



¡Hay ayuda a tu alcance!

Prevención del suicidio | Apoyo para la salud mental y conductual

Un folleto de recursos para los condados de Adams y Valley
Otoño de 2024



Índice

Si usted o alguien que conoce tiene una crisis de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener apoyo gratuito y confidencial para crisis las 24/7. No es necesario que tenga pensamientos suicidas para llamar.

Un mensaje dirigido a nuestra comunidad	3
Datos sobre las enfermedades mentales	4
Factores de riesgo y señales de alerta	5
Ayude a prevenir el suicidio	5
Cómo cuidar de su salud	6
Líneas directas de salud mental y centros de crisis	7
Servicios de tratamiento	11
Tratamiento: St. Luke's Clinics	14
Servicios para pacientes hospitalizados	15
Recursos para trastornos de adicción y consumo de sustancias	16
Recursos contra la violencia doméstica	17
Recursos para personas LGBTQIA+	18
Otros servicios de apoyo	19
Educación y apoyo	22
Reconocimientos	24

“Las enfermedades mentales, en todas sus formas, siguen siendo solo una enfermedad, no un motivo de vergüenza. Hay tratamientos... y hay esperanza”.

Steve Gannon, padre de Idaho que perdió un hijo debido al suicidio

Si desea más información:

Este folleto brinda información sobre recursos que apoyan la salud mental en nuestra comunidad. Es posible que haya organizaciones que no estén incluidas y recursos que cambien después de esta publicación. Si no puede encontrar lo que necesita o desea ayuda para navegar los recursos disponibles en nuestra área, St. Luke's Community Health and Engagement en McCall puede ayudar.

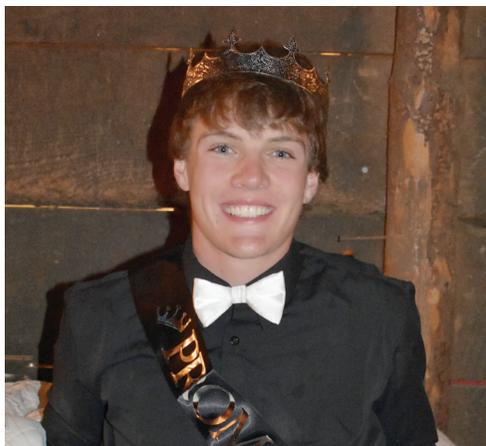
Comuníquese con nosotros en communityhealth@slhs.org o 208-630-2431.

Este correo electrónico y número de teléfono no deben utilizarse para una emergencia.

En caso de emergencia, llame al 988 o al 911.

Puede acceder a este folleto en línea en stlukesonline.org/gethelp.

Un mensaje dirigido a nuestra comunidad



El equipo de St. Luke's Community Health and Engagement desarrolló este folleto como parte de nuestro esfuerzo para mejorar la salud de las personas en nuestras regiones. El bienestar mental es crucial para la salud general de nuestras comunidades. Esperamos que este folleto le ponga en contacto con recursos que sean de beneficio.

Este folleto de recursos "¡Hay ayuda a tu alcance!" está dedicado a Jordan Goodwin, su familia y amigos, y a todas las familias en nuestras comunidades que han perdido a un ser querido debido al suicidio.

En nuestra comunidad, hay ESPERANZA y hay AYUDA. Este folleto puede ser un buen lugar para comenzar.

"Uno de cada cinco estadounidenses sufre de un trastorno mental diagnosticable durante un año cualquiera".

Organización Mundial de la Salud

Nacido y criado en McCall, Jordie fue un joven increíble y atleta nato en múltiples deportes a lo largo de sus 18 años en la comunidad. Fue un gran amigo para muchos y un amado hermano e hijo.

Después del suicidio de Jordan el 20 de julio de 2020, aquellos familiares y amistades que él dejó atrás, nos sentimos arropados por la comunidad de McCall. La brillante estrella que Jordan representaba es extrañada profundamente por muchos, mientras que su legado continúa tocando vidas todos los días desde su partida.

Se creó una generosa beca de conmemoración para beneficiar a los estudiantes de último año de McCall-Donnelly High School que están por graduarse y que cumplen con los requisitos, esta es financiada por muchas personas que amaban a Jordan. En su honor, sus familiares también se han convertido en defensores en varias plataformas de prevención del suicidio en adolescentes.

Es con gran esperanza que se lleva a cabo la educación continua, el diálogo y la capacitación en torno a los desafíos que nuestros adolescentes enfrentan todos los días: Desilusión, rupturas de relaciones, divorcio, orientación sexual, acoso escolar, presión de compañeros, redes sociales y muchos problemas más que afectan la salud mental.

Que su vida continúe siendo honrada.

***– Lynn Johnson,
madre de Jordan***

Datos sobre las enfermedades mentales

Las enfermedades mentales son problemas médicos que alteran el pensamiento, los sentimientos, el estado de ánimo, la capacidad para relacionarse con los demás y el funcionamiento diario de una persona. Del mismo modo que la diabetes, el asma y la epilepsia son enfermedades que a menudo se pueden manejar con la atención adecuada, las enfermedades mentales son problemas de salud que se pueden tratar y manejar.

Las enfermedades mentales graves incluyen: depresión profunda, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno compulsivo obsesivo (OCD por sus siglas en inglés), trastorno 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 interrupción en la capacidad para pensar, sentir o funcionar en la vida diaria. Esta interrupción puede ser temporal o de largo plazo, leve o grave.

Las enfermedades mentales pueden afectar a personas de cualquier edad, raza, religión o nivel de ingresos. No es el resultado de

una debilidad personal, falta de carácter o una crianza deficiente.

Las enfermedades mentales se pueden tratar. La mayoría de las personas a quienes se les ha diagnosticado una enfermedad mental grave pueden sentir alivio de sus síntomas al participar activamente en un plan de tratamiento individual. Si tiene, o piensa que podría tener, un problema de salud mental, hablar sobre ello podría ser el primer paso para sanar. Si alguien que conoce tiene, o cree que podría tener, un problema de salud mental, hablar con esa persona podría ayudarlo a obtener la atención que necesita.

Y si piensa que algo anda mal con usted, con un amigo, un compañero de clase, un compañero de trabajo o con cualquier persona.

Pregunte. Hable. Escuche. Infórmese sobre los servicios y los recursos. Busque ayuda. Haga todo lo que sea necesario. Podría estar salvando una vida.

Si usted o alguien que conoce tiene una crisis de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener apoyo gratuito y confidencial para crisis las 24/7. No es necesario que tenga pensamientos suicidas para llamar.

Posibles señales y síntomas de una enfermedad mental

- 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.
- Mostrar cambios en la 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.

Ayudar a prevenir el suicidio

Las personas suelen presentar señales de advertencia en la manera en que hablan y actúan o en su estado de ánimo antes de intentar suicidarse. Es importante conocer las señales de advertencia y los factores de riesgo frecuentes para poder estar atento a ellos.

SEÑALES DE ADVERTENCIA URGENTES

- Amenazar o hablar de querer morirse, lastimarse o matarse, lastimar o matar a otras personas.
- Buscar maneras de quitarse la vida buscando armas de fuego, píldoras u otros medios.
- Hablar de sentirse sin esperanza o de no tener motivos para vivir.
- Hablar o escribir sobre el tema de la muerte, morirse o el suicidio, o tener un interés desmesurado en este.
- Hablar sobre sentirse atrapado o de sufrir un dolor insoportable.
- Hablar sobre sentirse una carga para otros.

Factores de riesgo clave

- Intentos de suicidio previos.
- Depresión profunda.
- Trastornos por consumo de sustancias.
- Otros problemas emocionales o de salud mental.
- Dolor crónico.
- Estrés postraumático.
- Lesiones cerebrales traumáticas.
- Haber sufrido una pérdida reciente o pasado por un suceso que da lugar a la vergüenza, la desesperación o la humillación.

El acceso a armas de fuego es un factor de riesgo significativo.

Existe un mayor riesgo de suicidio o de intentos de suicidio para aquellos 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.



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.
- Ayúdeles a encontrar la ayuda que necesitan.
- No tenga miedo de llamar al 988.

Cómo cuidar de su salud mental



La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Más que la ausencia de una enfermedad mental, la salud mental es esencial para su salud general y calidad de vida. El cuidado personal puede ayudar a mantener la salud mental, así como ayudar a apoyar el tratamiento y la recuperación. Las actividades que le animan a vivir bien también pueden ayudarle a manejar el estrés, reducir el riesgo de enfermedades y aumentar la energía. Incluso los pequeños actos diarios de cuidado personal pueden tener un gran impacto.

Consejos de cuidado personal

- **Haga ejercicio con regularidad.** Solo 30 minutos de caminata todos los días pueden mejorar su estado de ánimo y mejorar su salud. Pequeñas cantidades se suman, así que no se desanime si no puede hacer 30 minutos seguidos.
- **Coma alimentos saludables de manera regular, y manténgase hidratado.** Una dieta equilibrada y mucha agua pueden mejorar su energía y concentración. Observe cómo la cafeína y el alcohol afectan su estado de ánimo y bienestar; para algunos, disminuir el consumo de cafeína y alcohol puede ser de gran ayuda.
- **Haga que dormir sea una prioridad.** Mantenga un horario y asegúrese de dormir lo suficiente. La luz azul de los dispositivos y las pantallas pueden dificultar conciliar el sueño, así que

reduzca la exposición a la luz azul antes de acostarse.

- **Practique una actividad relajante.** Explore programas o aplicaciones de bienestar que incluyan meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Dedique un tiempo fijo para estas y otras actividades saludables y placenteras, como escuchar música, leer, estar en la naturaleza y participar en pasatiempos sin estrés.
- **Establezca objetivos y prioridades.** Decida qué debe hacerse ahora y qué puede esperar. Aprenda a decir “no” a las tareas cuando necesite un descanso. Aprecie lo que logra.
- **Practique la gratitud.** Recuerde diariamente las cosas por las que está agradecido. Sea específico. Escríbalas o repítalas en su mente.
- **Céntrese en la positividad.** Identifique y cuestione sus pensamientos negativos e inservibles.
- **Manténgase en comunicación.** Comuníquese con amigos y familiares que puedan brindarle apoyo emocional y ayuda práctica.

El cuidado personal es diferente para cada persona, así que encuentre lo que necesite y disfrútelo. Puede que tenga que probar para descubrir qué funciona mejor para usted.

Líneas directas de salud mental y centros de crisis

Las líneas directas están disponibles 24/7. Se observaron excepciones con las horas en la zona horaria de la montaña.



A nivel nacional/estatal

988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

Llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8 o escriba por chat en 988lifeline.org

Ofrece acceso gratuito a consejeros de crisis capacitados que pueden ayudar a las personas que sienten angustia relacionada con la salud mental. Equivalente al 911 para crisis de salud conductual.

Idaho Youth Ranch Hays House: Albergue para jóvenes

208-322-2308
7221 Poplar Street, Boise
Sitio web: youthranch.org/hayshouseboise

Albergue que apoya a adolescentes, de día o de noche. Brinda un entorno acogedor a jóvenes que han huido, no tienen hogar o son víctimas de abuso, negligencia o

trauma. Ofrece atención a corto plazo en un ambiente residencial o de albergue para guiar a los jóvenes hacia un futuro esperanzador. También ofrece servicios sin cita previa para jóvenes que necesitan una ducha caliente, una comida caliente o un lugar seguro donde quedarse durante unas horas.

LGBT National Help Center

Línea directa: 1-888-843-4564
Línea directa para adultos mayores: 1-888-234-7243
Línea de conversación para jóvenes: 1-800-246-7743 Sitio web: lgbthotline.org

Sirviendo a las comunidades de lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y en cuestionamiento (LGBTQ+) mediante apoyo gratuito y confidencial (actualmente solo disponible en inglés) de compañeros y recursos locales. El horario de la línea de ayuda es lunes a viernes, 2 p. m. a 10 p. m., y sábado, 10 a. m. a 3 p. m.

Líneas directas de salud mental y centros de crisis

Las líneas directas están disponibles 24/7. Se observaron excepciones con las horas en la zona horaria de la montaña.

Línea de ayuda de National Alliance on Mental Illness (NAMI por sus siglas en inglés)

Línea de ayuda e información de NAMI:
1-800-950-6264, lunes a viernes,
8 a.m. a 8 p.m.
Sitio web: nami.org/help

Ofrece ayuda con preguntas e inquietudes de salud mental, sugiere recursos y brinda apoyo y ánimo. La ayuda también está disponible por medio de mensajes de texto enviando la palabra “helpline” (línea de ayuda) al 62640. La línea de ayuda para jóvenes y adultos jóvenes ya está disponible. Envíe un mensaje de texto con la palabra “friend” (amigo) al 62640.

Línea Nacional sobre Violencia Doméstica

1-800-799-7233 o envíe un mensaje de texto con la palabra “START” (comenzar) al 88788
Sitio web: espanol.thehotline.org

Los defensores expertos capacitados están disponibles para brindar apoyo confidencial a cualquier persona que sea víctima de violencia doméstica o busque recursos e información.

Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna

Llamada telefónica o texto:
1-833-852-6262 (1-833-TLC-MAMA)
Sitio web: mchb.hrsa.gov

Brinda apoyo gratuito y confidencial, así como recursos y remisiones a madres embarazadas o en posparto que enfrentan problemas de salud mental, y a sus seres queridos.

Pathways Community Crisis Center of Southwest Idaho*

1-833-527-4747 o 208-489-8311
7192 Potomac Drive, Boise
Sitio web: pathwaysofida.com/crisis-center

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

Pathways Youth Community Support Center of Southwest Idaho*

1-833-527-4747
9196 W. Emerald Street, Suite 100, Boise
Sitio web: pathwaysofida.com/crisis-center/pathways-youth-community-support-center-of-southwest-idaho

Atiende a jóvenes de 12 a 17 años que enfrentan una crisis de salud conductual independientemente de su raza, sexo, orientación sexual o nivel socioeconómico. Proporciona un ambiente seguro y sin prejuicios, conexión a los recursos de la comunidad y remisiones para una atención continua sin costo alguno.

*Pathways cambió su nombre a Clarvida of Idaho el 1 de junio de 2024. Obtenga más información en clarvida.com/idaho.

Líneas directas de salud mental y centros de crisis

Las líneas directas están disponibles 24/7. Se observaron excepciones con las horas en la zona horaria de la montaña.

Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN por sus siglas en inglés)

Línea de Ayuda Nacional de Abuso

Sexual: 1-800-656-4673

Apoyo por chat: hotline.rainn.org/online

Sitio web: rainn.org

Puede comunicarse con un miembro del personal capacitado de uno de los proveedores en su área para abuso sexual, que ofrece acceso a una variedad de servicios gratuitos y confidenciales.

Línea Nacional de Ayuda de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA por sus siglas en inglés)

1-800-662-4357

Sitio web:

samhsa.gov/linea-nacional-ayuda

La Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA, también conocida como servicio de remisión a tratamiento, es un servicio de información confidencial y gratuito para personas y familiares que enfrentan problemas de salud mental o trastornos por consumo de sustancias. Este servicio brinda remisiones a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones de la comunidad.

The Trevor Project

Línea de ayuda de Trevor:

1-866-488-7386

Mensaje de texto de Trevor: Envíe "START" (comenzar) al chat 678-678

Chat de Trevor: thetrevorproject.org/get-help

Sitio web: thetrevorproject.org

Los consejeros capacitados brindan apoyo y un espacio libre de juicios para hablar con jóvenes lesbianas, gays, bisexuales,

transgénero, queer y en cuestionamiento (LGBTQ+) menores de 25 años. Si está pensando en suicidarse o necesita apoyo inmediato, llame a la línea de ayuda o use el chat. Los servicios son confidenciales (actualmente solo disponibles en inglés).

Línea de Crisis para Veteranos

Llame al 988, presione 1

Envíe un mensaje de texto al 838255

Chat en línea en: veteranscrisisline.net/es/

Apoyo gratuito y confidencial para todos los veteranos, miembros del servicio, guardia/reserva nacional y sus familiares y amigos en español llamando al 988 y en inglés a través de mensaje de texto y el chat. Socorristas solidarios y calificados están listos para ayudarlo, muchos de ellos son veteranos.



Líneas directas de salud mental y centros de crisis

Las líneas directas están disponibles 24/7. Se observaron excepciones con las horas en la zona horaria de la montaña.

Western Idaho Community Crisis Center

208-402-1044

524 Cleveland Blvd., Suite 160, Caldwell

Sitio web: widccc.org

Es un centro de apoyo donde se brinda atención inmediata en momentos de crisis para adultos que sufren problemas de consumo de sustancias o salud mental. Ofrece atención en el centro hasta por 23 horas y 59 minutos. Realizan chequeos médicos básicos para evaluar la seguridad y estabilidad, evaluaciones de salud mental y acceso inmediato de apoyo para consumo de sustancias o salud mental. Disponen de especialistas en apoyo mutuo entre compañeros y asesores de recuperación. Asistencia y apoyo para la recuperación. Las puertas están abiertas las 24 horas del día, los siete días de la semana. Este servicio es gratuito para todos.

Western Idaho Youth Support Center (Centro de crisis)

208-899-4727

204 10th Avenue S., Nampa

Sitio web:

westernidahoyouthsupportcenter.org

Ofrece un entorno de calma durante una crisis. Los servicios para jóvenes de 12 a 17 años son 100% voluntarios y gratuitos. Las personas pueden presentarse sin cita previa. No se necesita una remisión. Los jóvenes pueden permanecer en el centro para estabilizarse hasta por 23 horas y 59 minutos. Las puertas están abiertas las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Women's and Children's Alliance

Línea directa de crisis por violación:

208-345-7273

Línea directa de crisis por abuso

doméstico: 208-343-7025

TDD/TTY (para las personas con

discapacidad auditiva): 1-800-377-3529

Sitio web: wcaboise.org

Asesores capacitados para atender a clientes contestan las líneas directas confidenciales. Intérpretes disponibles para muchos idiomas. Servicios de terapia para adultos y niños sobrevivientes de abuso emocional y físico, violación y agresión sexual; apoyo para sobrevivientes con trastornos concurrentes (trastorno por consumo de sustancias o trastorno de salud mental). Se ofrecen servicios de terapia a los residentes del albergue y miembros de la comunidad. También hay grupos de apoyo disponibles.



Servicios de tratamiento



A nivel estatal

Catholic Charities of Idaho

208-345-6031

7201 W. Franklin Road, Boise

Sitio web: ccidaho.org/about-counseling

Consejería disponible para adultos y niños en varias formas: sesiones individuales, familiares, de pareja y de grupo. Se ofrecen servicios de consejería en persona en la oficina de Boise y servicios de consejería de manera electrónica (consejería en línea) están disponibles para cualquier persona en el estado de Idaho. Funciona con una escala de pago basada en el ingreso del hogar para quienes están pasando por dificultades económicas.

Central District Health

208-327-7400

707 N. Armstrong Place, Boise

Sitio web: cdh.idaho.gov

El trabajador social clínico autorizado atiende a adultos y adolescentes mayores de 12 años, para una variedad de problemas de salud mental y conductual, incluyendo, entre otros, ansiedad, depresión, trastorno de adaptación, trastorno bipolar, trastorno límite de la personalidad, PTSD/trauma y acaparamiento. También ofrece terapia para parejas y familias. Ofrece servicios de telesalud.

Muchos empleadores ofrecen programas de asistencia para empleados (EAP por sus siglas en inglés) con el fin de ayudar a los empleados a tener acceso a consejería y otros servicios de apoyo. Consulte con el departamento de recursos humanos sobre los servicios disponibles para usted y su familia.

Los profesionales médicos, NAMI, servicios de cuidados paliativos, escuelas, iglesias, lugares de trabajo y organizaciones de servicios sociales también pueden proporcionar remisiones. Muchos profesionales cobran según la escala de pago basada en el ingreso del hogar o pueden ponerlo en contacto con programas de ayuda financiera.

Servicios de tratamiento

Idaho Youth Ranch Counseling and Therapy Services

208-947-0863

7025 W. Emerald Street, Boise

Sitio web: youthranch.org

Ofrece terapia para jóvenes (de 9 a 24 años) y familias, equinoterapia y terapia de salud mental a distancia para jóvenes y familias que residen en cualquier parte del estado de Idaho.

Magellan Healthcare

Línea de servicios para miembros:

1-855-202-0973

Línea de crisis: 988

Sitio web: magellanofidaho.com

Magellan gestiona servicios de salud conductual para pacientes hospitalizados y ambulatorios, incluyendo servicios de salud mental, trastorno por consumo de sustancias y servicios para jóvenes: para las Divisiones of Behavioral Health (Divisiones de Salud Conductual) y Medicaid, junto con la red de proveedores para el Department of Juvenile Corrections (Departamento de Correcciones de Menores). Magellan también gestiona los servicios de salud conductual para los habitantes de Idaho que tienen Medicaid, otros tipos de seguro o que no tienen seguro.

Saint Alphonsus Behavioral Health

208-302-0900

6348 W. Emerald Street, Boise

Sitio web: saintalphonsus.org

Servicios ambulatorios 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.

Terry Reilly Behavioral Health Services

Citas: 208-466-7869

Navegador del paciente: 208-318-1326

Sitio web: trhs.org

Varias clínicas en Boise, Caldwell, Middleton, Nampa, Marsing, Homedale y Melba. Ofrece sesiones de terapia individual, de pareja, familiar, de adolescentes y de grupos de apoyo, y administración de casos para fomentar personas y familias fuertes y saludables. Acepta Medicaid y Medicare. Es posible que los servicios de salud mental cumplan con los requisitos para obtener descuentos, según la capacidad de pago del paciente.os, según la capacidad de pago del paciente.

Youth Empowerment Services (YES por sus siglas en inglés)

208-364-1910

Oficinas de salud mental para niños:

1-833-644-8296

Sitio web: yes.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 sus siglas en inglés). Esto incluye problemas mentales, conductuales o emocionales que limitan la capacidad de una persona para participar en actividades familiares, escolares o de la comunidad. 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.

Servicios de tratamiento



A nivel local

Adams County Health Clinic

208-253-4242

205 N. Berkley Street, Council

Sitio web: achcid.org

Ayuda a personas con enfermedades mentales o trastornos por consumo de sustancias. Proporciona tratamientos y servicios efectivos en nuestra comunidad, incluyendo consejería individual para adultos, adolescentes y niños de ocho años en adelante; terapia familiar para todas las edades; consejería para el uso indebido de sustancias; consejería de salud mental y trastornos emocionales y de personalidad; consejería matrimonial y de pareja; asesoramiento para padres; y apoyo para el manejo del estrés y la ansiedad (actualmente solo disponible en inglés).

Cascade Medical Clinic

208-382-4285

402 Lake Cascade Parkway, Cascade

Sitio web: cmchd.org

Proporciona servicios de diagnóstico y tratamiento que tienen la finalidad de alcanzar un objetivo. Brinda a los pacientes la oportunidad de participar en una terapia que está diseñada de acuerdo a sus fortalezas, necesidades y preferencias individuales. Ofrece un enfoque integral de los servicios de salud mental, incluyendo gestión de medicamentos psiquiátricos por parte de nuestros médicos después de realizar una consulta de salud mental. Ofrece servicios de interpretación.

Tratamiento: St. Luke's Clinics

Muchos médicos de St. Luke's están capacitados para tratar a pacientes con problemas de salud mental. Hable con su médico de atención primaria (médico de cabecera) para pedir ayuda o solicitar una remisión para estos servicios. Visite stlukesonline.org para obtener más información y enlaces a los profesionales médicos.

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

208-381-5970
1075 E. Park Blvd., Boise
9850 W. St. Luke's Drive, Suite 270,
Nampa
Sitio web: stlukesonline.org

Servicios ambulatorios para el tratamiento de problemas de salud mental y conductual en niños y adolescentes. El equipo clínico ofrece atención compasiva y comprensiva para optimizar el bienestar y el funcionamiento de un niño. Se abordan problemas personales, familiares, emocionales, psiquiátricos, conductuales y relacionados con la adicción, mediante consejería individual, familiar y en grupo.



St. Luke's Clinic – Behavioral Health

208-630-2450
301 Deinhard Lane, McCall
Sitio web: stlukesonline.org

Ofrece un espectro completo de servicios de tratamiento de salud mental para niños, adolescentes, adultos y familias. Los servicios incluyen, entre otros, consejería individual, terapia de grupo, pruebas neuropsicológicas, gestión de medicamentos y tratamiento de adicciones.

St. Luke's Clinic – Payette Lakes Family Medicine

208-634-2225
211 Forest Street, McCall
Sitio web: stlukesonline.org

Servicios ambulatorios para todas las edades. Ofrece atención preventiva, así como tratamiento para enfermedades específicas o enfermedades graves. La clínica puede proporcionar una amplia variedad de servicios médicos, incluyendo salud conductual integrada y tratamiento ambulatorio para la adicción a los opiáceos.

Servicios para pacientes hospitalizados

A nivel estatal

Cottonwood Creek Behavioral Hospital

208-202-4732

2131 Bonito Way, Meridian

Sitio web: cottonwoodcreekboise.com

Tratamientos personalizados para pacientes hospitalizados y ambulatorios para adolescentes (desde 12 años) y adultos. Hospital autorizado para brindar cuidados intensivos de salud conductual. Acepta todos los seguros principales. Es necesario tener una remisión para servicios de hospitalización.

Idaho Youth Ranch Residential Center for Healing and Resilience

208-996-2826

Sitio web: youthranch.org/rchr

Atención residencial para jóvenes de 11 a 17 años. El programa de tratamiento residencial incluye una evaluación, el diagnóstico y la estabilización detallados de los problemas de salud mental y conductual. Brinda atención integral con el fin de ayudar a nuestros pacientes jóvenes a superar sus retos y prosperar. Ayudamos a los jóvenes a alcanzar un nivel de salud mental que les permita ya no necesitar de la atención residencial.



Intermountain Hospital

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

303 N. Allumbaugh Street, Boise

Sitio web: intermountainhospital.com

Centro de tratamiento de salud mental y rehabilitación de trastornos por consumo de sustancias para adolescentes y adultos. Ayuda a personas que luchan contra la adicción y las enfermedades mentales.

Saint Alphonsus Boise – Inpatient Behavioral Health

208-367-3189

131 N. Allumbaugh Street

Sitio web: saintalphonsus.org

Brinda tratamiento para pacientes hospitalizados tanto para adultos como para jóvenes, incluyendo la estabilización de crisis, observación intensiva y tratamiento.

St. Luke's Canyon View Behavioral Health

208-814-7900 (después del horario de oficina, use la línea de ayuda)

Línea de ayuda de 24 horas:

1-800-657-8000

228 Shoup Avenue W., Twin Falls

Sitio web: stlukesonline.org

Centro psiquiátrico para adultos. Ofrece tratamiento para trastornos graves del estado de ánimo, psicóticos, de la personalidad, por consumo de sustancias y neuropsiquiátricos.

Servicios para trastornos de adicción y consumo de sustancias

A nivel nacional/estatal

Al-Anon/Alateen

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)

Sitio web: al-anon.org

Al-Anon y Alateen son programas de apoyo mutuo para personas cuyas vidas se han visto afectadas por el alcoholismo de otra persona. Alateen es específicamente para que los adolescentes conozcan a otros adolescentes con situaciones similares.

Alcohólicos Anónimos (AA)

Línea de ayuda las 24 horas y para información sobre horarios y lugares de reunión:

Para todo el estado: 208-344-6611

Línea en español para todo el estado:
208-703-2495

Sitio web: 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, es el único requisito que se necesita cumplir es el deseo de dejar la bebida. No hay cuotas ni honorarios.

Magellan Healthcare

Línea de servicios para miembros:

1-855-202-0973

Línea de crisis: 988

Sitio web: magellanofidaho.com

Magellan gestiona servicios de salud conductual para pacientes hospitalizados y ambulatorios, incluyendo servicios de salud mental, trastorno por consumo de sustancias y servicios para jóvenes: para las Divisiones of Behavioral Health (Divisiones de Salud Conductual) y Medicaid, junto con la red de proveedores para el Department of Juvenile Corrections (Departamento de Correcciones de Menores). Magellan también gestiona los servicios de salud conductual para los habitantes de Idaho que tienen Medicaid,

otros tipos de seguro o que no tienen seguro.

Narcóticos Anónimos

Línea de ayuda: 208-329-6383

Sitio web: na.org

Ofrece recursos para la recuperación de los efectos de la adicción mediante un programa de 12 pasos y reuniones de grupo, y una red de apoyo continuo para adictos que quieren seguir y mantener un estilo de vida libre de drogas (actualmente solo disponible en inglés). La membresía es gratuita.

Línea Nacional de Ayuda de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

1-800-662-4357

Sitio web: samhsa.gov/linea-nacional-ayuda

La Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA, también conocida como servicio de remisión a tratamiento, es un servicio de información confidencial y gratuito para personas y familiares que enfrentan problemas de salud mental o trastornos por consumo de sustancias. Este servicio brinda remisiones a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones de la comunidad.

A nivel local

The ROC (Recovery Oriented Community): Valley County's Recovery Community Center

208-278-7977

200 E. Park Street, McCall

Sitio web: theroc.center

Ofrece a personas y familias la oportunidad de convivir con otros miembros de nuestra comunidad en recuperación y a la vez participar en grupos de apoyo dirigidos por compañeros, así como en actividades y eventos sociales. The ROC es un lugar donde se encuentran soluciones a los problemas y los extraños se convierten en amigos (actualmente solo disponible en inglés).

Recursos contra la violencia doméstica

A nivel nacional/estatal

Línea Nacional sobre Violencia Doméstica

1-800-799-7233 o envíe un mensaje de texto con la palabra “START” (comenzar) al 88788
Sitio web: espanol.thehotline.org

Los defensores expertos capacitados están disponibles para brindar apoyo confidencial a cualquier persona que sea víctima de violencia doméstica o busque recursos e información.

Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN por sus siglas en inglés)

Línea de Ayuda Nacional de Abuso Sexual: 1-800-656-4673
Apoyo por chat: hotline.rainn.org/online
Sitio web: rainn.org

Puede comunicarse con un miembro del personal capacitado de uno de los proveedores en su área para abuso sexual, que ofrece acceso a una variedad de servicios gratuitos y confidenciales.

Women’s and Children’s Alliance

Línea directa de crisis por violación: 208-345-7273
Línea directa de crisis por abuso doméstico: 208-343-7025
TDD/TTY (para las personas con discapacidad auditiva): 1-800-377-3529
Oficinas: 208-343-3688
720 W. Washington Street, Boise
Sitio web: wcaboise.org

Servicios de terapia para adultos y niños sobrevivientes de abuso emocional y físico, violación y agresión sexual; apoyo para sobrevivientes con trastornos concurrentes

(trastorno por consumo de sustancias o trastorno de salud mental). Se ofrecen servicios de terapia a los residentes del albergue y miembros de la comunidad. También hay grupos de apoyo.

A nivel local

Rise Up 2 Thrive (RU2T por sus siglas en inglés)

208-382-5310
404 S. Main Street, Cascade
Sitio web: riseup2thrive.org

Brinda servicios esenciales a personas que han sido afectadas por violencia doméstica, agresión sexual y trata de personas. Los servicios son gratuitos e incluyen intervención en situaciones de crisis, remisiones a consejería, clases de apoyo/grupo, planificación de seguridad, administración de casos, defensa legal/judicial, exámenes forenses/apoyo hospitalario, albergue de emergencia, cuidado infantil, cuidado temporal de mascotas y más.

Rose Advocates

208-253-4949
204 Council Avenue, Council
Sitio web: roseadvocates.org

Proporciona ayuda y apoyo a mujeres que han sufrido violencia doméstica o agresión sexual, incluyendo acceso a servicios, asesoría, consejería, albergue de emergencia, transporte para servicios de emergencia, orden de protección y otra asistencia legal, clases y grupos de apoyo. También proporciona capacitación para padres, así como la concientización y prevención del abuso infantil.

Recursos para personas LGBTQIA+

A nivel nacional/estatal

The Community Center

208-336-3870

1088 N. Orchard Street, Boise

Sitio web: tccidaho.org

Centro dedicado a las comunidades LGBTQ+ y a la población aliada. El objetivo del centro es brindar recursos y unir a las comunidades LGBTQ mediante programas educativos y de desarrollo. Proporciona un espacio seguro y un lugar acogedor para que se realicen reuniones de grupo y actividades sociales para grupos de jóvenes, grupos de apoyo LGBTQ+ y grupos de mujeres y personas transgénero (actualmente solo disponible en inglés).

LGBT National Help Center

Línea directa: 1-888-843-4564

Línea directa para adultos mayores:

1-888-234-7243

Línea de conversación para jóvenes:

1-800-246-7743

Sitio web: lgbthotline.org

Sirviendo a las comunidades de lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y en cuestionamiento (LGBTQ+) mediante apoyo gratuito y confidencial (actualmente solo disponible en inglés) de compañeros y recursos locales. El horario de la línea de ayuda es lunes a viernes, 2:00 p. m. a 10:00 p. m., y sábado, 10:00 a. m. a 3:00 p. m. (Zona horaria de montaña).

PFLAG

202-467-8180

Sitio web: 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 los cuales los participantes puede compartir inquietudes y hacer preguntas en un entorno de apoyo (actualmente solo disponible en inglés).

Trans Lifeline

Línea de ayuda: 1-877-565-8860

Sitio web: translifeline.org

Trans Lifeline está dirigido por y para personas trans. Trans Lifeline es una línea directa de base y una organización sin fines de lucro 501(c)(3) de micro subvenciones que ofrece apoyo emocional y económico directo a personas trans en crisis, para la comunidad trans, por la comunidad trans.

The Trevor Project

Línea de ayuda de Trevor:

1-866-488-7386

Mensaje de texto de Trevor: Envíe un mensaje de texto con la palabra "START" al 678-678

Chat de Trevor: thetrevorproject.org/get-help

Sitio web: thetrevorproject.org

Los consejeros capacitados brindan apoyo y un espacio libre de juicios para hablar con jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y en cuestionamiento (LGBTQ+) menores de 25 años. Si está pensando en suicidarse o necesita apoyo inmediato, llame a la línea de ayuda o use el chat. Los servicios son confidenciales (actualmente solo disponibles en inglés).

A nivel local

McCall+ Pride

Correo electrónico:

mccallpluspride.wcm@gmail.com

Facebook: [McCall+ Pride](#)

Instagram: [Mccallplus_pride](#)

Tiene como objetivo crear y fomentar una comunidad segura y de apoyo para los jóvenes, adultos y familias LGBTQIA+ en la región montañosa del centro y oeste de Idaho (actualmente solo disponible en inglés).



Otros servicios de apoyo



A nivel estatal

Boise Vet Center

208-342-3612

2424 Bank Drive, Suite 100, Boise Sitio web: va.gov

Organización de la comunidad que presta servicios de consejería a veteranos de combate y veteranos en servicio activo que han servido en cualquier área hostil. También proporciona servicios de apoyo a veteranos por trauma sexual. Cualquier familiar que tenga un ser querido que falleció mientras estuvo en servicio activo, independientemente de la región donde sirvió, puede comunicarse y solicitar consejería para el duelo.

Family Caregiver Navigator

208-426-5899

Sitio web: caregivernavigator.org/espanol/

Brinda apoyo a los cuidadores identificando los factores de estrés que afectan la calidad de vida. Ofrece soluciones para que los cuidadores puedan seguir apoyando a una persona necesitada.

Findhelpidaho.org

Sitio web: findhelpidaho.org

Ofrece una herramienta de búsqueda por código postal para conectar a las personas a una amplia variedad de servicios de apoyo local, incluyendo ayuda económica, despensas de alimentos, atención médica y otra ayuda gratuita o de costo reducido. Sitio disponible en una variedad de idiomas.

Idaho Care Line 2-1-1

Línea de atención: 2-1-1

Sitio web: healthandwelfare.idaho.gov/services-programs/211

Marque 2-1-1 para acceder a información sobre los programas de Idaho Health and Welfare (Salud y Bienestar de Idaho) y para recibir recursos sociales y recursos locales o regionales, incluidos los servicios de protección infantil, WIC (el programa federal de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños), apoyo a familias, Medicaid, cupones de alimentos y ayuda económica.

Otros servicios de apoyo

Idaho Council on Developmental Disabilities

208-334-2178

Número gratuito: 1-800-544-2433

700 W. State Street, Boise

Sitio web: icdd.idaho.gov

El consejo aboga por y en nombre de los habitantes de Idaho con discapacidades del desarrollo escuchando sus preocupaciones y trabajando para ayudarlos a mejorar sus vidas. Construye sistemas de servicios y apoyos naturales que les permitan disfrutar de una vida de independencia, responsabilidad, propósito y aportación.

Idaho Division Veteran Services

208-780-1380

351 Collins Road, Boise

Sitio web: veterans.idaho.gov

Asesoría y asistencia para que los veteranos y sus familias obtengan beneficios y servicios (incluyendo para la salud mental y conductual) que han ganado por servir a nuestro país.

Idaho Youth Suicide Prevention Program

208-947-5155

8050 W. Rifleman Street, Suite 100,
Boise

Sitio web: sde.idaho.gov/student-engagement/iyspp

Brinda servicios gratuitos de gestión de casos a jóvenes y adultos jóvenes hasta los 24 años que han intentado suicidarse o han recibido tratamiento debido a pensamientos suicidas graves.

Lee Pesky Learning Center

208-333-0008

3324 Elder Street, Boise

(oficinas satélite también ubicadas en
Caldwell)

Sitio web: 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 consejería 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.

Southwest Idaho Area Agency on Aging

208-898-7060 o 1-800-850-2883

1505 S. Eagle Road, Suite 120, Meridian

Sitio web: a3ssa.com

Brinda servicio a través de intérpretes a adultos mayores, personas con discapacidades y sus cuidadores de Idaho protegiendo sus derechos, fomentando la autonomía, ofreciendo consejería y abogando en su nombre.



Otros servicios de apoyo

A nivel local

The Anchor Youth Assessment Center

208-994-5537

106 E. Park Street, Suite 220, McCall

Correo electrónico:

anchor@igniteidahofrc.org

Sitio web: igniteidahofrc.org/anchor

Proporciona un punto único de contacto y medios de apoyo para jóvenes y familias que enfrentan dificultades. Después de la remisión, se realiza un análisis y una evaluación a profundidad para identificar las áreas de necesidad y los puntos fuertes. La información que se recopila ayuda a crear oportunidades para fortalecer a las familias y apoyar a las personas al enfocarse en los esfuerzos de intervención y prevención, así como en las conexiones con los recursos de la comunidad. Proporciona apoyo continuo a través de la administración de casos. Ofrece servicios de interpretación. Cualquier persona puede enviar una remisión al centro.

Ignite Idaho Family Resource Center

208-994-5537

106 E. Park Street, Suite 227, McCall

Sitio web: igniteidahofrc.org

Proporciona un punto único de contacto para recursos en la comunidad, incluyendo atención directa al paciente a través de intérpretes y servicios integrales. Los servicios incluyen remisiones a recursos, consejería, salud conductual en el hogar, administración de casos, servicios de relevo, servicios de rehabilitación basados en la comunidad, gestión de medicamentos, apoyo para el duelo, grupos de apoyo para jóvenes, apoyo para veteranos, apoyo para familias con un bebé en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU por sus siglas en inglés) o que han sufrido la pérdida de un bebé, clases para padres, cuidado infantil de bienestar sin cita previa y un programa de aprendizaje temprano.



Educación y apoyo



A nivel estatal

Central District and Southwest District Health

Central District Health: 208-327-8592

Sitio web: cdh.idaho.gov

Southwest District Health: 208-455-5300

Sitio web: swdh.idaho.gov

Una amplia variedad de entidades, incluyendo los distritos de salud pública, ofrecen más información sobre educación y capacitaciones de apoyo disponibles. Ofrece cursos de formación educativa y apoyo, incluida la capacitación QPR (que en español significa: preguntar, persuadir, y remitir); capacitación para guardias de seguridad; y primeros auxilios de salud mental para jóvenes, y más.

Empower Idaho

208-947-4288

1607 W. Jefferson Street, Boise

Sitio web: empoweridaho.org

Coordina actividades educativas (en línea y en persona) y aboga en nombre de adultos con problemas de salud conductual y sus familias para mejorar el sistema de prestación de salud conductual en Idaho. Entre otros recursos y apoyo, la organización crea campañas de concientización, defensa, brinda información sobre la igualdad y los derechos de salud mental y participa en la creación de asociaciones de la comunidad.

National Alliance on Mental Illness (NAMI), Treasure Valley

208-801-1609 (llamada o mensaje de texto)

Sitio web: namitreasurevalley.org

Educación, apoyo, asesoría y empoderamiento gratuitos para personas con enfermedades mentales y sus familias. Brinda igualdad de acceso a los recursos médicos, sociales, económicos, legales, judiciales y espirituales.

Educación y apoyo

The Speedy Foundation

208-471-8904

800 W. Main Street, Suite 1460, Boise

Sitio web: thespeedyfoundation.org

Trabaja para prevenir el suicidio, apoyar la educación sobre salud mental y promover conversaciones (actualmente solo disponibles en inglés) para acabar con el estigma. Ofrece capacitación gratuita en línea y a petición, recursos gratuitos para descargar o imprimir, conversaciones comunitarias y oportunidades de conexión y colaboración.

A nivel local

Communities for Youth

Sitio web: communitiesforyouth.org

Empodera a las comunidades de Idaho al conectar a padres, escuelas y niños. Ayudando a las comunidades a reconocer y abordar la salud mental de los jóvenes, todos pueden prosperar. Mediante su estrategia de “prevención temprana”, trabajan directamente con los jóvenes para identificar riesgos y factores de protección en sus vidas con el objetivo de prevenir crisis antes de que surjan.

DISTRITOS ESCOLARES Y UNIVERSIDADES DEL ÁREA

Si eres estudiante o padre/madre de un estudiante que necesita recursos de salud mental, recomendamos que te comuniques con el departamento de consejería de la escuela, un administrador o un maestro que les oriente. Muchas escuelas primarias, secundarias y postsecundarias ofrecen apoyo a los estudiantes y a sus familias.

Ignite Idaho Family Resource Center

208-994-5537

106 E. Park Street, Suite 227, McCall

Sitio web: igniteidahofrc.org

Proporciona un punto único de contacto para recursos en la comunidad, incluyendo atención directa al paciente a través de intérpretes y servicios integrales. Los servicios incluyen remisiones a recursos, consejería, salud conductual en el hogar, administración de casos, servicios de relevo, servicios de rehabilitación basados en la comunidad, gestión de medicamentos, apoyo para el duelo, grupos de apoyo para jóvenes, apoyo para veteranos, apoyo para familias con un bebé en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU por sus siglas en inglés) o que han sufrido la pérdida de un bebé, clases para padres, cuidado infantil de bienestar sin cita previa y un programa de aprendizaje temprano.

West Central Mountains Youth Advocacy Coalition (YAC por sus siglas en inglés)

208-830-0702

150 W. Roseberry Road, Suite 1B-1,

Donnelly

Sitio web:

westcentralmountainseyouth.org

Página de recursos:

westcentralmountainseyouth.org/resource-list

Cultiva y fortalece asociaciones comunitarias de apoyo que fomentan y promueven el bienestar físico y mental de jóvenes y familias; trabaja para prevenir el uso indebido de sustancias (actualmente solo disponible en inglés).

Reconocimientos



St. Luke's Community Health and Engagement y St. Luke's McCall Foundation creen que invertir en el tratamiento de los problemas de salud mental es crucial para la salud de nuestra comunidad. Agradecemos a las organizaciones incluidas en la lista por su compromiso de brindar atención y recursos críticos a los miembros de nuestra comunidad.

Gracias a St. Luke's McCall Foundation por proporcionar los fondos para la impresión de este folleto de recursos.

Juntos somos mejores.

