

Si estás en crisis y necesitas atención inmediata, ve a la sala de emergencias más cercana o llama a:



LÍNEA DE EMERGENCIA:
911

LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS:
988



¡Llame o envíe un mensaje de texto:

- a cualquier hora del día
- desde cualquier lugar de Estados Unidos
- sin costo!

SERVICIOS DE CRISIS EN EL CONDADO DE SAN FRANCISCO

Comprehensive Crisis (adultos).

- Solo por teléfono
- ☎ (415) 970-4000
- 📞 Disponible 24 h/7d

Comprehensive Child Crisis (jóvenes hasta 18 años)

- 📍 3801 Third St, Edificio B, Suite 400, San Francisco, CA 94124
- ☎ (415) 970-3800
- 🕒 En persona: L-V 8:30 a.m.-11:00 p.m.; V-S 12:00 p.m.-8:00 p.m.
- 📞 Por teléfono: Disponible 24h/7d

Westside Crisis (adultos)

- 📍 245 11th St (@ Folsom/Howard)
- ☎ (415) 355-0311 ext. 1216
- 🕒 Lunes a viernes, 7:30 a.m.-4:00 p.m.

Dore Urgent Care (adultos)

- 📍 52 Dore St (@ Howard)
- ☎ (415) 553-3100
- 📞 Disponible 24h/7d, sin cita previa

Emergencia Psiquiátrica - PES (adultos)

- 📍 Sala de emergencias, SFGH, 1001 Potrero (@ 23rd)
- ☎ (628) 206-8125
- 📞 Emergencias psiquiátricas, 24h/7d

Línea Nacional de Prevención del Suicidio (todas las edades)

- ☎ (800) 273-8255
- ☎ Línea local: (415) 781-0500
- 📞 Disponible 24h/7d

Línea de Apoyo Emocional - Warm Line (todas las edades)

- ☎ (855) 845-7415
- 📞 Disponible 24h/7d
- 🗣 Apoyo emocional por teléfono. (No es línea de emergencia)



La salud mental es un derecho.

Toda persona tiene derecho a recibir atención y a ser tratada con respeto.



Existen protecciones y recursos para apoyarte, pero a veces los sistemas fallan.

Estas recomendaciones pueden ayudarte a hacer valer tus derechos, sobre todo en una crisis.

Qué hacer si estás en crisis de salud mental y no recibes ayuda:

- Ve a la sala de emergencias si necesitas atención urgente.
- Pide hablar con un supervisor si sientes que no te están atendiendo bien.
- Pregunta por un defensor del paciente en hospitales o clínicas.
- Si tienes seguro, contacta a tu aseguradora para conocer tus derechos.
- Si te niegan atención, busca asesoría legal o comunitaria.

Qué decir para exigir atención:

- "Estoy en crisis de salud mental y necesito ayuda inmediata."
- "Temo por mi seguridad y necesito atención ahora."
- "Tengo derecho a recibir atención y quiero hablar con un supervisor."
- Si te niegan ayuda, pregunta: "¿Puede darme esta negativa por escrito?"



SOMOS INVESTIGADORAS

QUIÉNES SOMOS

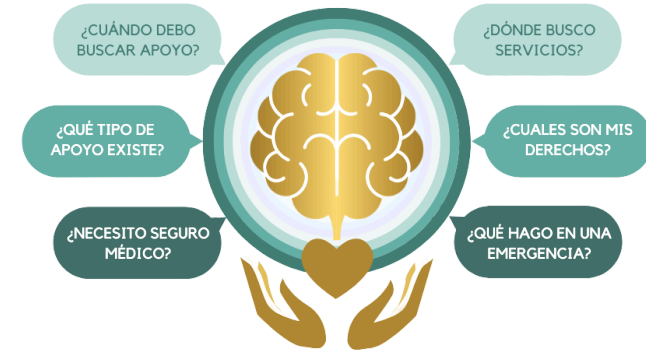
Somos un equipo de investigadoras comunitarias latinas y académicas de UCSF que trabajamos juntas para desarrollar y compartir recursos sobre salud mental con la comunidad latina.



University of California San Francisco



CON RECURSOS PARA EL CONDADO DE SAN FRANCISCO



GUÍA PARA ACCEDER A SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y APOYO EMOCIONAL

La salud mental es una parte fundamental del bienestar.

Esta guía ofrece información sobre cómo acceder a servicios profesionales o especializados de apoyo al bienestar mental y emocional.

Incluye recursos para niños, adolescentes y adultos hispanohablantes.

¿Qué significa tener buena salud mental?

- Tener buena salud mental es reconocer lo que sentimos y pensamos sin dejarnos abrumar.
- No significa estar bien todo el tiempo, sino contar con las herramientas para enfrentar los problemas sin que nos dominen.
- Es estar presentes, relacionarnos bien con los demás y tomar decisiones con claridad.

¿Cuándo debo buscar apoyo especializado para la salud mental?

Buscar apoyo en salud mental es importante, especialmente en momentos de cambio o cuando algo te afecta emocionalmente. También puede ayudarte a fortalecer tu bienestar día a día.

A continuación compartimos algunas señales que podrían indicar que es buen momento para buscar apoyo –pero lo más importante es pedir ayuda cuando lo necesites.



Emociones o sentimientos intensos

Miedo, tristeza, enojo, nerviosismo u otros cambios significativos en el estado de ánimo.



Cambios físicos sin causa médica aparente

Dolores persistentes, malestares, tensión muscular, taquicardia, entre otros.



Pensamientos preocupantes

- Preocupaciones recurrentes, desesperanza, pensamientos de hacerte daño o querer morir
- Sensación de que las cosas no son reales.



Comportamientos inusuales o desafiantes

- Reacciones agresivas o impulsivas, dificultad para controlar emociones.
- Incumplimiento de responsabilidades en el hogar o el trabajo.
- Aumento en el consumo de alcohol o drogas.
- Descuido en la higiene y el autocuidado.

ASÍ EMPECÉ A CUIDAR MI SALUD MENTAL.

Historias reales de cuidado emocional



Un proyecto en colaboración con El Tecolote.

EL TECOLOTE

¿Qué tipos de apoyo en salud mental puedo buscar?

Existen diferentes tipos de servicios de apoyo en salud mental dirigidos por personas capacitadas para ello. Según tu situación, podrías beneficiarte de uno o varios de estos servicios.



Apoyo en crisis, inmediato y urgente.

Para personas que necesitan ayuda inmediata debido a una crisis de salud mental, pensamientos suicidas o una emergencia.

- Ejemplo: Línea de emergencias 911, Línea de crisis y prevención de suicidio 988, salas de emergencia, centros de urgencias de salud mental.



Terapia y tratamiento de salud mental.

Para personas que buscan apoyo continuo para ansiedad, depresión, trauma u otras preocupaciones de salud mental.

- Ejemplo: Terapia individual, terapia grupal, psiquiatría y tratamiento con medicamentos.



Grupos de apoyo y consejería comunitaria.

Para quienes buscan un espacio de apoyo en la comunidad sin necesidad de recibir tratamiento formal.

- Ejemplo: Grupos de apoyo para duelo, adicciones o salud emocional.



Acompañamiento y gestión de casos.

Para quienes desean apoyo para acceder a recursos como salud, vivienda o asistencia legal.

- Ejemplo. Apoyo para coordinar citas médicas, encontrar asistencia legal o conectarse con programas de ayuda.



Puedes empezar por alguien que ya conoces.

- Tu médico, pediatra o alguien del centro de salud puede ayudarte a encontrar apoyo para tu salud mental.



ENCUENTRA SERVICIOS

Busca apoyo gratuito o de bajo costo en [FindHelp.org](https://www.findhelp.org): ingresa tu código postal, haz clic en "Health" (Salud) y luego en "Mental Health Care" (Atención de salud mental).



RECURSOS PARA RESIDENTES DEL CONDADO DE SAN FRANCISCO

Conoce los servicios de salud mental disponibles en San Francisco, incluyendo opciones sin seguro médico.

¿Necesito seguro médico para acceder a servicios de salud mental?

En Estados Unidos, la mayoría de los servicios de salud mental requieren seguro médico, especialmente para:



- **terapia individual,**
- **atención especializada y**
- **medicación.**

EXCEPCIONES:

No necesitas seguro para estos servicios:

- Líneas de emergencia y prevención de crisis.
- Atención de emergencia en hospitales.

No necesitas seguro, pero tienen requisitos de elegibilidad o bajo costo:

- Estudios académicos u organizaciones comunitarias y sin fines de lucro que ofrecen apoyo gratuito o de bajo costo.
- Centros de salud comunitarios y clínicas de salud mental con tarifas basadas en ingresos.
- Programas estatales o locales que pueden cubrir terapia y otros servicios sin necesidad de seguro.

TRAMITA TU SEGURO

Medi-Cal y Covered California son seguros de salud proporcionados por el gobierno del estado de California.



MEDI-CAL. Seguro médico gratuito o de bajo costo para personas de **bajos ingresos en California, sin importar su edad o estado migratorio.** Para informes:

- Llame al (415) 777-9992 o (888) 558-5858 o
- Siga el enlace del código QR.



COVERED CALIFORNIA. Seguro médico para personas que **no califican para Medi-Cal.** Ofrece planes según ingresos. Para informes:

- Llame al (800) 300-0213
- Siga el enlace del código QR.



MEDICARE. Seguro médico para personas mayores de 65 años o con ciertas discapacidades, sin importar sus ingresos. **Solo para ciudadanos y residentes legales.** Para informes:

- Llame al 1-800-772-1213 y oprima el 7 para español
- Siga el enlace del código QR