970 | [stlukesonline.org](http://stlukesonline.org)**

**1450 Aviation Drive, Suite 202, Hailey, 83333**

Se ofrecen servicios psiquiátricos y de consejería, para adolescentes y adultos. Hable con su proveedor de salud sobre una recomendación.

## **Clínicas de St. Luke's**

Muchos de los médicos de St. Luke's están capacitados para tratar a los pacientes con problemas de salud mental. Pida a su doctor de cabecera ayuda o una recomendación.

***“8 de cada 10 personas considerando el suicidio dan alguna señal de sus intenciones.” ~ Mental Health America***



# Factores de Riesgo y Señales de Advertencia

## AYUDA A PREVENIR EL SUICIDIO

### SEÑALES DE ADVERTENCIA URGENTE

- Amenazando o hablando de querer morir o lastimar o matar a sí mismo o a otros
- Buscando maneras de matarse a sí mismo mediante la búsqueda de armas de fuego, píldoras u otros medios
- Hablando desesperanzado/a o no tener ninguna razón para vivir
- Hablando o escribiendo de o tener un interés fuera de lo normal en el tema de la muerte, el morir, o suicidio
- Hablando de sentirse atrapado o con dolor insoportable
- Hablando de ser una carga para otros

## Las Comunidades tienen un papel importante en ayudar a aquellos que muestran señales de advertencia

### FACTORES CLAVES DE RIESGO

- Intentos previos de suicidio
- Depresión severa
- Trastornos de uso de sustancias
- Otros problemas de la salud mental o emocionales
- Dolor crónico
- Estrés postraumático
- Lesión cerebral traumática
- Pérdida reciente, o evento que le hace sentir vergüenza, desesperación o humillación



SI SE ENCUENTRA CON ALGUIEN QUE PARECE ESTAR ANGUSTIADO(A), TRISTE, DEPRIMIDO(A), O EMOCIONALMENTE O MENTALMENTE MAL,

*Pregúntele si están bien.*

*Pregúntele si necesita ayuda.*

*Ayúdele a encontrar la ayuda que necesita.*

*No tenga miedo de llamar al 911.*

# ayuda

# Líneas directas de ayudas y recursos las 24-Horas

## **AA – Alcohólicos Anónimos**

**WRV Línea de Ayuda las 24 Horas 208-721-0565 | [aa.org](http://aa.org)**

**Línea directa en Español 208-721-2989**

## **Crisis Center of South Central Idaho**

**866-737-1128 | [crisisidaho.com](http://crisisidaho.com)**

**570 Shoup Ave W. Twin Falls, ID 83301**

El Centro de Crisis Sur Central de Idaho proporciona servicios de emergencia de abuso de sustancias y salud mental para adultos de 18 años y mayores. Los pacientes pueden quedarse hasta 23 horas y 59 minutos y se les proporcionara referencias y conexiones apropiadas a los recursos de la comunidad. Todos los servicios se proporcionan sin costos.

## **The Crisis Hotline (local)**

**208-788-3596 | [thecrisishotline.org](http://thecrisishotline.org)**

**P.O. Box 939, Ketchum**

Llama a cualquier tiempo, para cualquier crisis. 24 horas al día, 7 días a la semana. La Línea Directa de Crisis cuenta con oyentes empáticos y puede proporcionar referencias a programas educativos. Anónimo y confidencial.

## **Crisis Text Line**

**¿Está en crisis? Utilice los servicios de la Línea de Texto de Crisis enviando la palabra HELLO en un mensaje de texto al 741741**

## **Idaho Suicide Prevention Lifeline**

**208-398-HELP (4357) – Llamar o enviar un Texto**

No tienes que ser suicida para llamar a la Línea de Vida para la Prevención del Suicidio. Si usted o un ser querido necesitan hablar, llame ahora. Alguien siempre está ahí para usted en el otro extremo de la línea. Ayuda a un ser querido, a un amigo o a usted mismo. Gratis y confidencial.

## **NAMI – National Alliance on Mental Illness**

**800-950-NAMI (6264) | [namiwrv.org](http://namiwrv.org)**

**1050 Fox Acres Road | P.O. Box 95, Hailey**

La Alianza Nacional de Salud Mental apoya el bienestar de la salud mental a través de la conciencia comunitaria, la educación, el apoyo, la promoción y el empoderamiento y esfuerzo por cultivar la aceptación de la salud mental, fomentar la inclusión de individuos, familias y amigos, y vincular a los miembros de la comunidad con los recursos locales.





# El Tratamiento

## St. Luke's Clinic – Mental Health Service

**208-727-8970 | [stlukesonline.org](http://stlukesonline.org)**

**1450 Aviation Drive, Suite 202, Hailey**

El equipo de Servicios de la Salud Mental proporciona asesoramiento y psiquiatría para un amplio espectro de servicios de salud mental. El tratamiento está disponible para problemas o diagnósticos, incluyendo, pero no limitado a: Trastornos del estado de ánimo, trastorno bipolar, depresión mayor, trastorno de ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de pánico, estrés postraumático, intervención en crisis y adicción. Exámenes de depresión gratuitos de media hora también están disponibles.

## St. Luke's Canyon View – Behavioral Health Services

**Asistencia de 24-horas 208-814-7900 o 800-657-8000**

**[www.stlukesonline.org](http://www.stlukesonline.org) | 228 Shoup Ave. West, Twin Falls**

Los servicios para pacientes hospitalizados centrados en el bienestar y dedicados a proporcionar experiencias compasivas durante tiempos de inestabilidad psiquiátrica, lo que permite al paciente trabajar estrechamente con un equipo de atención personalizada que incluye al médico de cabecera y a los proveedores de medicamentos. Los psiquiatras, psicólogos, consejeros y enfermeras están capacitados para atender a los pacientes de cualquier edad.

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

**208-814-9100 | [stlukesonline.org](http://stlukesonline.org)**

**228 Shoup Ave. West, Twin Falls**

Los Servicios de Salud Conductual incluyen servicios ambulatorios para el tratamiento de adultos para tratar problemas psiquiátricos agudos. Los problemas personales, familiares, psiquiátricos emocionales, de comportamiento y relacionados con la adicción se abordan a través de consejería individual, familiar y de grupo.

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

**Tratamiento de Salud Mental: Adultos 208-736-2177, Niños 208-732-1630**

**Servicios de Uso de Sustancias: 800-922-3406 | [healthandwelfare.idaho.gov](http://healthandwelfare.idaho.gov)**

**823 Harrison St., Twin Falls**

El Estado de Idaho proporciona servicios de salud mental basados en la comunidad en todo el estado. Hay servicios disponibles para adultos, niños y familias que necesitan tratamiento de salud mental. No se negarán los servicios a las personas debido a la incapacidad de pagar. El horario de tarifas de descuento está disponible en función del tamaño de la familia y los ingresos.

## Intermountain Hospital

**208-377-8400 o 800-321-5984 | [intermountainhospital.com](http://intermountainhospital.com)**

**303 North Allumbaugh, Boise**

El Hospital Intermountain es un centro de rehabilitación de abuso de sustancias y tratamiento de salud mental para adolescentes y adultos. Proporciona ayuda a aquellos que han luchado con la dependencia de drogas, la adicción y las enfermedades mentales.

## State Hospital South

208-785-1200 | [healthandwelfare.idaho.gov](http://healthandwelfare.idaho.gov)

700 East Alice, Blackfoot

El Hospital Estatal del Sur ofrece tratamiento psiquiátrico para pacientes hospitalizados y atención de enfermería especializada para los adultos y adolescentes de Idaho con las enfermedades mentales más graves y persistentes. El tratamiento incluye una evaluación, medicamentos, terapia individual y de grupo, educación, recreación y consejería de alta. Acreditación de la Comisión conjunta y certificado por el Centro de Servicios de Medicare y Medicaid.

## Terapia y Consejería Privada

Para referencias e información sobre profesionales calificados de la salud mental, incluyendo psiquiatras, psicólogos, consejeros profesionales licenciados, trabajadores sociales y terapeutas comuníquese con St. Luke's Centro para la Salud de la Comunidad al 208-727-8733.

Los recursos y las referencias están disponibles de muchas fuentes tales como un profesional de la salud, NAMI, Hospice, su escuela, iglesia, o empresa u organización de servicios sociales. Muchos proveedores tienen cuotas de escala de descuento o pueden conectarle con programas de asistencia financiera.

# Recursos para la Adicción

## AA – Alcohólicos Anónimos (AA)

WRV Línea Directa de 24 Horas 208-721-0565 | [aa.org](http://aa.org)

Línea Directa en español 208-721-2989

Una comunidad internacional de hombres y mujeres que han tenido un problema de beber. No es profesional, autosuficiente, multirracial, apolítica, y está disponible casi en todas partes. No hay edad ni requisitos de educación, y está abierto a cualquier persona que quiera hacer algo sobre su problema de beber.

## Crisis Center of South Central Idaho

Vea descripción en la página 8

## Idaho Department of Health and Welfare Servicios de Uso de Sustancias

Vea descripción en la página 9



**MUCHOS EMPRESARIOS OFRECEN PROGRAMAS DE AYUDA A SUS EMPLEADOS LLAMADOS EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS (EAPs).**

*Estos programas ayudan con el costo y referencias a consejería y otros servicios de apoyo. Pregunte a su departamento de recursos humanos sobre los recursos que están disponibles para usted y su familia.*

## **Men's Second Chance Living House**

**208-481-0182 | [msclhouse.org](http://msclhouse.org)**

**220 2nd Avenue South | P.O. Box 2398, Hailey**

La Casa Hogar de Segunda Oportunidad para Hombres, es una organización sin fines de lucro que proporciona un ambiente de vida sobrio, de apoyo y de hombres para las personas que quieren mantener un estilo de vida limpio y sobrio y avanzar en su camino hacia una vida nueva y mejor.

## **St. Luke's Canyon View Behavioral Health Services**

**Servicios para pacientes hospitalizados, vea descripción en la pagina 9**

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

**Servicios ambulatorios, vea descripción en la página 9**

## **St. Luke's Clinic – Mental Health Services**

**Vea descripción en la pagina 9**

## **The Sun Club**

**[thesunclub.org](http://thesunclub.org)**

Proporcionando a individuos, organizaciones y grupos locales de 12 pasos con instalaciones accesibles, libres de drogas y alcohol para reuniones, consejería individual, eventos y recursos gratuitos relacionados con la recuperación. Los horarios de las reuniones se proporcionan en el sitio web.

## **The Walker Center**

**800-287-2534 | [thewalkercenter.org](http://thewalkercenter.org)**

**Twin Falls:** Tratamiento Ambulatorio de Drogas y Alcohol

**208-734-4200 | 762 Falls Avenue, Twin Falls**

**Gooding:** Tratamiento Hospitalizado

**208-934-4861 | 605 11th Avenue East, Gooding**

El enfoque de tratamiento del Walker Center combina la filosofía y los principios incorporados en los programas de 12 pasos con métodos de tratamiento basados en la evidencia. Tratamiento residencial con apoyo médico y administrado clínicamente para el manejo de la abstinencia y la desintoxicación para adultos, y asesoramiento individual y tratamiento ambulatorio para adultos y adolescentes.





# Otros Servicios de Apoyo

## 5B Suicide Prevention Alliance

208-727-8734 | [5balliance.org](http://5balliance.org)

La Alianza para la Prevención del suicidio 5B, en colaboración con otros, construye un condado resistente a través de una mayor conciencia, comprensión y acción en torno a la prevención del suicidio. La organización se centra en educar la comunidad sobre el conocimiento y la comprensión de los signos de angustia emocional, al tiempo que promueve y enfatiza la importancia de los hábitos saludables de cada día.

## The Advocates

Línea Directa de 24-horas, apoyo, y información

208-788-4191 o 888-676-0066 | [theadvocatesorg.org](http://theadvocatesorg.org)

El propósito de los Advocates' es crear comunidades compasivas libres de abuso emocional y físico. Sirviendo a las personas afectadas por violencia doméstica, agresión sexual y acoso en los condados de Blaine, Camas, Custer y Lincoln, los Advocates ofrecen una amplia variedad de servicios tales como defensa de la administración de casos, capacitación en habilidades para la vida, vivienda, asistencia legal, planificación de seguridad y educación comunitaria. Todos los servicios son gratuitos y confidenciales.



## ¿QUIERE SER VOLUNTARIO? ¿PUEDES HACER UNA DONACIÓN?

*La mayoría de las organizaciones dan la bienvenida y prosperan en el voluntariado y las donaciones. Por favor llame a la organización de su elección para obtener más información sobre cómo participar.*

***Más de uno en cuatro adultos viven con serios problemas de la salud mental y tienen un problema con el uso de sustancias. Los problemas del uso de sustancias ocurren más a menudo con ciertos problemas de la salud mental incluyendo la depresión, desorden de ansiedad, esquizofrenia y trastornos de la personalidad.***

*~U.S. Department of Health and Human Services / Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos*



## **Blaine County School District**

**208-578-5000 | [blaineschools.org](http://blaineschools.org)**

**118 West Bullion Street, Hailey**

El Distrito Escolar del Condado Blaine proporciona profesionales de salud mental capacitados para apoyar el éxito académico, social y emocional de los estudiantes. Su objetivo es minimizar o aliviar las barreras que interfieren con la educación de un estudiante proporcionando una multitud de servicios directos e indirectos a todos los estudiantes, familias y personal escolar.

## **Blaine County Veteran Services**

**208-788-5566 | 206 First Avenue South, Suite 200, Hailey**

Conectando a veteranos de la guerra locales a recursos disponibles.

## **Flourish Foundation**

**208-788-9777 | [flourishfoundation.org](http://flourishfoundation.org)**

**1030 Airport Way, Hailey | P.O. Box 2429, Ketchum**

La Fundación Flourish proporciona programas y servicios de concienciación sobre la atención plena a todas las edades. Dedicado a inspirar el cambio sistémico a través del cultivo de hábitos saludables de la mente que promueven el bienestar personal.

## **Higher Ground**

**208-726-9298 | [highergroundsv.org](http://highergroundsv.org)**

**160 7th Street West | P.O. Box 6791, Ketchum**

**Programas Militares:** Sirviendo al personal militar y a los veteranos con lesiones cerebrales traumáticas, estrés postraumático y otros traumas.

**Programas Recreacionales:** Campamentos y programas para niños, adolescentes y adultos con discapacidades físicas y cognitivas, con un enfoque en ayudar a los participantes a desarrollar habilidades para la vida a través de actividades terapéuticas, proyectos y desafíos.

## **Hospice and Palliative Care of the Wood River Valley**

**208-726-8464 | [hpcwrv.org](http://hpcwrv.org)**

**507 1st Ave. North | P.O. Box 4320, Ketchum**

Nuestro hospicio y cuidados paliativos local ofrece servicios gratuitos de cuidado y duelo al final de su vida. Otros servicios incluyen apoyo para los cuidadores, y aquellos que lloran por pérdidas, diagnósticos terminales o aborto espontáneo.



### **YA SEA QUE SU HIJO ASISTA A ESCUELAS**

*públicas o privadas o asista a la universidad, averigüe qué servicios de salud mental están disponibles para los estudiantes.*

## **Idaho 2-1-1 CareLine**

Marque a la Línea de Atención de Idaho 2-1-1 para recibir información sobre los programas de Salud y Bienestar de Idaho, y acceso a servicios y recursos sociales locales o regionales, incluyendo servicios de protección infantil, WIC, apoyo familiar, Medicaid, cupones de alimentos, asistencia en efectivo.

## **Idaho Commission on Aging**

**208-736-2122 o 800-574-8656 | [aging.idaho.gov](http://aging.idaho.gov)**

**650 Addison Ave W, 4th Floor, Twin Falls**

Ayudando a los adultos mayores y a las personas con discapacidad a permanecer independientes, evitar la institucionalización y envejecer en sus hogares y comunidades de elección. Promover la seguridad, la autodeterminación y la dignidad para las personas mayores y los adultos vulnerables.

## **Idaho Division of Veteran Services**

**208-577-2310 | 351 Collins Road, Boise**

La División de Idaho de Servicios Veteranos promociona y ayuda a los veteranos de la guerra y sus familias en la obtención de beneficios y servicios obtenidos mientras sirven a nuestro país.

## **Lee Pesky Learning Center**

**208-333-0008 | [lplearningcenter.org](http://lplearningcenter.org)**

**3324 Elder Street, Boise, 83705**

**Oficinas Satélites en Hailey y Caldwell**

El Centro de Aprendizaje de Lee Pesky proporciona programas y servicios que abordan los desafíos socioemocionales y académicos y que ayudan a los estudiantes, familias, escuelas y comunidades a entender y superar los obstáculos al aprendizaje.

## **NAMI Wood River – Alianza Nacional de Enfermedades Mentales**

**Vea descripción en la página 8**

## **The Senior Connection**

**208-788-3468 | [seniorconnectionidaho.org](http://seniorconnectionidaho.org)**

**721 3rd Avenue South | P.O. Box 28, Hailey**

El Senior Connection es un centro que proporciona servicios esenciales y programas de enriquecimiento para adultos mayores en el Condado Blaine.

## **Swiftsure Ranch**

**208-578-9111 | [swiftsureranch.org](http://swiftsureranch.org)**

**114 Calypso Lane, Bellevue**

El Rancho Swiftsure ofrece terapias con asistencia equina que pueden fomentar el bienestar físico, cognitivo y emocional de adultos y niños con discapacidades, y ofrecen la oportunidad de acceder al aire libre y a la recreación. Swiftsure Ranch es gratuito para todos los participantes elegibles.





# Consideraciones Alternativas

Acupuntura  
Aptitud y ejercicio  
Artes  
Ayuda Financiera  
Conciencia Plana  
Educación

Empleo  
Fe  
Gestión de  
Enfermedad  
Crónica

Grupos de Apoyo  
Masaje  
Meditación  
Música  
Nutrición

Pasatiempos  
Recreación  
Voluntariado  
Yoga

Busque en Internet, busque en las guías locales o pregunte a una agencia de servicios sociales, a su empleador, a su médico o a otra persona que conozca para averiguar dónde puede encontrar apoyo adicional para la salud y el bienestar de usted o de alguien que le importa.

*La salud mental y el bienestar pueden verse afectados por muchas cosas, como el estrés causado por problemas financieros, inseguridad alimentaria, falta de vivienda, enfermedad, lesiones, problemas familiares y de relaciones, y desempleo. Muchos programas y servicios están disponibles en nuestra comunidad para tratar estos y otros temas.*

*Llama a St. Luke's Centro Para la Salud de la Comunidad para aprender más sobre los recursos disponibles en y alrededor de nuestra comunidad. 208-727-8733*

## Guía Rápida

### ASISTENCIA FINANCIERA DE EMERGENCIA

**The Advocates** 208-788-4791 o 888-676-0066  
**Blaine County Charitable Fund** 208-244-5205  
**Blaine County Indigent Services** 208-788-5566  
**Idaho Department of Health and Welfare** 877-456-1233  
**South Central Community Action Partnership** 800-627-1733  
**St. Luke's Centro para la Salud de la Comunidad** 208-727-8733

### HOSPITALES DE INTERNACIÓN PARA SALUD MENTAL Y ADICCIONES

**Intermountain Hospital** 800-321-5984  
**State Hospital South** 208-785-1200  
**St. Luke's Canyon View** 208-814-7900 o 800-657-8000  
**The Walker Center** 800-227-4190

### LÍNEAS DIRECTAS DE 24-HORAS

**The Advocates** 208-788-4191 o 888-676-0066  
**AA - Alcohólicos Anónimos** 208-721-0565 o 866-357-2355  
**The Crisis Hotline** 208-788-3596  
**Crisis Text Line** textear la palabra HELLO al 741741  
**NAMI** 800-950-NAMI (6264)  
**St. Luke's Canyon View** línea de apoyo 208-814-7900 o 800-657-8000  
**Suicide Prevention Lifeline** llamar o enviar un Texto 208-398-4357  
**Servicios de Emergencias** 9-1-1

## **RECURSOS PARA LA ADICCIÓN/ABUSO SUSTANCIAS**

**AA – Alcohólicos Anónimos** 208-721-0565 o 208-721-2989  
**The Crisis Hotline** 208-788-3596  
**Idaho CareLine** 2-1-1  
**Idaho Division of Veteran Services** 208-577-2310  
**Intermountain Hospital** 208-377-8400 o 800-321-5984  
**Men's Second Chance Living House** 208-721-8691  
**Referencias de terapia y consejería privada** 208-727-8733  
**St. Luke's Canyon View** 208-788-4791 o 888-676-0066  
**St. Luke's Clinic – Behavioral Health Services**, Twin Falls, 208-841-9100  
**St. Luke's Clinic – Mental Health Services**, Hailey 208-727-8970  
**The Sun Club** thesunclub.org  
**The Walker Center – Ambulatorio** 866-287-2534, **Hospitalizado** 800-227-4190

## **RECURSOS PARA LGBTQ**

**Pride Club –**  
**Wood River Middle School** 208-578-5035  
o 208-578-5033 | tgunter@blaineschools.org  
o aweihe@blaineschools.org  
**Wood River High School** 208-578-5027  
jcarney@blaineschools.org

## **RECURSOS DE VIOLENCIA DOMESTICA**

**Abuso de Niños; Departamento de Salud** 855-552-5437  
**The Advocates** 208-788-4191 o 888-676-0066  
**Idaho Department of Health and Welfare** 2-1-1  
**Referencias de terapia y consejería privada** 208-727-8733

## **SERVICIOS PARA LA SALUD MENTAL**

**The Advocates** 208-788-4191  
**The Crisis Hotline** 208-788-3596  
**Crisis Text Line** text HELLO to 741741  
**Flourish Foundation** 208-788-9777  
**Higher Ground Sun Valley** 208-726-9298  
**Idaho Department of Health and Welfare Behavioral Health**  
Adultos 208-736-2177; Niños 208-732-1630  
**Idaho División Veteran Services** 208-577-2310  
**Intermountain Hospital** 208-377-8400 o 800-321-5984  
**Línea Directa de Crisis** 208-788-3596  
**NAMI – National Alliance on Mental Illness** 208-578-5466  
**Referencias de terapia y consejería privada** 208-727-8733  
**St. Luke's Canyon View, hospitalizado** 208-814-7900 o 800-657-8000  
**St. Luke's Centro para la Salud de la Comunidad** 208-727-8733  
**St. Luke's Clinic – Behavioral Health Services**, Twin Falls, 208-841-9100  
**St. Luke's Clinic – Mental Health Services** 208-727-8970  
**Suicide Prevention Lifeline** 800-273-TALK (8225)  
**Swiftsure Ranch** 208-578-9111  
**The Walker Center** 800-227-4190

## **SERVICIOS PARA DISCAPASITADOS**

**Blaine County School District** 208-578-5000  
**Higher Ground Sun Valley** 208-726-9298  
**Idaho Department of Health and Welfare** 208-736-3024  
**Lee Pesky Learning Center** 208-333-0008  
**Swiftsure Ranch** 208-578-9111

## **SERVICIOS PARA MAYORES**

**Hospice and Palliative Care of the WR Valley** 208-726-8464  
**Idaho Commission on Aging** 208-736-2122 o 800-574-8656  
**Idaho Division of Veteran Services** 208-577-2310  
**Recomendaciones de Terapia y Consejería** 208-727-8733  
**The Senior Connection** 208-788-3468

## **SERVICIOS PARA VETERANOS DE LA GUERRA**

**Blaine County Veteran Services** 208-788-5566  
**Higher Ground Sun Valley** 208-726-9298  
**Idaho Division of Veteran Services** 208-577-2310

## **TERAPIAS RECREACIONALES**

**Higher Ground Sun Valley** 208-726-9298  
**Swiftsure Ranch** 208-578-9111

Disponible por internet en la página [stlukesonline.org/gethelp](http://stlukesonline.org/gethelp)



**La Fundación de St. Luke's Wood River cree que las inversiones para tratamiento de problemas de la salud mental son cruciales para la salud de nuestra comunidad en su conjunto.**

**Generosas contribuciones de la Fundación han ayudado a financiar la publicación de esta guía de recursos Obtenga Ayuda.**

**Para obtener más información sobre la Fundación de St. Luke's Wood River, o para hacer una contribución para apoyo a nuestros servicios de la salud mental u otros programas, llame al 208-727- 8416 o visita la página web a [www.slwrf.org](http://www.slwrf.org).**

# conéctate