



¡Hay ayuda a tu alcance!

Prevención del suicidio | Apoyo para la salud mental y conductual

Un folleto de recursos para el condado de Elmore
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 puede ayudar.

Comuníquese con nosotros en communityhealth@slhs.org.

Este correo electrónico no debe 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

En el 2017, los estudiantes de Mountain Home High School sufrieron la pérdida de un compañero de clase debido al suicidio. Con el apoyo del personal docente y la comunidad, los estudiantes desarrollaron proyectos para crear conciencia sobre la salud mental y ayudar a la comunidad a sanar.

En el 2019 los estudiantes de MHHS miembros del club escolar Health Occupations Students of America (HOSA, por sus siglas en inglés), decidieron dejar un legado que impactaría a la comunidad aún después de graduarse, a través del Buddy Bench Project (Proyecto de Bancas de Amigos). El objetivo era instalar bancas de amigos de color amarillo que proporcionarían “zonas seguras” para aquellos que se sintieran solos o necesitaran a alguien con quien hablar.

Los estudiantes Cole Lancaster y Emma Binion, con el apoyo de la comunidad, supervisaron el Buddy Bench project.

“Al crecer en un pueblo rural, existe un gran estigma con respecto a las necesidades de salud mental”, dijo Cole. “A menudo no se entiende que la salud mental requiere un trabajo continuo.”

Los objetivos de concientización sobre la salud mental de los estudiantes son continuos y han inspirado proyectos anuales. Durante el año escolar 2023-2024, Ava Johnson, miembro de HOSA, estableció la campaña #YouAreMore (que en español significa: eres más) al ver los desafíos a los



Los estudiantes de MHHS que participaron en la campaña #YouAreMore.

que se enfrentó su hermana tras una lesión en la rodilla. Ava reconoció la necesidad de crear conciencia en torno a los problemas de salud mental de los estudiantes. Como resultado se crearon los murales #YouAreMore, y se amplió la campaña para orientar a los estudiantes más jóvenes.

“Es importante contar con un club que sirva como espacio seguro donde los estudiantes puedan participar y beneficiar a su propia salud mental y también a la de los demás”, dijo Ava. Karen Brescia, Asesora de HOSA, reconoce la diferencia que hacen los proyectos que dirigen los estudiantes de Mountain Home y HOSA.

“El trabajo que se inició con las bancas de amigos [y otros proyectos comunitarios] ha marcado una gran diferencia en la cultura de nuestra escuela”, dijo Karen. “La concienciación y la prevención del suicidio son una prioridad en la enseñanza, y esperamos haber puesto fin al estigma”.

Los murales y bancas de amigos se encuentran alrededor de la ciudad, en muchas de las escuelas y en parques. Estos recordatorios visuales del trabajo de los estudiantes, en el pasado y el presente, sirven como un testimonio de la fuerza y la compasión de nuestra comunidad.

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



Las bancas de amigos alrededor de Mountain Home le hacen saber a las personas que no están solas.

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.

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.

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.

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 Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna

Llame o envíe un mensaje de 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.

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.

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

Organización Mundial de la Salud

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 local

Elmore County Domestic Violence Council

Línea directa de crisis por abuso doméstico: 208-587-3300
Sitio web: ecdvc.org/es-mx

Una línea telefónica de intervención y remisión en situación de crisis para aquellos que enfrentan violencia doméstica. Durante una crisis, la línea directa ofrece los recursos necesarios para marcharse de manera segura. Los operadores pueden ayudar a las personas a encontrar un albergue de emergencia, si es necesario, y llegar ahí de manera segura. También ofrece asesoría en respuesta a situaciones de crisis por agresión sexual. Dedicados a proporcionar servicios, incluidos albergue de emergencia, intervención de crisis, servicios de apoyo y prevención, así como información, remisión y educación.

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 con el fin de 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.

Pathways Community Crisis Center of Southwest Idaho*

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

Este centro ayuda a los adultos a superar crisis de salud mental, así como problemas de drogas o alcohol. Tienen personal capacitado disponible, incluyendo enfermeros, consejeros profesionales, 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: pathwaysofidoaho.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.

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.

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

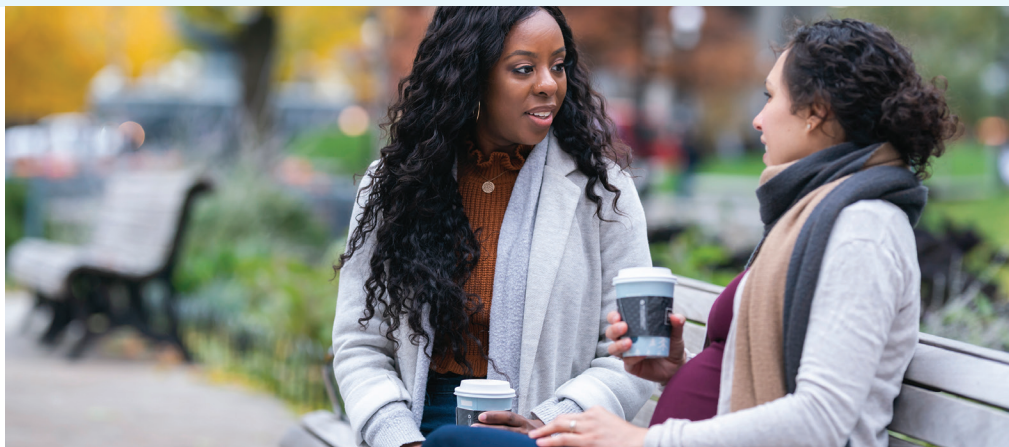
TDD/TTY (para las personas con discapacidad auditiva): 1-800-377-3529

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

Central District Health

208-327-7400

707 N. Armstrong Place, Boise

Sitio web: cdh.idaho.gov

El trabajador social clínico con licencia atiende a adultos y adolescentes de 12 años en adelante, 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.

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.

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

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.

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.

A nivel local

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.

Community Partnerships of Idaho (Rise)

Servicios para adultos y niños:

208-587-7626

Salud conductual: **208-329-8135**

1993 E. 8th N., Mountain Home

Sitio web: riseservicesincid.org

Trabaja en colaboración con las familias, los vecindarios y la comunidad para fomentar la independencia y participación comunitaria de las personas con discapacidades. Programa de apoyo a la salud mental y a la comunidad para niños, adolescentes y adultos a través de intérpretes.

Servicios de tratamiento

Desert Sage Health Centers

208-587-3988

Clínicas en Mountain Home, Grandview y Glenns Ferry

Sitio web: desertsagehealthcenters.org/servicios

Los especialistas en salud conductual ayudan a los pacientes con síntomas de depresión, ansiedad y otros problemas que pueden interferir con la calidad de vida. También ayuda a los pacientes con remisiones a recursos comunitarios, servicios psiquiátricos y de salud mental y tratamiento de drogas y alcohol. Ofrece servicios de telesalud e interpretación.

Easter Seals Goodwill

208-580-5431

**1140 American Legion Blvd.,
Mountain Home**

Sitio web: esgw.org/behavioral-health

Tratamiento para el consumo de drogas y alcohol (ambulatorio intensivo o ambulatorio), consejería de salud mental, clases de habilidades para la vida y grupos psicoeducativos. Ofrece servicios de interpretación a petición del paciente.

Mountain Home Air Force Base Family Advocacy

208-828-7520

90 Hope Drive, Mountain Home AFB

Sitio Web: mountainhome.tricare.mil/Health-Services/Primary-Care/Family-Advocacy

Prevención y evaluación de la violencia familiar; tratamiento para los afectados. Ofrece servicios de interpretación.

Mountain Home Air Force Base Mental Health Clinic

208-828-7580

**90 Hope Drive, Building 6000,
Mountain Home AFB**

Sitio Web: mountainhome.tricare.mil/Health-Services/Mental-Behavioral-Health

Servicios de salud mental para miembros en servicio activo. Prevención y tratamiento para el abuso de alcohol y drogas. Ofrece servicios de interpretación.

Terry Reilly Behavioral Health Services

Citas: 208-466-7869

Navegador para pacientes:

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.

Veterans Administration Clinic

208-580-2001

815 N. 6th E. Street, Mountain Home

Sitio web: va.gov/boise-health-care/locations/mountain-home-va-clinic

La clínica para pacientes ambulatorios ofrece atención primaria para ayudar a los veteranos a mantenerse sanos y bien durante toda la vida.

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

208-381-6005 | 403 E. 11th Street,
Suite 210, Boise
208-505-2222 | 9850 W. St. Luke's Drive,
Suite 320, Nampa
Sitio web: stlukesonline.org

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 – Psychiatric Wellness

208-706-6375
703 S. Americana Blvd., Suite 150,
Boise, Idaho, 83702
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 – Trinity Mountain Medical

208-587-9703
465 McKenna Drive, Mountain Home
Sitio web: stlukesonline.org

Servicios de salud mental y conductual para pacientes de todas las edades. Para acceder a estos servicios, debe ser un paciente establecido de esta clínica.

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 para adolescentes y adultos hospitalizados en tratamiento de salud mental y rehabilitación de trastornos por consumo de sustancias. Brinda ayuda a quienes están luchando contra la dependencia de las drogas, la adicción y la enfermedad mental.

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.

A nivel nacional/estatal

Al-Anon/Alateen

208-344-1661

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 de 24 horas y para información sobre las horas y lugares donde se reúnen:

Línea para todo el estado: 208-344-6611

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

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, 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: 208-391-3823

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.



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.

A nivel local

Ada County Victim Services Center

208-577-4400
417 S. 6th Street, Boise
Sitio web: adacounty.id.gov/victimservices

Ofrece servicios de apoyo a las personas afectadas por la violencia interpersonal, incluyendo el abuso sexual y la violencia doméstica. Todos los servicios son gratuitos. El centro también puede ayudar con órdenes de protección, planes de seguridad, exámenes forenses, atención médica de

seguimiento y consejería para la crisis.

Elmore County Domestic Violence Council

Línea directa de crisis por abuso doméstico: 208-587-3300
Sitio web: ecdvc.org/es-mx

Una línea telefónica de intervención y remisión en situación de crisis para aquellos que enfrentan violencia doméstica. Durante una crisis, la línea directa ofrece los recursos necesarios para marcharse de manera segura. Los operadores pueden ayudar a las personas a encontrar un albergue de emergencia, si es necesario, y llegar ahí de manera segura. También ofrece asesoría en respuesta a situaciones de crisis por agresión sexual. Dedicados a proporcionar servicios, incluidos albergue de emergencia, intervención de crisis, servicios de apoyo y prevención, así como información, remisión y educación.

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

Recursos para personas LGBTQIA+

A nivel nacional/estatal

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).

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

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).



Otros servicios de apoyo



A nivel estatal

Family Caregiver Navigator

208-426-5899

Sitio web: caregovernavigator.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.

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.

Otros servicios de apoyo

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 1-844-850-2883
1505 S. Eagle Road, Suite 120, Meridian
Sitio web: a3ssa.com

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

A nivel local

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

Otros servicios de apoyo

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.

El-Ada Community Action Partnership

208-587-8407
2420 American Legion Blvd., #2,
Mountain Home
Sitio web: eladacap.org/es/programs

Trabaja para reducir la pobreza, revitalizar a las comunidades de bajos ingresos y empoderar a las familias y personas para que sean autosuficientes. Los programas incluyen una despensa de alimentos, asistencia para los servicios públicos, reducción de daños, servicios para veteranos y ayuda para la climatización de viviendas.

Family Advocates: Family Strengthening Education Program

208-345-3344
Mountain Home's First Congregational
Church of Christ
515 E. 15th N. Street, Mountain Home
Sitio web: familyadvocates.org/programs

Trabaja para fortalecer a las familias y mantener a los niños seguros al empoderar a las personas con el fin de proteger y enriquecer la vida de los jóvenes. Colabora con cientos de voluntarios y muchos negocios para asegurar que las familias de Idaho tengan los recursos que necesitan para crear una comunidad mejor (actualmente solo disponible en inglés).



Glenns Ferry Senior Citizen Center

208-366-2051
492 E. Cleveland Avenue, Glenns Ferry
Sitio web: glennsferryidaho.org/local/three-island-senior-center

Three Island Senior Center apoya la salud y el bienestar de los adultos mayores, independientemente de sus ingresos, al promover y proporcionar servicios de nutrición y sociales. Three Island Senior Center también sirve como sede para que el Idaho Food Bank preste servicios. Se ofrecen servicios de transporte al centro; llame para hacer los arreglos (actualmente solo disponible en inglés).

Mountain Home Senior Citizen Center

208-587-4562
1000 N. 3rd E. Street Mountain Home
Sitio web: mountainhomeseniorcenter.org

Proporciona oportunidades de participación en actividades recreacionales, sociales, educativas, cívicas, gubernamentales, culturales, de servicio y relacionadas con la salud a los adultos mayores de Mountain Home en un lugar acogedor y cómodo. Centro que ofrece comidas colectivas del programa Meals on Wheels (actualmente solo disponible en inglés).

Educación y apoyo



A nivel estatal

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.

The Speedy Foundation

208-471-8904

800 W. Main Street, Suite 1460, Boise

Sitio web: thespeedyfoundation.org

Email: info@speedyfoundation.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.

Educación y apoyo

A nivel local

Central District Health

208-327-8592

520 E. 8th Street N., Mountain Home

Sitio web: cdh.idaho.gov/health/prevention-programs/suicide-prevention

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. Para obtener más información, visite la pestaña de formación en la página sobre la prevención del suicidio.

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.

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.

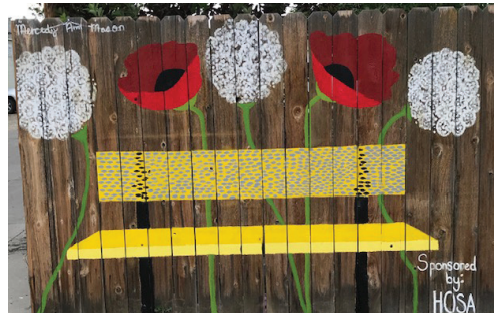
Reconocimientos



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. St. Luke's agradece a las organizaciones incluidas en la lista por su compromiso de brindar atención y recursos críticos a los miembros de nuestra comunidad.

Un agradecimiento especial a Cole Lancaster, Karen Brescia y Ava Johnson por compartir sus historias acerca de los esfuerzos de concientización sobre la salud mental en Mountain Home y sus actividades escolares.

Juntos somos mejores.



Los estudiantes de Mountain Home High School crearon un mural como parte del Buddy Bench Project. Puede leer más sobre este tema en la página 3.