



¡Hay ayuda a tu alcance!

Prevención del suicidio | Apoyo para la salud mental y conductual

Un folleto de recursos para el área metropolitana de Treasure Valley
Verano 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 horas del día, los 7 días de la semana. 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 su salud mental	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 LGBTQIA+	18
Otros servicios de apoyo	19
Educación y apoyo	22
Reconocimientos	24

“Las enfermedades mentales, en todas sus formas, siguen siendo una enfermedad, no un motivo de vergüenza. Hay tratamientos... y hay esperanza”.
Steve Gannon, padre de Idaho que perdió a un hijo debido al suicidio

Si desea más información

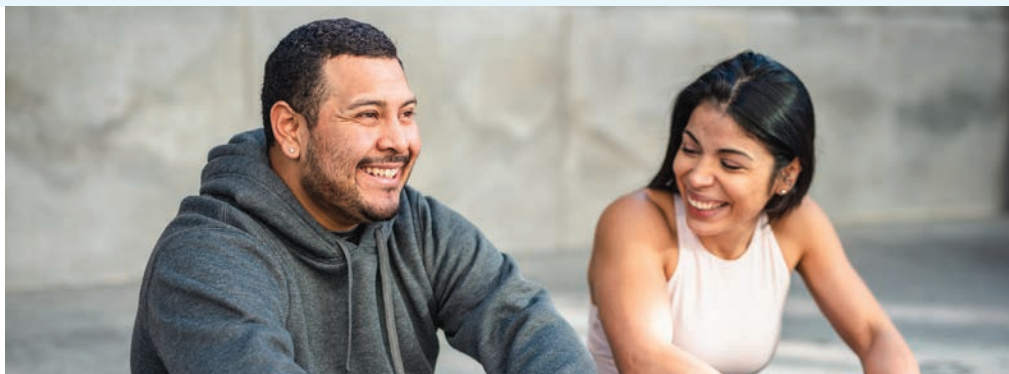
Este folleto brinda información sobre recursos que apoyan la salud mental en nuestra comunidad. Es posible que haya organizaciones que no estén incluidas y recursos que cambien después de esta publicación. Si no puede encontrar lo que necesita o desea ayuda para navegar los recursos disponibles en nuestra 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. Si se trata de una emergencia, llame al 988 o al 911.

Puede obtener acceso a este folleto en línea en stlukesonline.org/gethelp.

Un mensaje dirigido a nuestra comunidad



Una de las muchas cosas que hace que el área metropolitana de Treasure Valley sea un excelente lugar para vivir es el compromiso de nuestra comunidad de ayudarse unos a otros. St. Luke's reconoce que pueden suceder cosas maravillosas cuando trabajamos juntos.

Una de nuestras colaboraciones con mayor impacto que sirve a Treasure Valley es la que tenemos con Western Idaho Community Health Collaborative (WICHC por sus siglas en inglés). WICHC coordina la atención médica, los servicios sociales y la salud pública para trabajar juntos e invertir en las comunidades hacia un objetivo en común de mejorar los resultados de salud y ahorrar costos.

En 2023, WICHC publicó la primera evaluación colaborativa de las necesidades de salud de la comunidad de nuestro estado, identificando las principales prioridades de salud en nuestra región:

- Vivienda segura y asequible; la falta de vivienda.
- Salud conductual, incluyendo la salud y el bienestar mental y el uso indebido de sustancias.
- Acceso a atención médica asequible, incluyendo la salud oral y visual.

Durante los próximos tres años, los colaboradores de WICHC crearán y proporcionarán recursos y servicios para

satisfacer estas necesidades. Este folleto sirve como ejemplo de un recurso que aborda estas necesidades que se han identificado en nuestra comunidad.

St. Luke's creó el folleto de recursos "¡Hay ayuda a tu alcance!" para informar a las comunidades sobre las enfermedades mentales; para ayudar a crear una cultura que aborde la necesidad de atención y comprensión cuando alguien enfrenta problemas de salud mental; y para trabajar como comunidad con el fin de conectar a las personas y las familias con los recursos y el apoyo disponibles.

Tenemos increíbles iniciativas de bienestar mental en nuestra comunidad que agradecen su participación. Puede encontrar grupos con los que puede participar, como comunidades para jóvenes en la página 19 de este folleto. De hecho, participar en actividades de la comunidad y ser voluntario puede ayudar a mejorar la salud mental.

En nuestra comunidad hay ESPERANZA y hay AYUDA. Esta guía 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 problemas médicos que a menudo se pueden manejar con la atención adecuada, las enfermedades mentales son problemas de salud que se pueden tratar y manejar.

Entre las enfermedades mentales graves se incluyen la depresión profunda, la esquizofrenia, el trastorno bipolar, el trastorno obsesivo compulsivo (OCD por sus siglas en inglés), el trastorno de pánico, el estrés postraumático, los trastornos de la alimentación y el trastorno límite de la personalidad. La salud mental también puede verse afectada por situaciones y sucesos que causan una interrupción en la capacidad de 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 son el resultado de debilidad personal, falta de carácter o una mala educación.

Las enfermedades mentales son tratables. La mayoría de las personas a las que se les ha diagnosticado una enfermedad mental grave puede sentir alivio al participar activamente en un plan de tratamiento individual. Si tiene, o cree que podría tener, un problema de salud mental, hablar de 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, con un compañero de clase, con un compañero de trabajo o con cualquier persona...

Pregunte. Hable. Escuche. Infórmese sobre los servicios y los recursos. Busque ayuda. Haga lo que sea necesario. Usted 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 horas del día, los 7 días de la semana. 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 duración, intensidad o expresión.
- Retraimiento de o pérdida de interés en amigos/familiares o actividades.
- Fuertes sentimientos de ira o rabia.
- Abuso de alcohol o drogas.
- Sentimientos de estar atrapado, como si no hubiera salida.
- Mostrar cambios en la personalidad.
- Tener acciones que sean imprudentes o impulsivas.
- Cambios en los patrones de sueño.
- Desempeño cada vez más bajo en el trabajo o la escuela.
- Sentimientos excesivos de culpa o vergüenza.
- Sentimientos de altibajos extremos.
- Miedos, preocupaciones, ansiedad, pánico o desesperanza excesivos.

Ayude 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 en un dolor insoportable.
- Hablar de ser 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 más riesgo de suicidio o intento de suicidio para aquellos que viven en casas donde hay armas de fuego y municiones. Mantenga las armas de fuego bajo llave, inaccesibles, descargadas y separadas de las municiones.

Las comunidades juegan un papel importante en ayudar a los que muestran señales de advertencia.



Cuando esté con algunas personas que parecen angustiadas, tristes, deprimidas o que no están 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 y apoyar el tratamiento y la recuperación. Las actividades que lo animan a vivir bien también pueden ayudarlo 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 efecto.

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 comidas saludables y habituales, y manténgase hidratado.** Una dieta equilibrada y mucha agua pueden mejorar su energía y concentración. Monitoree cómo la cafeína y el alcohol afectan su estado de ánimo y bienestar; para algunos, disminuir el consumo de cafeína y alcohol puede resultar útil.
- **Haga que el sueño sea una prioridad.** Cumpla un horario y asegúrese de dormir lo suficiente. La luz azul de los dispositivos

y pantallas puede dificultar conciliar el sueño, así que reduzca la exposición a la luz azul antes de acostarse.

- **Pruebe 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.
- **Concéntrese en la positividad.** Identifique y rete sus pensamientos negativos e inútiles.
- **Manténgase conectado.** Comuníquese con amigos y familiares que puedan darle apoyo emocional y ayuda práctica.

El cuidado personal es diferente para cada persona, así que encuentre lo que necesita 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 o 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: lgbt hotline.org

Sirviendo a las comunidades de lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y en cuestionamiento (LGBTQ+) mediante apoyo gratuito y confidencial (actualmente solo disponibles 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 y preocupaciones sobre salud mental, sugiere recursos y da 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 dar 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, y 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

Comuníquese con un miembro del personal capacitado de un proveedor de servicios para el abuso sexual en su área 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 de Ayuda Nacional de SAMHSA, también conocida como Servicio de Ruta de Referencia de 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 da 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 dan 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 en español llamando al 988 y en inglés a través de mensaje de texto y el chat para todos los veteranos, miembros del servicio, guardia/reserva nacional y sus familiares y amigos. Socorristas solidarios y calificados están listos para ayudarlo, muchos son veteranos.

A nivel local

Advocates Against Family Violence

Línea directa: 208-459-4779

Línea de texto para crisis: 208-614-7671

208-459-6330 | Albergue: 208-459-6279

Sitio web: aafvhope.org

Conecta a las personas con recursos para el abuso doméstico y la agresión sexual

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 través de intérpretes). Ofrece asesoría judicial sin prejuicios, alcance comunitario para adolescentes y adultos y consejería para sobrevivientes. Proporciona viviendas de emergencia y asequibles, incluyendo el albergue Hope's Door.

Idaho Youth Ranch Hays House: Albergue para jóvenes

208-322-2308

7221 Poplar Street, Boise

Sitio web:

youthranch.org/hayshouseboise

Albergue para apoyar a los adolescentes, de día o de noche. Ofrece un entorno acogedor para jóvenes que se escaparon, que están sin hogar o son víctimas de abuso, negligencia o trauma. Ofrece atención en un centro residencial a corto plazo/entorno de refugio para guiar a los jóvenes hacia un futuro esperanzador. También ofrece servicios sin cita previa para jóvenes que necesitan una ducha caliente, una comida caliente o un lugar seguro donde quedarse durante unas horas.

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

El centro ayuda a los adultos a superar las crisis de salud mental y los problemas de drogas o alcohol. Tiene personal capacitado disponible, incluyendo enfermeros, consejeros autorizados, administradores de casos y especialistas en apoyo de compañeros. El centro ofrece servicios gratuitos para todos, independientemente de su lugar de residencia, raza o sexo.

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 tienen una crisis de salud conductual independientemente de su raza, sexo, orientación sexual o nivel socioeconómico. Ofrece un entorno seguro y sin prejuicios, conexión con recursos de la comunidad y remisiones para atención continua sin costo alguno.

Western Idaho Community Crisis Center

208-402-1044

524 Cleveland Blvd., Suite 160, Caldwell

Sitio web: widccc.org

Centro de apoyo para adultos con problemas de salud mental o consumo de sustancias, que brinda atención inmediata en tiempos de crisis. Ofrece atención en el centro por hasta 23 horas y 59 minutos. Evaluaciones médicas básicas para seguridad y estabilidad, evaluaciones de salud mental y acceso inmediato a apoyo de salud mental o por consumo de sustancias. Hay especialistas en apoyo entre compañeros y capacitadores para la recuperación disponibles. Asistencia y defensa para la recuperación. Las puertas están abiertas las 24 horas del día, los siete días de la semana. Este servicio es gratuito para todos.

*Pathways cambiará su nombre a Clarvida a partir del 1 de junio de 2024.

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.

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 Youth Support Center (Centro de crisis)

208-899-4727

204 10th Avenue S., Nampa

Sitio web:

westernidahoyouthsupportcenter.org

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

Women's and Children's Alliance

Línea Directa de Crisis por Violación:

208-345-7273

Línea Directa de Crisis por Abuso

Doméstico: 208-343- 7025

TDD/TTY (para personas con

discapacidad auditiva): 1-800-377-3529

Sitio web: wcaboise.org

Asesores capacitados para atender clientes que responden 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). Servicios de terapia que se ofrecen a los residentes del albergue y miembros de la comunidad. También hay grupos de apoyo disponibles.

Youth Resource & Opportunity Collaborative (YouthROC por sus siglas en inglés), Región 3

Sitio web: youthrocidaho.org

Proporciona ayuda para las necesidades básicas, como resolver la escasez de alimentos, y brinda apoyo durante otros problemas graves de la vida, como la crisis de salud mental, el riesgo de la seguridad física o un trauma. Gratuito para jóvenes de 10 a 17 años.



Servicios de tratamiento



A nivel estatal

Magellan Healthcare

Línea de servicios para miembros:

1-855-202-0973

Línea de crisis: 988

Sitio web: magellanofidaho.com

Magellan administra servicios de salud conductual para pacientes hospitalizados y ambulatorios, incluyendo servicios de salud mental, trastornos por consumo de sustancias y servicios para jóvenes, para las Divisiones de Salud Conductual y Medicaid, junto con la red de proveedores del Department of Juvenile Corrections (Departamento de Correcciones Juveniles). Magellan también supervisa 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

Consultorios de salud mental para niños: 1-833-644-8296

Sitio web: yes.idaho.gov

Sistema de atención de salud mental que ayuda a los niños y jóvenes menores de 18 años que tienen 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. Los servicios están centrados en la familia para incluir al padre/madre como expertos e iguales a quienes se les respeta en los planes de tratamiento SED.

Muchos empleadores ofrecen programas de asistencia para empleados (EAP por sus siglas en inglés) para 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 de atención médica, NAMI, servicios paliativos, escuelas, iglesias, empleadores y organizaciones de servicios sociales también pueden enviar una remisión. 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

A nivel local

Care House Partnerships Counseling

208-274-3152

1524 6th Street S., Nampa

Sitio web: carehp.org

Clínica gratuita que presta servicios médicos, de consejería y dentales para los que no tienen seguro médico y viven al 250 % o por debajo del índice federal de pobreza.

Catholic Charities of Idaho

208-345-6031

7201 W. Franklin Road, Boise

Sitio web:

ccidaho.org/about-counseling

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

Central District Health

208-327-7400

707 N. Armstrong Place, Boise

Sitio web: cdh.idaho.gov

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

Full Circle Health

Clínicas del condado de Ada:

208-514-2500

Clínicas del condado de Canyon:

208-954-8687

Sitio web: fullcircleidaho.org/patients/behavioral-health

Ofrece terapia individual, familiar y de pareja y servicios conductuales para niños. Programa de descuento basado en el ingreso del hogar para personas que cumplen con los requisitos según la capacidad de pago del paciente. Debe ser un paciente establecido para que lo remitan a servicios de salud conductual.

Grace Center Idaho Nonprofit Mental Health Services

208-495-3000

1003 12th Avenue S., Nampa

Sitio web: gracecenter.com

Profesionales autorizados con experiencia en ayudar a clientes con una amplia gama de problemas de salud mental, incluyendo ansiedad, depresión, trauma, duelo y problemas de relación. Grace Center usa prácticas religiosas y planes de tratamiento personalizados para dar a sus clientes la mejor atención posible.

Idaho Health Neighborhood Center

208-606-0396

824 S. Diamond Street, Nampa

Sitio web: healthneighborhoodcenter.org/behavioral-health

Los asesores integrales de salud conductual ofrecen consultas y tratamientos breves y específicos para cualquier persona que tenga factores estresantes mentales o conductuales. También ofrecen gestión compartida de afecciones médicas. Las consultas se pueden hacer de manera presencial o virtual.

Servicios de tratamiento

Idaho Youth Ranch Counseling and Therapy Services

208-947-0863

7025 W. Emerald Street, Boise

Sitio web: youthranch.org

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

Saint Alphonsus Behavioral Health

208-302-0900

6348 W. Emerald Street, Boise

Sitio web: saintalphonsus.org

Servicios ambulatorios para niños, adolescentes y adultos. Evaluación integral y tratamiento de la mayoría de los problemas emocionales e interpersonales. Terapia individual y de grupo, y atención profesional de un equipo integrado incluyendo psiquiatría, trabajo social clínico y enfermería.

Terry Reilly Behavioral Health Services

Citas: 208-466-7869

Navegador del paciente: 208-318-1326

Sitio web: trhs.org

Varias clínicas en Boise, Caldwell, Middleton, Nampa, Marsing, Homedale y Melba. Ofrece sesiones de terapia individual, de pareja, familiar, de adolescentes y de grupo 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.

University Medical Clinic at Northwest Nazarene University

208-467-8428

823 E. Amity Avenue, Nampa

Sitio web: universitymedclinic.com

Ofrece servicios de salud mental y gestión de medicamentos además de atención primaria.

Valley Family Health Care

208-365-1065 | 207 E. 12th Street,
Emmett

208-278-3335 | 300 N. Plymouth Avenue,
New Plymouth

208-642-9376 | 1441 N.E. 10th Avenue,
Payette

Community Outreach Center (Oregon):

541-889-6119 | 7 S.W. 3rd Street, Ontario

Sitio web: vfhc.org

Ofrece servicios médicos y conductuales, servicios de consejería y gestión de medicamentos. El personal ofrece consultas gratuitas con el fin de ayudar a encontrar la opción adecuada para los pacientes. Los servicios están disponibles en persona o por telesalud; A menudo, los servicios están disponibles el mismo día.

Tratamiento: St. Luke's Clinics

Muchos médicos de St. Luke están capacitados para tratar a pacientes con problemas de salud mental. Pida ayuda o una remisión a su médico de atención primaria. 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. Los problemas personales, familiares, emocionales, psiquiátricos, conductuales y relacionados con las adicciones se tratan mediante consejería individual, familiar y de grupo.

St. Luke's Clinic – Behavioral Health

208-381-6005 | 403 S. 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 – Eastern Oregon Medical Associates

541-523-1001

3950 17th Street, Baker City, Oregon

Sitio web: stlukesonline.org

Ofrece un espectro completo de servicios de salud mental a pacientes de todas las edades.

St. Luke's Clinic – Psychiatric Wellness

208-706-6375

703 S. Americana Blvd., Suite 150, Boise

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.

Servicios para pacientes hospitalizados



A nivel local

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 de atención de casos agudos de salud conductual autorizado. Acepta todos los seguros principales. Necesita remisión para servicios para pacientes hospitalizados.

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 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 en el que la atención residencial ya no sea necesaria.

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 para la salud mental y rehabilitación de trastornos por consumo de sustancias. Brinda ayuda a aquellos que 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

Sitio web: al-anon.org

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

Alcohólicos Anónimos (AA)

Línea de ayuda las 24 horas y para encontrar horarios y lugares de reunión:
208-344-6611
Servicio de contestador en español:
208-703-1574
Sitio web: aa.org

Una comunidad de personas que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza para poder resolver sus problemas habituales y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de beber. No hay cargos ni honorarios.

Magellan Healthcare

Línea de servicios para miembros:
1-855-202-0973
Línea de crisis: 988
Sitio web: magellanofidaho.com

Magellan administra servicios de salud conductual para pacientes hospitalizados y ambulatorios, incluyendo servicios de salud mental, trastornos por consumo de sustancias y servicios para jóvenes, para las Divisiones de Salud Conductual y Medicaid, junto con la red de proveedores del Department of Juvenile Corrections (Departamento de Correcciones Juveniles). Magellan también supervisa los servicios de salud conductual para los habitantes de

Idaho que tienen Medicaid, otros tipos de seguro y los que no tienen seguro.

Narcóticos Anónimos

Línea de ayuda High Desert:
208-442-2220
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. 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 de Ayuda Nacional de SAMHSA, también conocida como Servicio de Ruta de Referencia de Tratamiento, es un servicio de información confidencial y gratuito para personas y familiares que enfrentan trastornos mentales o por consumo de sustancias. Este servicio da 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” 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

Comuníquese con un miembro del personal capacitado de un proveedor de servicios para el abuso sexual en su área 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 gratis. El centro también puede ayudar con órdenes de protección, planes de seguridad, exámenes forenses, atención médica de seguimiento y consejería para la crisis.

Advocates Against Family Violence

Línea directa: 208-459-4779
Línea de texto para crisis: 208-614-7671
208-459-6330 | Albergue: 208-459-6279
Sitio web: aafvhope.org

Conecta a las personas con recursos para el abuso doméstico y la agresión sexual (a través de intérpretes). Ofrece asesoría judicial sin prejuicios, alcance comunitario para adolescentes y adultos y consejería para sobrevivientes. Proporciona viviendas de emergencia y asequibles, incluyendo el albergue Hope's Door.

Nampa Family Justice Center

208-475-5700
1305 3rd Street S., Nampa
Sitio web: cityofnampa.us/190/Nampa-Family-Justice-Center

Ofrece asistencia gratuita y confidencial a víctimas de violencia doméstica, agresión sexual, abuso infantil, abuso de ancianos, acoso y trata de personas.

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 personas con discapacidad auditiva): 1-800-377-3529
Oficinas: 208-343-3688
720 W. Washington Street, Boise
Sitio web: wcaboise.org

Servicios de terapia para adultos y niños sobrevivientes de abuso emocional y físico, violación y agresión sexual; apoyo para sobrevivientes con trastornos concurrentes (trastorno por consumo de sustancias o trastorno de salud mental). Servicios de terapia que se ofrecen a los residentes del albergue y miembros de la comunidad. También hay grupos de apoyo disponibles.

Recursos para personas LGBTQ+

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 p. m. a 10 p. m., y sábado, 10 a. m. a 3 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 microsubvenciones 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 dan 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

CLUTCH Nampa

120 14th Avenue S., Nampa

Sitio web: clutchnampa.org

Da un espacio de afirmación en la comunidad para jóvenes LGBTQ+ de 14 a 20 años. Reuniones semanales (actualmente solo disponibles en inglés).

The Community Center

208-336-3870

1088 N. Orchard Street, Boise

Sitio web: tccidaho.org

Centro dedicado a las comunidades LGBTQ+ y población aliada. Busca dar recursos y unir a las comunidades LGBTQ+ mediante programas educativos y de desarrollo (actualmente solo disponibles en inglés). Brinda un espacio seguro y un lugar acogedor para reuniones de grupo y actividades sociales para grupos de jóvenes, grupos de apoyo. LGBTQ+ y grupos de mujeres y transgénero.



Otros servicios de apoyo



A nivel estatal

Family Caregiver Navigator

208-426-5899

Sitio web: [caregivernavigator.org/
espanol/](http://caregivernavigator.org/espanol/)

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

findhelpidaho.org

Sitio web: findhelpidaho.org

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

Idaho Care Line 2-1-1

Línea de atención: 2-1-1

Sitio web: [healthandwelfare.idaho.gov/
services-programs/211](http://healthandwelfare.idaho.gov/services-programs/211)

Llame al 2-1-1 para acceder a información sobre los programas médicos y de bienestar de Idaho, y a servicios y recursos sociales locales o regionales, incluyendo servicios de protección infantil, WIC (el programa federal de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños), apoyo familiar, Medicaid, cupones de alimentos y ayuda económica.

Idaho Council on Developmental Disabilities

208-334-2178

Línea gratuita para llamar:

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 se ganaron mientras servían 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
satélites también situadas en Caldwell)

Sitio web: lplearningcenter.org

Programas y servicios que ayudan a los estudiantes, las familias y las escuelas a entender las necesidades únicas de los estudiantes con retos de aprendizaje. Los profesionales de la salud mental prestan servicios de consejería integrados para ayudar a los estudiantes a mejorar su capacidad para afrontar el efecto del aprendizaje de manera diferente, incluyendo los retos sociales.

Southwest Idaho Area Agency on Aging

208-898-7060 o al 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.

Otros servicios de apoyo

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 presta servicios de apoyo a veteranos por trauma sexual. Cualquier familiar que tenga un ser querido que haya fallecido mientras estaba en servicio activo, independientemente de la región donde sirvió, puede comunicarse y pedir consejería sobre el duelo.

El-Ada Community Action Partnership

208-345-2820 | 2250 S. Vista Avenue,
Boise

208-337-4812 | 15 W. Colorado Avenue,
Homedale

Sitio web: eladacap.org/programs

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

Reach Out Oregon

Línea de apoyo: 1-833-732-2467
(llamada o mensaje de texto)

Sitio web: reachoutoregon.org

Apoya a familias regionales con niños que tienen problemas de salud mental, emocional o conductual. Operado por un equipo de familias, amigos y una red de la comunidad donde se responden preguntas, se comparten recursos y se comprenden las necesidades. Llame o envíe un mensaje de texto a “Warmline” (línea de apoyo) de lunes a viernes, desde el mediodía hasta las 7:00 p. m., excepto los días feriados (zona horaria del Pacífico). El sitio web también tiene un foro de debate de la comunidad y un chat en vivo.



Educación y apoyo



A nivel local

Central District Health y Southwest District Health

Central District Health: 208-327-8592

Sitio web: cdh.idaho.gov

**Southwest District Health:
208-455-5300**

Sitio web: swdh.id.gov

Una amplia variedad de entidades, incluyendo los distritos de salud pública, ofrecen más información sobre educación y capacitaciones de apoyo disponibles. Los recursos y capacitaciones incluyen capacitaciones de control de acceso QPR (preguntar, persuadir y remitir), primeros auxilios mentales para jóvenes y más.

Communities for Youth

Sitio web: communitiesforyouth.org

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

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 condiciones 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, da información de la igualdad y los derechos de salud mental y participa en la creación de asociaciones de la comunidad.

Educación y apoyo

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.

The Speedy Foundation

208-471-8904

800 W. Main Street, Suite 1460, Boise

Sitio web: thespeedyfoundation.org

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

DISTRITOS ESCOLARES Y UNIVERSIDADES DEL ÁREA

Si eres estudiante o es padre/madre de un estudiante que necesita recursos de salud mental, le recomendamos que se comunique con el departamento de consejería de su escuela, un administrador o un maestro que le 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 esta guía 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.

Las generosas contribuciones del Consulado de México en Boise ayudaron a financiar esta publicación. Le agradecemos por el apoyo económico y su colaboración en la salud de la comunidad. Para obtener más información sobre el programa Ventanilla de Salud o el Consulado de México, visite stlukesonline.org/en-español.

Juntos somos mejores.

