



¡Hay ayuda a tu alcance!

Prevención del suicidio | Apoyo para la salud mental y conductual

Un folleto de recursos para los condados de Twin Falls y Jerome
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	10
Tratamiento: St. Luke's Clinics	12
Servicios para pacientes hospitalizados	13
Recursos para trastornos de adicción y consumo de sustancias	15
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, el Center for Community Health puede ayudar.

Comuníquese con nosotros en CCH@fhsid.org o 208-650-7860.

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



St. Luke's reconoce que pueden suceder cosas maravillosas en nuestra comunidad cuando trabajamos juntos, y es con gran entusiasmo que anunciamos nuestro compromiso colectivo con el bienestar de nuestra comunidad a través del Center for Community Health y este folleto "¡Hay ayuda a tu alcance!".

St. Luke's, en colaboración con Family Health Services, College of Southern Idaho, South Central Public Health District, el distrito escolar de Twin Falls, la ciudad de Twin Falls, el condado de Twin Falls y Strategic Financial Group, está dedicado a establecer y apoyar el Center for Community Health (CCH). El objetivo principal de CCH es ayudar a nuestra comunidad a navegar recursos esenciales, como los servicios que se describen en este folleto.

En el otoño de 2024, CCH comenzó a funcionar en Twin Falls, proporcionando un centro de recursos centralizado y ofreciendo servicios integrales de remisión y navegación, tales como recursos médicos, mentales, sociales y educativos locales y regionales, totalmente gratuitos. También personifica la dedicación de nuestra comunidad a la equidad y la inclusión, al buscar abordar las deficiencias de atención médica y proporcionar atención que sea culturalmente adecuada para todos los miembros de nuestra comunidad. Puede comunicarse con CCH al 208-650-7860 o CCH@fhsid.org.

Inspirado por St. Luke's Center for Community Health en Wood River, el nuevo CCH en Twin Falls será un testimonio del poder que ejerce la unidad y la colaboración para crear un cambio positivo.

La prioridad de CCH y de este folleto es apoyarle a usted, nuestra comunidad. Busca proporcionar servicios oportunos, conectar a las personas con la atención preventiva y capacitarlas con educación sobre salud. Cada miembro de nuestra comunidad merece estar saludable y sentirse seguro y valorado.

Debe saber que, en tiempos difíciles, no está solo. Este folleto y CCH están listos para brindar apoyo y asistencia adicional, si usted lo necesita, para asegurar que juntos podamos ayudarle a superar sus desafíos de salud y bienestar, a fin de que pueda lograr sus metas.

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

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.

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.

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

Crisis Center of South-Central Idaho

1-866-737-1128 o 208-772-7825 o
208-717-3167
570 Shoup Avenue W., Twin Falls
Sitio web: crisisidaho.com

Es un centro de apoyo donde se brinda atención inmediata en momentos de crisis a través de intérpretes a quienes sufren trastornos de consumo de sustancias o salud mental. Realizan chequeos médicos básicos para evaluar la seguridad y estabilidad, evaluaciones de salud mental y acceso inmediato de apoyo para uso de sustancias o salud mental.

ProActive Youth & Family Support Center

Ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana (24/7/365): 208-969-9841
264 Main Avenue S., Twin Falls
Sitio web: youthidaho.com

Centro de apoyo que cubre la necesidad de servicios enfocados en los jóvenes que experimentan una crisis de salud mental o trastorno por consumo de sustancias. Los jóvenes y sus familias pueden presentarse sin cita en cualquier momento. Se ofrecen servicios de interpretación.

Voices Against Violence

Línea directa contra el abuso doméstico: 208-733-0100
302 2nd Avenue S., Twin Falls
115 W. 100th S., Rupert
Sitio web: vavmv.org

Albergue de emergencia para mujeres y niños en los condados de Twin Falls, Minidoka y Cassia. Protege, aconseja y empodera a sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual.



Servicios de tratamiento

A nivel estatal

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 Divisions 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

Crisis Center of South-Central Idaho

1-866-737-1128 o 208-772-7825 o

208-717-3167

570 Shoup Avenue W., Twin Falls

Sitio web: crisisidaho.com

Es un centro de apoyo donde se brinda atención inmediata en momentos de crisis a través de intérpretes a quienes sufren trastornos de consumo de sustancias o salud mental. Realizan chequeos médicos básicos para evaluar la seguridad y estabilidad, evaluaciones de salud mental y acceso inmediato de apoyo para uso de sustancias o salud mental.

Servicios de tratamiento

Family Health Services

Línea principal para todas las clínicas:
208-734-3312
Clínica de Bellevue: 208-725-3145
Sitio web: fhsid.org

Ofrece atención colaborativa al paciente. El personal incluye profesionales de salud conductual, médicos de medicina familiar y obstetricia, enfermeros especializados, asociados médicos, farmacéuticos y profesionales dentales.

North Canyon Behavioral Health

208-934-4433
Sitio web: northcanyon.org

Proporciona citas virtuales de salud conductual con servicio de interpretación para trastornos de ansiedad, trastornos de déficit de atención e hiperactividad, depresión, trastornos del estado de ánimo, trastornos obsesivo-compulsivos, trastornos de pánico, fobias y estrés postraumático.

ProActive Youth & Family Support Center

Ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana (24/7/365): 208-969-9841
264 Main Avenue S., Twin Falls
Sitio web: youthidaho.com

Centro de apoyo para satisfacer la necesidad de servicios enfocados en los jóvenes que experimentan una crisis de salud mental o trastorno por consumo de sustancias. Los jóvenes y sus familias pueden presentarse sin cita en cualquier momento. Se ofrecen servicios de interpretación.

Treatment and Recovery Clinic (TARC por sus siglas en inglés)

208-736-5048
630 Addison Ave West, Twin Falls
Sitio web: twinfallscounty.org/tarc

Proporciona tratamiento ambulatorio intensivo para trastornos por consumo de sustancias, así como servicios de apoyo para la recuperación, servicios de salud mental y educación en habilidades para la vida a adolescentes (de 11 a 17 años), adultos y familias (actualmente solo disponible en inglés).

Wellness Tree Community Clinic

208-734-2610
173 Martin Street, Twin Falls
Sitio web: wellnesstreeclinic.org

Proporciona servicios médicos, dentales, ópticos y de salud mental gratuitos a personas sin seguro o con deficiencias en su cobertura de seguro. Ofrece servicios de interpretación.

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.

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.

A nivel local

St. Luke's Clinic – Behavioral Health Services

208-814-9100

815 N. College Road, Twin Falls

Sitio web: stlukesonline.org

El equipo de atención incluye psiquiatras y terapeutas de salud mental que están capacitados para proporcionar servicios compasivos de atención psiquiátrica y de salud conductual. Ofrece un espectro completo de servicios de tratamiento de salud mental a niños, adolescentes, adultos y familias con diversos diagnósticos.

St. Luke's Clinic – Jerome Family Medicine

208-814-9800

132 5th Avenue W., Suite 2, Jerome

Sitio web: stlukesonline.org

Ofrece una amplia variedad de servicios de medicina familiar para personas de todas las edades, incluyendo apoyo para la salud mental y conductual. El equipo de atención incluye médicos, profesionales de prácticas avanzadas y trabajadores sociales.

St. Luke's Clinic – Physician Center

208-814-9150

980 Burley Avenue, Buhl

Sitio web: stlukesonline.org

Ofrece una amplia variedad de servicios de medicina familiar para personas de todas las edades, incluyendo apoyo para la salud mental y conductual. El equipo de atención incluye médicos, profesionales de prácticas avanzadas y trabajadores sociales.

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.

Servicios para pacientes hospitalizados

State Hospital South

208-785-1200

700 E. Alice Street, Blackfoot

Sitio web: healthandwelfare.idaho.gov

Tratamiento psiquiátrico para pacientes hospitalizados y atención de enfermería especializada para adultos y adolescentes de Idaho con las enfermedades mentales más graves y persistentes. El tratamiento incluye evaluación, medicamentos, terapia individual y grupal, educación, recreación y consejería para el alta. Acreditado por The Joint Commission y certificado por el Centro de Servicios de Medicare y Medicaid.



A nivel local

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

Centro psiquiátrico para pacientes mayores de 18 años hospitalizados. Acepta pacientes con complicaciones médicas y sociales para tratar trastornos graves del estado de ánimo, psicóticos, de personalidad, de sustancias y neuropsiquiátricos.

The Walker Center

1-866-287-2534 | 1102 Eastland Drive N., Twin Falls

1-800-227-4190 | 605 11th Avenue E., Gooding

Sitio web: thewalkercenter.org

El enfoque de tratamiento combina la filosofía y los principios que se incorporan en programas de 12 pasos con métodos basados en la evidencia. Tratamiento residencial con apoyo médico y gestionado clínicamente para el control de la abstinencia y la desintoxicación de adultos; consejería individual y tratamiento ambulatorio para adultos y adolescentes (actualmente solo disponible en inglés).

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:

Twin Falls: 208-733-8300

Jerome: 208-837-6048

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 de Magic Valley:

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

Crisis Center of South-Central Idaho

1-866-737-1128 o 208-772-7825 o
208-717-3167
570 Shoup Avenue W., Twin Falls
Sitio web: crisisidaho.com

Es un centro de apoyo donde se brinda atención inmediata en momentos de crisis a través de intérpretes a quienes sufren trastornos de consumo de sustancias o salud mental. Realizan chequeos médicos básicos para evaluar la seguridad y estabilidad, evaluaciones de salud mental y acceso inmediato de apoyo para uso de sustancias o salud mental.

ProActive Youth and Family Support Center

Ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana (24/7/365): 208-969-9841
264 Main Avenue S., Twin Falls
Sitio web: youthidaho.com

Centro de apoyo que cubre la necesidad de servicios enfocados en los jóvenes que experimentan una crisis de salud mental o trastorno por consumo de sustancias. Los jóvenes y sus familias pueden presentarse sin cita en cualquier momento. Se ofrecen servicios de interpretación.

Recovery in Motion

208-712-2173
560 Shoup Avenue W., Twin Falls

Proporciona servicios gratuitos de apoyo para la recuperación entre compañeros a personas y familias de nuestras comunidades que padecen trastornos por consumo de sustancias o problemas de salud mental (actualmente solo disponible en inglés).

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

Centro psiquiátrico para pacientes mayores de 18 años hospitalizados. Acepta pacientes con complicaciones médicas y sociales para tratar trastornos graves del estado de ánimo, psicóticos, de personalidad, de sustancias y neuropsiquiátricos.

Treatment and Recovery Clinic (TARC por sus siglas en inglés)

208-736-5048
630 Addison Ave W., Twin Falls
Sitio web: twinfallscounty.org/tarc

Proporciona tratamiento ambulatorio intensivo para trastornos por consumo de sustancias, así como servicios de apoyo para la recuperación, servicios de salud mental y educación en habilidades para la vida a adolescentes (de 11 a 17 años), adultos y familias (actualmente solo disponible en inglés).

Servicios para trastornos de adicción y consumo de sustancias

The Walker Center

1-866-287-2534 | 1102 Eastland Drive N.,
Twin Falls
1-800-227-4190 | 605 11th Avenue E.,
Gooding
Sitio web: thewalkercenter.org

El enfoque de tratamiento combina la filosofía y los principios que se incorporan

en programas de 12 pasos con métodos basados en la evidencia. Tratamiento residencial con apoyo médico y gestionado clínicamente para el control de la abstinencia y la desintoxicación de adultos; consejería individual y tratamiento ambulatorio para adultos y adolescentes (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)

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

Voices Against Violence

Línea directa contra el abuso doméstico: 208-733-0100
302 2nd Avenue S., Twin Falls
115 W. 100th S., Rupert
Sitio web: vavmv.org

Albergue de emergencia para mujeres y niños en los condados de Twin Falls, Minidoka y Cassia. Protege, aconseja y empodera a sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual.



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 regional/local

Southern Idaho Pride

Sitio web: southernidahopride.org

Proporciona espacios para celebrar, oportunidades de educación y recursos en asociación con conexiones comunitarias para las comunidades LGBTQIA+ (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 Hailey y
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.

A nivel local

College of Southern Idaho Office on Aging

208-736-2122
650 Addison Avenue W., Fourth Floor,
Twin Falls
Sitio web: ooa.csi.edu

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 (actualmente solo disponible en inglés).

Fifth Judicial District CASA Program

208-735-1177
630 Addison Avenue W., Suite 208,
Twin Falls
Sitio web: 5thcasaidaho.org

Organización nacional de voluntarios, designados por jueces, para defender la seguridad y el bienestar de los niños maltratados y abandonados. Llamar para recibir servicio en español.

The Safe House

208-735-8087
650 Addison Avenue W., Suite 200,
Twin Falls
Sitio web: twinfallscounty.org/safe_house

Hogar comunitario local con licencia del estado para grupos de jóvenes de 11 a 17 años en riesgo de crisis (maltratados, descuidados, abandonados, que se han fugado, sin hogar, con trastornos de consumo de sustancias o en desventaja económica). Llamar para recibir servicio en español a través de intérpretes.

Otros servicios de apoyo

Twin Falls County Veteran Services

208-734-9091

650 Addison Avenue W., Suite 1077,
Twin Falls

Sitio web: twinfallscounty.org/veterans

Defensa y asistencia para que los veteranos y sus familias obtengan beneficios y servicios que han ganado por su servicio a nuestro país.

Twin Falls Optimist Youth House

208-404-3059

239 3rd Avenue N., Twin Falls

Sitio web: optimistyouthhouse.com

Proporciona viviendas de transición para jóvenes en la comunidad de Twin Falls que, debido a su edad, han salido del sistema de cuidado temporal “foster care” (actualmente solo disponible en inglés).

Hay muchos factores que pueden afectar la salud y el bienestar mental, incluido el estrés causado por las dificultades financieras, la inseguridad alimentaria, la falta de vivienda, las enfermedades, las lesiones, los problemas familiares y en las relaciones y el desempleo. En nuestra comunidad existen varios programas y servicios para abordar estos y otros problemas.

Llame al Center for Community Health al 208-650-7860 para conocer más sobre los recursos disponibles en nuestra comunidad y sus alrededores.



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.

A nivel local

Because Kids Grieve

208-352-2994

Sitio web: becausekidsgrieve.org

Organización de apoyo para niños, adolescentes y sus familias que sufren el duelo por la muerte de un ser querido. El apoyo para las familias es gratuito (actualmente solo disponible en inglés).

Be Tree Foundation

Sitio web: betreefoundation.org

Dedicado a crear conciencia en torno a la salud mental y proporcionar a las comunidades la atención plena, el movimiento y el sentido que necesitan para construir vínculos y salvar vidas (actualmente solo disponible en inglés).

Center for Community Health

208-650-7860

301 Main Ave W., Twin Falls Correo electrónico: CCH@fhsid.org

Ofrecen servicios gratuitos de navegación no clínica, apoyo, educación y recursos. Nuestro objetivo es fomentar conductas saludables y abordar las desigualdades de salud. Promueve mejorar el acceso a los servicios de atención médica y aborda los determinantes sociales de la salud. Se aceptan personas de todas las edades; no es necesario hacer cita. Llame o preséntese de lunes a jueves, 8 a.m. a 5 p.m., y viernes, 8 a.m. a 4 p.m. (Zona horaria de montaña).

Connect Hope Magic Valley

208-293-5417

Ofrece cursos de capacitación educativa y de apoyo, incluida la capacitación Question, Persuade, and Refer (preguntar, persuadir, y remitir o QPR por sus siglas en inglés); capacitación para guardias de seguridad; y primeros auxilios de salud mental para adultos y jóvenes (actualmente solo disponible en inglés).

Educación y apoyo

Deseret Industries

208-734-9412

722 Cheney Drive, Twin Falls

Sitio web: deseretindustries.org

Capacitación laboral para personas de 16 años en adelante. Brinda un lugar seguro y acogedor para las personas que tienen barreras que les impiden obtener empleo. El programa Ready for Work capacita a las personas para que mantengan el empleo. Brinda acceso a un consejero profesional que ayuda a las personas a evaluar sus necesidades, explorar opciones futuras y planificar cómo alcanzar sus objetivos. Llamar para recibir servicio en español a través de intérpretes.

Foundation for Lighting Up the Dark (FLUD por sus siglas en inglés)

Sitio web: theflud.org

Proporciona asistencia financiera para cubrir los costos de la terapia de salud mental. Para obtener los fondos, las personas deberán trabajar con el profesional aprobado por FLUD. Trabaja para hacer que la salud mental sea accesible al llevar a cabo la acción después de la concientización (actualmente solo disponible en inglés).

The Idaho Resilience Project (en colaboración con Southern Idaho Youth Succeed)

Sitio web: idahoresilienceproject.org

Ofrece un enfoque que se basa en resultados saludables a partir de experiencias positivas (HOPE por sus siglas en inglés) para mitigar los acontecimientos adversos de la infancia en los jóvenes. También apoya talleres comunitarios sobre modelos de resiliencia.

Jae Foundation

Sitio web: jaefoundation.com

Crea conciencia sobre la salud mental y la prevención del suicidio; Ofrece una conexión y sanación a aquellos que han perdido a sus seres queridos (actualmente solo disponible en inglés).

Love Yourself

208-280-2096

Sitio web: love-yourself.org

Brinda acceso a líneas de ayuda para crisis, remisiones a consejería, grupos de apoyo y materiales educativos con el propósito de ayudar a las personas a sobrellevar los pensamientos suicidas y los desafíos de salud mental. Información disponible en español.

Magic Valley Suicide Awareness & Prevention

208-539-1853

Sitio web: preventsuicidemv.org

Se asocia con escuelas y organizaciones comunitarias para promover la concienciación y prevenir el suicidio, así como para apoyar a las personas afectadas por el mismo. Llamar para recibir servicio en español a través de intérpretes.

Educación y apoyo

South Central Public Health District

208-737-5900 | 1020 Washington Street N., Twin Falls

208-324-8834 | 951 E. Avenue H, Jerome
Sitio web: phd5.idaho.gov/mentalhealth

Proporciona formación a los miembros de la comunidad y las escuelas, así como capacitación QPR (que en español significa: preguntar, persuadir, remitir), coordina eventos comunitarios locales, trae conferencistas al área y crea conciencia para poner fin al estigma en torno al suicidio y los trastornos mentales.

Twin Falls Youth Services Center

208-736-3947

650 Addison Avenue W., Suite 3100, Twin Falls

Un programa por remisión gratuito, voluntario, con base en la comunidad que sirve a los jóvenes de 6 a 18 años que residen dentro del condado de Twin Falls. Los objetivos del programa son colaborar con las familias para ayudar a los jóvenes en riesgo a estabilizarse, así como mantener a las familias unidas conectándolas con los servicios o recursos adecuados antes de que las situaciones escalen. Ofrecen servicio de interpretación.

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.

Juntos somos mejores.