



NAMI National  
**HelpLine  
Resource  
Directory**

En Español

**Información, Recursos, Apoyo**

Lunes-Viernes, 10 a.m. – 10 p.m. ET

**Llamada:** 800-950-NAMI (6264)

**Mensaje de Texto:** 62640

**Sitio Web:** [nami.org/help](http://nami.org/help)

**Correo Electrónico:** [helpline@nami.org](mailto:helpline@nami.org)

Los voluntarios y personal de la Línea de Ayuda de NAMI han desarrollado este directorio de recursos para poder ayudarle a identificar las opciones que podrían mejor satisfacer sus necesidades. Los recursos incluidos en el Directorio Nacional de Recursos en español no están avalados por NAMI y NAMI no se hace responsable por el contenido o los servicios proveídos por cualquiera de estos recursos.

A través de este directorio encontrará artículos informativos de NAMI que pueden proveerle recursos pertinentes, opciones de apoyo e información. También están disponibles en el enlace [helplinefaqs.nami.org](http://helplinefaqs.nami.org) para su conveniencia.

[Índice](#)

ACERCA DE NAMI.....	6
PROGRAMAS, PRESENTACIONES Y GRUPOS DE APOYO DE NAMI.....	6
ABUSO .....	8
Maltrato infantil .....	8
Violencia doméstica y agresión sexual .....	8
POBLACIONES DE EDAD AVANZADA .....	9
General.....	9
Alzheimer/Demencia .....	9
ANOSOGNOSIA.....	9
General.....	10
Educación y apoyo.....	10
Preparación para una crisis .....	10
TRASTORNOS DE ANSIEDAD .....	10
TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA) .....	11
TRASTORNO BIPOLAR.....	11
NIÑOS Y ADOLESCENTES .....	12
Para los padres .....	12
Para niños y adolescentes .....	13
Apoyo en situaciones de crisis - Adolescentes .....	13
QUEJAS .....	13
En contra de un centro penitenciario .....	13
En contra de un centro de alojamiento.....	14
En contra de un proveedor individual.....	14
En contra de un centro de tratamiento u hospital.....	14
Quejas ante el seguro .....	15
Paridad médica.....	15
SERVICIOS DE SALUD MENTAL EN CASO DE CRISIS O EMERGENCIA .....	15
Crisis de salud mental .....	15
Preparación para una crisis .....	16
Crisis de ideación suicida .....	17
Necesidades urgentes de medicamentos .....	18

Tratamiento psiquiátrico urgente .....	18
Psicoterapia urgente .....	19
Apoyo a veteranos en crisis .....	19
DEPRESIÓN .....	19
DIAGNÓSTICO .....	20
General .....	20
Herramientas de detección en línea .....	20
PRESTACIONES POR DISCAPACIDAD (Incluido el SSI y el SSDI) .....	20
DERECHOS DE LOS DISCAPACITADOS .....	21
Educación .....	21
Empleo/alojamiento .....	21
Discriminación y denuncias en materia de vivienda .....	22
APOYO EMOCIONAL .....	22
General .....	22
Animales (de apoyo emocional y de servicio) .....	22
Apoyo en línea y por teleconferencia .....	22
TRANSICIÓN AL FINAL DE LA VIDA .....	23
ASISTENCIA FINANCIERA .....	23
General .....	23
Atención médica y facturas hospitalarias .....	23
Medicamentos con receta .....	24
PRIMER EPISODIO PSICÓTICO (PEP) .....	24
APOYO PARA EL DUELO .....	25
Servicios de apoyo .....	25
LEY DE TRANSFERENCIA Y RESPONSABILIDAD DEL SEGURO MÉDICO (HIPAA) .....	25
VIVIENDA .....	25
Discriminación y quejas .....	26
Desahucio .....	26
Recursos .....	26
PERSONAS ENCARCELADAS .....	27
Apelación de una sentencia .....	27
Malos tratos durante el encarcelamiento .....	27

Reinserción social tras un periodo de encarcelamiento .....	27
Recursos.....	27
SEGURO MÉDICO .....	28
Cobertura y quejas .....	28
Paridad en salud mental .....	29
RECURSOS INTERNACIONALES DE SALUD MENTAL.....	29
INTERNACIÓN CIVIL E INVOLUNTARIA .....	30
PERSONAS INMIGRANTES E INDOCUMENTADAS.....	30
COMUNIDAD LATINA .....	30
LEGAL.....	31
Servicios de bajo coste o gratuitos.....	31
Tutela y curatela.....	32
COMUNIDAD LGBTQI .....	32
Recursos.....	32
Recursos específicos para transexuales .....	32
MEDICAMENTOS.....	33
Ayuda financiera para medicamentos recetados.....	33
Recursos.....	33
PERSONAS DESAPARECIDAS.....	34
TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO (TOC) .....	34
SERVICIOS DE APOYO DE PARES .....	35
PSICOSIS.....	35
RELACIONES .....	36
Románticas .....	36
INVESTIGACIÓN - SALUD MENTAL.....	36
Cómo encontrar investigaciones actuales .....	36
Participación en la investigación .....	37
SERVICIOS SOCIALES Y LOCALES .....	37
TRASTORNOS RELACIONADOS CON SUSTANCIAS Y ADICCIONES .....	38
Comportamiento sexual compulsivo .....	38
Recursos.....	38
SUICIDIO .....	39

Crisis .....	39
TRANSPORTE .....	39
Poblaciones de edad avanzada .....	40
Recursos .....	40
TRATAMIENTO .....	41
Tratamiento asequible (para pacientes sin seguro o con seguro público).....	41
Salud mental en línea y por teléfono .....	41
Seguro privado .....	41
Psiquiatras .....	42
Psicoterapia .....	42
Psicólogos .....	42
Centros de tratamiento .....	42
VETERANOS/MILITARES .....	43
Crisis .....	43
Legal .....	43
Recursos .....	43

### ACERCA DE NAMI

- La [Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales](#) (NAMI) es la organización comunitaria de salud mental más grande del país dedicada a mejorar las vidas de los millones de estadounidenses afectados por condiciones de salud mental.
- [La línea de ayuda de NAMI](#) es un servicio gratuito de apoyo de pares de ámbito nacional que proporciona información, referencias de recursos y apoyo a las personas que padecen una condición de salud mental, a sus familiares y cuidadores, a los proveedores de servicios de salud mental y al público en general. El personal y los voluntarios de la línea de ayuda tienen experiencia, están bien capacitados y son capaces de ofrecer orientación.
- Las filiales locales de NAMI pueden ofrecer programas educativos gratuitos y grupos de apoyo en español en tu comunidad local. A continuación encontrarás una lista de los programas, presentaciones y grupos de apoyo de NAMI. Puedes [encontrar tu sede local de NAMI](#). Acércate y pregunta si imparten el programa que te interese en español.

### PROGRAMAS, PRESENTACIONES Y GRUPOS DE APOYO DE NAMI

- [NAMI Basics On Demand](https://basics.nami.org) es un programa educativo para padres, cuidadores y otros familiares que atienden a jóvenes (de 22 años o menos) con síntomas de salud mental. Este programa es gratuito para los participantes, puede hacerse al ritmo de cada persona y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- [La presentación de NAMI Compartiendo Esperanza](#) está disponible a través de las filiales locales de NAMI. La falta de información en torno a las condiciones de salud mental puede impedir que las personas de las comunidades hispanas/latinas obtengan la ayuda y el apoyo que necesitan. Compartiendo Esperanza es una serie de videos en tres partes que explora el viaje hacia el bienestar mental en las comunidades hispanas/latinas a través del diálogo, la narración de historias y un debate guiado. Para más información sobre cómo participar en una Conversación Comunitaria del programa Compartiendo Esperanza, ponte en contacto con tu filial de NAMI local.
- [Los grupos de apoyo NAMI Conexión](#) son grupos de apoyo de pares para personas con condiciones de salud mental. Los grupos se reúnen una vez a la semana, cada dos semanas o mensualmente, según la ubicación. Este programa también está disponible en español.
- [NAMI No Más Silencio](#) es una presentación de una hora de duración para adultos con hijos adolescentes que estén en la escuela secundaria o el bachillerato. La presentación incluye señales de advertencia, datos y estadísticas, maneras para hablar con tu hijo y formas de trabajar con el personal de la escuela. Si deseas organizar una presentación

de NAMI No Más Silencio en tu escuela, ponte en contacto con tu filial local de NAMI. Si la presentación aún no está disponible, pide que la lleven a tu comunidad.

- [Las clases del programa De Familia a Familia de NAMI](#) está dirigido a familiares, allegados y amigos de personas con condiciones de salud mental. Designado como programa fundamentado por SAMHSA, facilita una mejor comprensión de las condiciones de salud mental, aumenta las habilidades de afrontamiento y capacita a los participantes para convertirse en defensores de sus familiares. También está disponible en español. Encuentra la clase más cercana a través de tu filial local de NAMI. Si no hay una clase disponible, ponte en contacto con tu filial local de NAMI para comenzar una.
- [El seminario NAMI Familia y Amigos](#) es un seminario de 90 minutos o 4 horas que informa y apoya a las personas que tienen seres queridos con una condición de salud mental. Los participantes aprenderán sobre diagnósticos, tratamiento, recuperación, estrategias de comunicación, preparación para las crisis y recursos de NAMI. El libro electrónico está disponible en inglés, árabe, farsi, coreano, mandarín, español y vietnamita. Encuentra el seminario más cercano a través de tu filial local de NAMI. Si no hay un seminario disponible, comunícate con tu filial local de NAMI para organizar uno.
- Los [Grupos de Apoyo para Familiares de NAMI](#) son un grupo de apoyo para familiares, allegados y amigos de personas con condiciones de salud mental. Los grupos se reúnen semanalmente, cada dos semanas o mensualmente, según el lugar. Encuentra el grupo más cercano a través de tu filial local de NAMI. Si no hay ningún grupo disponible, ponte en contacto con tu filial local de NAMI para proponer la creación de uno.
- [NAMI Homefront/NAMI Homefront OnDemand](#) es un programa educativo gratuito de 6 sesiones para familias, cuidadores y amigos de militares y veteranos con condiciones de salud mental. Basado en el programa [De Familia a Familia de NAMI](#) que tiene reconocimiento nacional, NAMI Homefront está diseñado para atender las necesidades específicas de los familiares, cuidadores y amigos de aquellos que han servido o están sirviendo a nuestro país. El programa lo imparten familiares formados de militares y veteranos con condiciones de salud mental. Los [Recursos para crisis](#) y el [Directorio de recursos](#) de NAMI Homefront están disponibles en línea.
- [NAMI Corazones+Mentes](#) es un programa de bienestar diseñado para ayudarte a gestionar mejor tu salud mental y física con formas de abogar por la salud, salud intestinal y nutrición, dieta y actividad física, gestión de los efectos secundarios de los medicamentos, abuso de sustancias y cese del tabaquismo, así como la manera de obtener una mayor sensación de control sobre tus emociones. Está disponible como un seminario de 4 horas o un curso de 4 sesiones en tu filial local de NAMI. Si no hay un seminario disponible, comunícate con tu filial local de NAMI para organizar uno.

- [Las clases de NAMI De Persona a Persona](#) son un programa educativo gratuito de ocho sesiones para adultos con condiciones de salud mental que desean comprenderse mejor a sí mismos y su recuperación. Este programa, impartido por líderes capacitados y con experiencia, incluye actividades, debates y videos informativos. Sin embargo, como ocurre con todos los programas de NAMI, no incluye recomendaciones sobre enfoques de tratamiento.

### ABUSO

- Artículo informativo de NAMI sobre el maltrato: [“Creo que yo o mi ser querido está sufriendo abuso. ¿Qué puedo hacer para obtener ayuda?”](#)

### Maltrato infantil

- El [Child Welfare Information Gateway](#) es un servicio de la Oficina de la Infancia, de la Administración para Niños y Familias, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. que promueve la seguridad, la permanencia y el bienestar de niños, jóvenes y familias. [Visita su página web](#) para obtener información de contacto de los servicios locales de protección de menores de tu comunidad, donde puedes denunciar malos tratos, abusos y abandono de menores tanto en inglés como en español.

### Violencia doméstica y agresión sexual

- La línea nacional contra la violencia doméstica [The National Domestic Violence Hotline \(NDVH\)](#) es una línea directa de recursos confidenciales, en inglés y en español, que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y ofrece apoyo emocional, grupos de apoyo, recursos locales, planes de seguridad, etc. para sobrevivientes de malos tratos o amigos o familiares preocupados. Ponte en contacto con la línea NDVH al (800) 799-7233, enviando un mensaje de texto con la palabra “START” al 88788 o a través del chat en línea en <https://espanol.thehotline.org/>.
- [RAINN](#) es una línea telefónica nacional que funciona 24 horas del día, los 7 días de la semana, y ofrece servicios tanto en inglés como en español para adultos sobrevivientes de agresiones sexuales y sus seres queridos, ofrece apoyo confidencial, información sobre leyes y recursos en tu comunidad, y derivaciones para apoyo a largo plazo en tu zona. Comunícate con RAINN al (800) 656-4673 o [chatea con alguien aquí](#).
- [Victim Connect](#) ofrece apoyo emocional e información sobre derechos, opciones y recursos de referencia para víctimas de delitos. El servicio está disponible tanto en inglés como en español. Llama o envía un mensaje de texto a Victim Connect al (855) 484-2846 de 8:30 a. m. a 7:30 p. m., hora del Este.



### POBLACIONES DE EDAD AVANZADA

Revisa también, [Transición al final de la vida](#) y [Transporte](#) en el Directorio de recursos.

#### General

- Artículo informativo de NAMI para la población de edad avanzada: “[¿Cómo puedo encontrar transporte y otros servicios comunitarios para mi familiar mayor?](#)”
- [AARP Friendly Voices Warmline](#) es un servicio brindado por voluntarios que ofrece llamadas telefónicas en momentos difíciles y de aislamiento. Las personas deben iniciar la llamada y facilitar información. Para ponerte en contacto con AARP Warmline, llama al (888) 281-0145. Si quieres hablar en español, llama al (888) 497-4108.
- [La línea de ayuda ElderCare Locator](#), con la que puedes comunicarte al (800) 677-1116, está a cargo de la Administration on Community Living (ACL) y ayuda a localizar viviendas, asistencia de prestaciones públicas, cuidados a domicilio y otros recursos locales para ciudadanos de edad avanzada. Ofrece servicio de traductor de español a las personas que llaman.
- El [National Institute on Aging \(NIA\)](#) ofrece una sección completa sobre cuidados para quienes cuidan de un amigo o familiar con un problema de salud grave, que incluye información sobre cuidados a largo plazo, planificación anticipada de cuidados, cuidados a distancia y cuidados para pacientes con Alzheimer. La sección de Cuidados al final de la vida del sitio web de la NIA aborda muchas cuestiones, como la toma de decisiones difíciles al final de la vida, las directivas anticipadas, el apoyo a los cuidadores y los cuidados de relevo. Algunas secciones de su sitio web están disponibles en español.

#### Alzheimer/Demencia

- Artículo informativo de NAMI para la población de edad avanzada: “[Mi familiar tiene Alzheimer o demencia. ¿Cómo puedo encontrar ayuda para él o ella?](#)”
- [ADEAR \(Alzheimer's and Related Dementias Education and Referral Center\)](#) es un servicio del National Institute on Aging que proporciona información sobre el Alzheimer a las personas que padecen la enfermedad, a sus familiares/cuidadores, a los profesionales sanitarios y al público en general. Para ponerse en contacto con ADEAR llama al (800) 438-4380, para servicios en español oprima 2.

#### ANOSOGNOSIA

Revisa también las secciones [Primer episodio psicótico](#), [Psicosis](#), [Internamiento involuntario y civil](#) y [Esquizofrenia](#) del Directorio de recursos.

### General

- Artículo informativo de NAMI sobre la anosognosia: ["Mi ser querido no quiere tomar medicación ni hacer terapia, tampoco quiere salir de casa. ¿Cómo puedo conseguirle la ayuda que necesita?"](#)

### Educación y apoyo

- ["No estoy enfermo no necesito ayuda"](#) es un libro de Dr. Xavier Amador que trata sobre el uso del método LEAP para familiares y aliados de personas con condiciones de salud mental graves, con el fin de ayudarles a colaborar en su recuperación. Partes del libro están a disposición del público en nuestro sitio web y el libro completo está disponible en inglés y español para su compra en librerías en línea.

### Preparación para una crisis

- [Página sobre cómo Estar preparado para una crisis de NAMI](#)
- [Guía de NAMI para lidiar con una crisis de salud mental](#), que también se encuentra en [www.nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis/Como-lidiar-con-una-crisis-de-salud-mental](http://www.nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis/Como-lidiar-con-una-crisis-de-salud-mental)
- La Unidad Móvil de Crisis (MCU), también llamada Equipo Móvil de Respuesta Rápida en Crisis, es un servicio de emergencia de salud mental que ofrecen muchos condados de EE. UU. (aunque no todos) para proporcionar evaluación, tratamiento e intervención en crisis en la comunidad. Una MCU trabajará en colaboración con la persona para evaluar sus necesidades e identificar las opciones de tratamiento menos restrictivas; las MCU también están autorizadas a ayudar con la hospitalización y el tratamiento involuntarios cuando sea necesario. Para obtener información sobre la disponibilidad de servicios móviles de crisis en su zona o sobre cuándo es apropiado llamar, ponte en contacto con el 211 o busca en internet: "Unidad móvil de crisis [y el nombre de su condado/Estado]".
- Equipo de Intervención en Crisis (CIT). Los agentes del CIT son oficiales de policía de respuesta a emergencias que están especialmente entrenados para reducir la intensidad de una crisis de salud mental. Si tú o un familiar necesitan ayuda de emergencia durante una crisis de salud mental, llama al número de teléfono para situaciones que no son de emergencia del departamento de policía local y pregunta si tienen un Equipo de Intervención en Crisis (CIT). Explícale que tu familiar está sufriendo una emergencia psiquiátrica y que necesita ayuda.

### TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Consulta también [Desarrollo de la resiliencia](#) del Directorio de recursos.

- Artículo informativo de NAMI sobre los trastornos de ansiedad: “[¿Cómo puedo obtener ayuda y apoyo para el trastorno de ansiedad?](#)”
- Artículo informativo de NAMI sobre los trastornos de ansiedad: “[¿Cómo ayudo a alguien que está teniendo un ataque de pánico?](#)”
- [Video de NAMI ¿Qué es la ansiedad?](#) aprende qué es la ansiedad; sus causas, síntomas y opciones de tratamiento.
- [Anxiety & Depression Association of America \(ADAA\)](#) ofrece información detallada, en inglés y en español, sobre la ansiedad, la depresión, el TOC, el TEPT y trastornos coexistentes, y también aborda el tratamiento, recursos e información sobre grupos de apoyo. ADAA también ofrece un Localizador de grupos de apoyo donde puedes buscar grupos de apoyo que se reúnen en persona y en línea para personas y familias de quienes viven con esta condición. Su sitio web también está disponible en español.

#### TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA)

- Artículo informativo de NAMI sobre los trastornos del espectro autista: “[¿Cómo puedo conseguir ayuda o apoyo para mi ser querido con autismo?](#)”
- La [Autism Society](#) pone en contacto a personas y familias afectadas por el autismo con los recursos que necesitan a través de programas comunitarios, educación, defensa, apoyo, información y derivación. La Autism Society cuenta con una línea de ayuda nacional en la que puedes informarte sobre los recursos y servicios de tu zona, y un localizador para “Encontrar una filial” donde las personas y cuidadores pueden encontrar recursos y grupos de apoyo locales. Autism Society también acepta llamadas en español y puedes comunicarte al (800) 328-8476 (ext. 2) de lunes a viernes de 9 a. m a 8 p. m., hora del Este.
- [Milestones Autism Resources](#) es una organización nacional que proporciona recursos educativos, ofrece asesoramiento a familias y profesionales y promueve estrategias fundamentadas. El sitio web ofrece unos 1,400 recursos diferentes. Su sitio web tiene una opción en la esquina superior derecha que permite cambiar el idioma del inglés al español. Puedes comunicarte con ellos al (216) 464-7600.

#### TRASTORNO BIPOLAR

- Artículo informativo de NAMI sobre el trastorno bipolar: “[¿Cómo puedo obtener ayuda o apoyo para el trastorno bipolar?](#)”

- Artículo informativo de NAMI sobre el trastorno bipolar: "[¿Cómo puedo ayudar a mi ser querido durante un episodio maníaco?](#)"
- [NAMI De Persona a Persona](#) es un programa educativo gratuito de ocho sesiones para adultos con condiciones de salud mental que desean comprenderse mejor a sí mismos y a su recuperación. Este programa, impartido por líderes formados y con experiencia, incluye actividades, debates y videos informativos. Sin embargo, como ocurre con todos los programas de NAMI, no incluye recomendaciones sobre enfoques de tratamiento.
- Las clases del programa [De Familia a Familia de NAMI](#) están dirigidas a familiares, allegados y amigos de personas con condiciones de salud mental. Designado como programa fundamentado por la SAMHSA, facilita una mejor comprensión de las condiciones de salud mental, aumenta las habilidades de afrontamiento y capacita a los participantes para convertirse en defensores de sus familiares. También está disponible en español.
- Los [grupos de apoyo de NAMI Conexión](#) están a cargo de pares y están destinados a personas con condiciones de salud mental. Los grupos se reúnen una vez a la semana, cada dos semanas o mensualmente, según la ubicación. Este programa también está disponible en español.
- Los [Grupos de Apoyo para Familiares de NAMI](#) están destinados a familiares, allegados y amigos de personas con condiciones de salud mental. Los grupos se reúnen una vez a la semana, cada dos semanas o mensualmente, según la ubicación.

## NIÑOS Y ADOLESCENTES

### Para los padres

Revisa también las secciones sobre [Abuso infantil](#), [Derechos de los discapacitados](#), [Educación](#), [Primer episodio psicótico](#) y [Autolesiones](#) del Directorio de recursos.

- Artículo informativo de NAMI sobre niños y adolescentes: "[Mi adolescente está actuando de manera diferente. ¿Podría ser el comienzo de una enfermedad mental?](#)"
- Artículo informativo de NAMI sobre niños y adolescentes: "[¿Qué puedo hacer si mi hijo/a pequeño/a o adolescente tiene una crisis de salud mental?](#)"
- [InsureKidsNow](#) es un sitio web gestionado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), que ofrece información sobre Medicaid y el Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP) a familias que buscan cobertura de seguro médico para niños y adolescentes, así como a familias que necesitan ayuda para encontrar un dentista. Su línea de información es el (877) 543-7669 y su sitio web está disponible en español.

### Para niños y adolescentes

Consulta también la sección [Desarrollo de la resiliencia](#) del Directorio de recursos.

NOTA: Las leyes que permiten a los menores acceder al tratamiento sin el consentimiento paterno varían según el estado. Las opciones que pueden explorar los menores son: 1) enfermeros escolares, 2) consejeros escolares, 3) médicos de atención primaria y aquellos médicos que realizan exámenes antes de la práctica de deportes u otras actividades extraescolares, 4) Boys and Girls Clubs of America (las divisiones locales colaboran con el National Council for Mental Wellbeing para prestar primeros auxilios en materia de salud mental).

- Artículo informativo de NAMI para niños y adolescentes: “[¿Puedo recibir ayuda de salud mental aunque sea menor de edad?](#)”
- [NAMI on Campus](#) son organizaciones de salud mental dirigidas y gestionadas por estudiantes en campus universitarios. Los clubes de NAMI on Campus organizan actos en el campus para concientizar sobre la salud mental y abogar por servicios y apoyo para la salud mental.
- Las presentaciones de [NAMI No Más Silencio](#) duran 50 minutos y están diseñadas para estudiantes de secundaria y bachillerato que incluyen señales de advertencia, datos y estadísticas, así como información sobre cómo obtener ayuda para sí mismos o para un amigo. La investigación ha demostrado que el programa NAMI No Más Silencio para los estudiantes es eficaz para cambiar los conocimientos y actitudes de los estudiantes de secundaria y bachillerato respecto de las condiciones de salud mental y la búsqueda de ayuda. Si deseas organizar una presentación de NAMI No Más Silencio en tu escuela, ponte en contacto con tu filial local de NAMI. Si la presentación aún no está disponible, pide que la lleven a tu comunidad.

### Apoyo en situaciones de crisis - Adolescentes

- [National Runaway Safeline](#) ofrece una línea confidencial en caso de crisis y recursos para adolescentes en situación de riesgo que estén pensando en huir de casa. Se puede llamar a la línea de ayuda al (800) 786-2929 y sirve de intermediario entre los adolescentes (de 13-21 años) y sus padres, ofreciéndoles transporte gratuito en autobús a casa, educación sobre fugas y recursos para los padres. El chat en directo está disponible en su sitio web y el servicio de la línea de ayuda está disponible en español.

### QUEJAS

#### En contra de un centro penitenciario

- Artículo informativo de NAMI sobre las quejas: “[Mi ser querido está siendo maltratado en](#)

Directorio de recursos nacionales, en español, de NAMI a julio de 2023

[Índice](#)

[la cárcel o no recibe medicación. ¿Qué puedo hacer para ayudar?](#)

**En contra de un centro de alojamiento**

- Artículo informativo de NAMI sobre las quejas: “[Siento que se me discrimina en el acceso a la vivienda debido a mi condición de salud mental. ¿Cuáles son mis derechos?](#)”
- La [National Fair Housing Alliance](#) ofrece recursos, informes y noticias sobre los últimos avances en materia de vivienda justa.
- La [Oficina de la Equidad en la Vivienda e Igualdad de Oportunidades del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano \(HUD\)](#) ofrece recursos relacionados con la aplicación de la ley de vivienda justa del HUD y un lugar donde los usuarios pueden presentar una queja en línea (tanto en inglés como en español) sobre el tratamiento injusto o la discriminación.

**En contra de un proveedor individual**

- Artículo informativo de NAMI sobre las quejas: “[¿Cómo puedo presentar una queja contra mi psiquiatra o psicoterapeuta?](#)”
- [El sitio web de la Federation of State Medical Board](#) ofrece enlaces a los sitios web de las juntas médicas estatales. Para presentar una queja sobre un psiquiatra concreto, ponte en contacto con la junta médica de tu estado para obtener más información.
- Para presentar una denuncia contra un psicólogo, ponte en contacto con la junta de licencias de psicología de tu estado para obtener información sobre cómo presentar una denuncia ante esa junta de licencias. [El sitio web de la Association of State and Provincial Psychology Boards](#) ofrece una lista completa en <https://www.asppb.net/page/BdContactNewPG>. Estas agencias reguladoras estatales controlan la capacidad de un psicólogo para ejercer y son entidades independientes de la APA.

**En contra de un centro de tratamiento u hospital**

- Artículo informativo de NAMI sobre las quejas: “[¿Cómo presento una queja contra un centro médico o un proveedor?](#)”
- Ponte en contacto con el Departamento del Defensor del Paciente del hospital o centro de tratamiento
- El [Centro de Derechos de Medicare](#) ofrece una línea de ayuda nacional y una página de recursos para personas con Medicare y sus familiares y amigos, que incluye información

sobre las prestaciones de Medicare, cómo encontrar la cobertura adecuada y cómo funciona cualquier cobertura existente. Puedes ponerte en contacto con el Centro de Derechos de Medicare telefónicamente al (800) 333-4114, oprima "8" para ayuda en español. Se aceptan llamadas en español.

- El Departamento Estatal de Salud Mental es una opción para las personas que quieran presentar una queja sobre un hospital psiquiátrico o un centro de servicios psiquiátricos ambulatorios. Sigue primero el proceso de reclamación ante el hospital o centro. Si no estás satisfecho, ponte en contacto con el Departamento Estatal de Salud Mental, que puedes encontrar buscando en internet el nombre de tu estado y "Departamento Estatal de Salud Mental"

#### Quejas ante el seguro

- Artículo informativo de NAMI sobre las quejas: "[Se me ha denegado la cobertura médica. ¿Cómo puedo presentar una queja?](#)"

#### Paridad médica

- Artículo informativo de NAMI sobre las quejas: "[Se me ha denegado la cobertura médica. ¿Cómo puedo presentar una queja?](#)"

#### SERVICIOS DE SALUD MENTAL EN CASO DE CRISIS O EMERGENCIA

Revisa también la sección de [Apoyo emocional](#) del Directorio de recursos.

#### Crisis de salud mental

- Artículo informativo de NAMI sobre servicios de salud mental en caso de crisis o emergencia: "[¿Qué puedo hacer si mi ser querido tiene una crisis de salud mental?](#)"
- Artículo informativo de NAMI sobre servicios de salud mental en caso de crisis o emergencia: "[¿Cómo puedo ayudar a mi ser querido durante una crisis relacionada con la psicosis?](#)"
- Artículo informativo de NAMI sobre servicios de salud mental en caso de crisis o emergencia: "[¿Qué puedo hacer si mi hijo/a pequeño/a o adolescente tiene una crisis de salud mental?](#)"
- [El 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis](#), está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, para ofrecer ayuda gratuita y confidencial si tú o alguien que conoces sufre una crisis de salud mental, por consumo de sustancias o suicidio. Llama o envía un mensaje de texto al **988**, o chatea en [988lifeline.org/es/home/](https://988lifeline.org/es/home/) en inglés o español para que te pongan en contacto con un asesor de crisis capacitado. Las personas sordas o

con problemas de audición deben llamar al **711** y luego al **988**. Los veteranos deben llamar al 988 y pulsar el 1 o enviar un mensaje de texto con cualquier palabra al **838255**. Para obtener ayuda en otros idiomas, debes llamar al 988 y pedir ayuda en el idioma que hables. Te conseguirán un intérprete para la llamada.

- Las Unidades Móviles de Crisis (MCU), también llamadas Equipos Móviles de Respuesta Rápida a Crisis, son una buena opción si tú o un ser querido están sufriendo una emergencia de salud mental. No están disponibles en todos los condados, pero donde lo están, proporcionan evaluación, tratamiento e intervención en crisis en la comunidad. Para obtener información sobre la disponibilidad de servicios móviles de crisis en su zona, busca en Internet o llama al 211. **Para encontrar una MCU en tu comunidad, busca en Internet “unidad móvil de crisis [y el nombre de tu condado/estado]”.**
- El 911 es para cuando un ser querido u otra persona se encuentra en peligro inminente de muerte. **Pide que acudan agentes del CIT formados para trabajar con personas con condiciones de salud mental.** Informa que alguien está sufriendo una crisis de salud mental, explica tu relación con la persona en crisis y, a continuación, si hay armas de por medio.
- La [línea de texto para crisis](#) puede ayudarte si tú o alguien que conoces sufre una crisis de salud mental. Envía AYUDA al 741741 y un trabajador de crisis formado responderá en cuestión de minutos. La línea de texto para crisis es un servicio gratuito y confidencial que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en los Estados Unidos.

### **Preparación para una crisis**

- [Guía de NAMI para lidiar con una crisis de salud mental](http://www.nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis/Como-lidiar-con-una-crisis-de-salud-mental), que también se encuentra en [www.nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis/Como-lidiar-con-una-crisis-de-salud-mental](http://www.nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis/Como-lidiar-con-una-crisis-de-salud-mental)
- Llama al 911 si tu ser querido u otra persona se encuentra en peligro inminente de muerte. Informa que alguien está sufriendo una crisis de salud mental, explica tu relación con la persona en crisis y, a continuación, si hay armas de por medio. **Pide que acudan agentes del CIT formados para trabajar con personas con condiciones de salud mental.**
- Las Unidades Móviles de Crisis (MCU), también llamadas Equipos Móviles de Respuesta Rápida a Crisis, son una buena opción si tú o un ser querido están sufriendo una emergencia de salud mental. No están disponibles en todos los condados, pero donde lo están, proporcionan evaluación, tratamiento e intervención en crisis en la comunidad. Para obtener información sobre la disponibilidad de servicios móviles de crisis en su zona, busca en Internet o llama al 211. **Para encontrar una MCU en tu comunidad, busca en Internet “unidad móvil de crisis [y el nombre de tu condado/estado]”.**



### [Crisis de ideación suicida](#)

- Artículo informativo de NAMI sobre las crisis de ideación suicida: "[Tengo pensamientos suicidas y necesito ayuda.](#)"
- Artículo informativo de NAMI sobre las crisis de ideación suicida: "[Mi ser querido tiene pensamientos suicidas. ¿Qué puedo hacer?](#)"
- [El 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis](#), está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, para ofrecer ayuda gratuita y confidencial si tú o alguien que conoces sufre una crisis de salud mental, por consumo de sustancias o suicidio. Llama o envía un mensaje de texto al **988**, o chatea en [www.988lifeline.org/es/chat/](http://www.988lifeline.org/es/chat/) en inglés o español para que te pongan en contacto con un asesor de crisis capacitado. Las personas sordas o con problemas de audición deben llamar al **711** y luego al **988**. Los veteranos deben llamar al 988 y pulsar el 1 o enviar un mensaje de texto con cualquier palabra al **838255**. Para obtener ayuda en otros idiomas, debes llamar al 988 y pedir ayuda en el idioma que hables. Te conseguirán un intérprete para la llamada.
- Las Unidades Móviles de Crisis (MCU), también llamadas Equipos Móviles de Respuesta Rápida a Crisis, son una buena opción si tú o un ser querido están sufriendo una emergencia de salud mental. No están disponibles en todos los condados, pero donde lo están, proporcionan evaluación, tratamiento e intervención en crisis en la comunidad. Para obtener información sobre la disponibilidad de servicios móviles de crisis en su zona, busca en Internet o llama al 211. **Para encontrar una MCU en tu comunidad, busca en Internet "unidad móvil de crisis [y el nombre de tu condado/estado]"**.
- El 911 es para cuando un ser querido u otra persona se encuentra en peligro inminente de muerte. **Pide que acudan agentes del CIT formados para trabajar con personas con condiciones de salud mental.** Informa que alguien está sufriendo una crisis de salud mental, explica tu relación con la persona en crisis y, a continuación, si hay armas de por medio.
- La [línea de texto para crisis](#) puede ayudarte si tú o alguien que conoces sufre una crisis de salud mental. Envía AYUDA al 741741 y un trabajador de crisis formado responderá en cuestión de minutos. La línea de texto para crisis es un servicio gratuito y confidencial que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en los Estados Unidos. Su sitio web también está disponible en español.
- [Befrienders Worldwide](#) es un recurso de apoyo para personas que han tenido intentos de suicidio y ofrece un espacio abierto para que quienes sufren puedan hablar y ser escuchados.

- [Live for Tomorrow](#) pone en contacto a las personas con servicios gratuitos de salud mental y ayuda en situaciones de crisis a escala mundial. Disponen de una función para "Encontrar una línea de ayuda" por país, que puede ajustarse según la ubicación. También ofrece talleres y apoyo en caso de crisis.

### Necesidades urgentes de medicamentos

- Artículo informativo de NAMI sobre las necesidades urgentes de medicamentos: "[Me he quedado sin mi medicación. ¿Cómo puedo conseguir medicación de urgencia?](#)"
- *Habla con tu farmacéutico para ver si puede suministrarte una dosis "de urgencia" hasta que el médico que te la recetó pueda pedir que se vuelva a surtir tu prescripción.*
- *Acude a tu centro de salud mental urgente o servicio psiquiátrico de guardia. Estos recursos y servicios varían según el condado o la jurisdicción local y pueden encontrarse al hacer una búsqueda en el sitio web del **Departamento de Salud y Servicios Humanos de tu condado o jurisdicción local**. Una vez en el sitio web, haz una búsqueda con el término "crisis" o "servicios de salud mental de emergencia" en tu zona.*
- *Si te encuentras en una situación de crisis y no tienes una prescripción para medicamentos (o tu prescripción está vencida) y no puedes ponerte en contacto con el médico que te la recetó, considera la posibilidad de acudir al servicio de urgencias más cercano. Allí, es posible que puedan respetar la prescripción y conseguirte la medicación que necesitas o, al menos, poder controlar los síntomas. También deberás asegurarte de notificárselo a tu proveedor de tratamiento lo antes posible.*

### Tratamiento psiquiátrico urgente

- Artículo informativo de NAMI sobre servicios de salud mental en caso de crisis o emergencia: "[¿Qué puedo hacer si mi ser querido tiene una crisis de salud mental?](#)"
- Existen servicios psiquiátricos o centros de salud mental de emergencia locales. Los recursos y servicios varían según el condado o la jurisdicción local. **Estos servicios suelen encontrarse a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos del condado o de la jurisdicción local. Una vez en el sitio web, haz una búsqueda con el término "crisis" o "servicios de salud mental de emergencia" en tu zona.** Los servicios pueden incluir:
  - Los servicios psiquiátricos de urgencias sin cita previa suelen estar asociados a los servicios de salud mental comunitarios o del condado. Un médico evaluará el riesgo y ayudará a conseguir los servicios adecuados. Esto puede incluir medicación, desintoxicación o incluso hospitalización.

- Las Unidades de Estabilización de Crisis son *pequeños centros de hospitalización de menos de 16 camas para personas que sufren una crisis psiquiátrica cuyas necesidades no pueden satisfacerse de forma segura en entornos de servicios residenciales. Estructura, apoyo y asesoramiento. Puede ser una alternativa a la hospitalización o un entorno de transición al salir del hospital. Las unidades de estabilización de crisis buscan estabilizar a la persona y devolverla a la comunidad rápidamente. **Busca en Internet los términos "Servicios de salud mental de emergencia [y el nombre de tu condado/estado]"**.*

### Psicoterapia urgente

- Artículo informativo de NAMI sobre servicios de salud mental en caso de crisis o emergencia: "[¿Qué puedo hacer si mi ser querido tiene una crisis de salud mental?](#)"

### Apoyo a veteranos en crisis

- El [National Call Center for Homeless Veterans](#) está disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana en el **(877) 424-3838**. Ofrecen ayuda a los veteranos sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar. Se dispone de intérpretes de español previa solicitud.
- La [línea de ayuda para militares Military Helpline](#) está disponible en el **888-457-4838** o puedes comunicarte por mensaje de texto, enviando la palabra MIL1 al **839863**, disponible de 2 p. m. a 6 p. m. de lunes a viernes, hora del Pacífico. Ofrece apoyo gratuito y confidencial en situaciones de crisis a militares, veteranos y sus familias. Además, ofrecen llamadas en español.
- [El 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis](#) está disponible si tú o alguien que conoces es un militar, miembro del servicio o un veterano y está pasando por una crisis de salud mental, uso de sustancias o tiene ideas suicidas. **Llama al 988**, luego presiona 1 o envía un mensaje de texto con cualquier palabra al **838255**, o chatea en [veteranscrisisline.net](#) para ponerte en contacto con un consejero de crisis capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana y obtener ayuda gratuita y confidencial. Para obtener ayuda en otros idiomas, debes **llamar al 988**, pulsar el 1 y pedir ayuda en el idioma que hablas, y te conseguirán un intérprete telefónico.

### DEPRESIÓN

- [Página sobre la depresión de NAMI](#)
- Artículo informativo de NAMI sobre la depresión: "[¿Cómo puedo obtener ayuda o apoyo para la depresión?](#)"

## DIAGNÓSTICO

Consulta también, la sección sobre [Tratamiento](#) del Directorio de recursos.

### General

- [Página sobre cómo entender su diagnóstico de NAMI](#)
- Artículo informativo de NAMI sobre el diagnóstico: “[¿Mi comportamiento es típico o es una señal de condición de salud mental ? ¿Qué me pasa?](#)”
- [Anxiety & Depression Association of America \(ADAA\)](#) ofrece información detallada, en inglés y en español, sobre la ansiedad, la depresión, el TOC, el TEPT y trastornos coexistentes, y también aborda el tratamiento, recursos e información sobre grupos de apoyo. ADAA también ofrece un localizador de grupos de apoyo en el que puedes buscar grupos de apoyo presenciales y en línea para particulares y familiares de quienes padecen la enfermedad. Su sitio web también está disponible en **español**.

### Herramientas de detección en línea

- Herramientas generales de detección de salud mental:
  - [Psychology Tools](#) ofrece autoevaluaciones para diversas condiciones de salud mental.
  - [Psychology Today](#) ofrece una autoevaluación en línea para ayudarle a determinar si es útil buscar ayuda profesional para un problema de salud mental.

## PRESTACIONES POR DISCAPACIDAD (Incluido el SSI y el SSDI)

Consulta también las secciones de [Educación](#), [Seguros](#) y [Servicios sociales](#) del Directorio de recursos.

- Artículo informativo de NAMI sobre las prestaciones de discapacidad: “[¿Puedo recibir prestaciones de discapacidad por mi condición de salud mental? Necesito ayuda para entender o solicitar las prestaciones del SSI/SSDI/Medicaid/Medicare.](#)”
- [El programa de Representantes del beneficiario de la Seguridad Social](#) ofrece información sobre el papel y las responsabilidades de un representante designado a la hora de gestionar los pagos de un beneficiario y sobre cómo un beneficiario puede comunicar sus dudas o recurrir una decisión sobre la designación de un representante del beneficiario.
- [La Administración de la Seguridad Social \(SSA\)](#) administra y gestiona los programas de la Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) y del Ingreso del Seguro Social por

Directorio de recursos nacionales, en español, de NAMI a julio de 2023

[Índice](#)

*Discapacidad (SSDI). Ambos proporcionan ingresos mensuales a las personas discapacitadas por una condición de salud mental, pero cada uno tiene requisitos y procesos de solicitud diferentes. El sitio web de la SSA ofrece una herramienta de comprobación de los requisitos, solicitudes en línea e información sobre cómo recibir asistencia directa por teléfono en el (800)-772-1213, oprima "7" para español, o con cita previa. Su sitio web también está disponible en español.*

## DERECHOS DE LOS DISCAPACITADOS

### Educación

- El [Center for Parent Information and Resources](#) es una guía accesible para los padres (y cualquier otra persona) que deseen entender mejor sobre la Ley de Educación para Personas con Discapacidad (IDEA) y otras leyes de salud mental relacionadas con la educación. Su página web cuenta con una herramienta para "[Encontrar un centro de asistencia técnica para padres \(PTAC\)](#)" en tu comunidad. Estos centros prestan diversos servicios directos a los niños con discapacidades, a las familias y a otras organizaciones que les prestan apoyo. La página web también ofrece recursos en español.
- [La Oficina de Derechos Civiles \(OCR\) del Departamento de Educación de EE. UU.](#) hace cumplir varias leyes federales de derechos civiles que prohíben la discriminación en programas o actividades que reciben ayuda financiera federal del Departamento de Educación. Puedes encontrar información sobre [cómo presentar una denuncia por discriminación](#) en su página web.
- [Understood for Learning and Attention Issues](#) ofrece información sobre adaptaciones escolares a los padres de niños con problemas de aprendizaje y atención. En particular, la página web incluye información sobre el "[Mandato Child Find](#)" que abarca las adaptaciones escolares, los planes educativos individuales (IEP), los planes 504 y la ley IDEA (Ley de Educación de Personas con Discapacidad). La página web también se ofrece en español.
- [Wrightslaw](#) proporciona mucha información y recursos para padres, educadores, defensores y abogados sobre la ley de educación especial, la ley de educación y la defensa de los niños con discapacidades. La página web ofrece recursos en español.

### Empleo/alojamiento

- Artículo informativo de NAMI sobre los derechos de empleo: "[Me siento discriminado por mi empleador a causa de mi condición de salud mental. ¿Cuáles son mis derechos?](#)"
- [La página web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.](#) ofrece la posibilidad de presentar en línea una denuncia de derechos civiles por discriminación en

*materia de vivienda, aplicación de la ley, trabajo, educación o empleo. La pagina web también está disponible en español.*

### **Discriminación y denuncias en materia de vivienda**

- Artículo informativo de NAMI sobre la discriminación en materia de vivienda: “[Siento que se me discrimina en el acceso a la vivienda debido a mi condición de salud mental. ¿Cuáles son mis derechos?](#)”
- La pagina web de la [Oficina de la Equidad en la Vivienda e Igualdad de Oportunidades del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano \(HUD\)](#) ofrece recursos relacionados con la aplicación de la ley de vivienda justa del HUD y un lugar donde los usuarios pueden presentar una queja en línea tanto en inglés como en español sobre un tratamiento injusto o discriminación.
- [La pagina web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.](#) ofrece la posibilidad de presentar en línea una denuncia de derechos civiles por discriminación en materia de vivienda, aplicación de la ley, trabajo, educación o empleo. La pagina web también está disponible en español.

### **APOYO EMOCIONAL**

Revisa también las secciones sobre [Servicios de salud mental en caso de crisis o emergencia](#) y aquellas específicas para las comunidades o poblaciones del Directorio de recursos.

### **General**

- [Directorio de líneas de ayuda Warmline a nivel nacional de NAMI.](#) Las warmlines son líneas directas de apoyo emocional, gratuitas y confidenciales, atendidas por especialistas con experiencia vivida en condiciones de salud mental.
- Artículo informativo de NAMI sobre el apoyo emocional: “[Por favor, ayúdenme: necesito apoyo y no sé a quién acudir](#)”.

### **Animales (de apoyo emocional y de servicio)**

- Artículo informativo de NAMI sobre los animales de apoyo emocional: “[¿Dónde puedo obtener más información sobre los animales de apoyo emocional \(AAE\)?](#)”

### **Apoyo en línea y por teleconferencia**

- Artículo informativo de NAMI sobre el apoyo emocional: “[Por favor, ayúdenme: necesito apoyo y no sé a quién acudir](#)”.

- Artículo informativo de NAMI sobre el apoyo emocional: “[¿Existen recursos en línea para grupos de terapia/apoyo o aplicaciones de salud mental?](#)”

### TRANSICIÓN AL FINAL DE LA VIDA

- La [Hospice Foundation of America](#) brinda educación para el público y los profesionales sanitarios sobre la muerte, la agonía y el duelo. Su página web ofrece una sección sobre cómo encontrar grupos de apoyo para el duelo. En la página web hay recursos en español.

### ASISTENCIA FINANCIERA

#### General

- Artículo informativo de NAMI sobre la asistencia financiera: “[¿Dónde puedo obtener ayuda para pagar mis facturas?](#)”
- [211](#) es un servicio de ámbito nacional que pone en contacto a las personas con especialistas en recursos comunitarios para encontrar recursos locales, como empleo, vivienda, alimentos, servicios médicos y clínicas de salud mental, etc. Las personas pueden ponerse en contacto con el servicio marcando 211 desde un teléfono móvil o fijo, o visitando su sitio web en [211.org](#) y usando la función de búsqueda para ubicar un número directo en función de su código postal. La página web también está disponible en español
- [Help with Bills](#) ofrece información sobre programas gubernamentales de ayuda para el pago de facturas, información sobre facturas médicas, asistencia temporal, empleo, desempleo, crédito, etc. Su página web y su teléfono de ayuda también están disponibles en español. Puedes ponerte en contacto con ellos al 844-872-4681, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m., hora del Este.
- [FindHelp.org](#) ofrece un servicio en línea que conecta a los usuarios con recursos locales gratuitos o a precio reducido en todo el país, como atención médica, alimentos, vivienda, transporte y mucho más. Su página web también está disponible en español.

#### Atención médica y facturas hospitalarias

- Si necesitas ayuda para pagar las facturas del hospital, ponte en contacto con la oficina de facturación para elaborar un plan de pago razonable.
- [HealthWell Foundation](#) ofrece ayuda financiera a personas con seguro insuficiente para que puedan costearse tratamientos médicos críticos a través de "Fondos para enfermedades". Nota: normalmente la ayuda está disponible para enfermedades físicas

*crónicas, no para condiciones de salud mental. Su página web también se ofrece en español.*

- [Patient Advocate Foundation](#) ayuda a las personas que cuentan con seguros federales y comerciales que padecen enfermedades potencialmente mortales, crónicas y raras. Ofrece un programa de reducción de copagos para proporcionar ayuda financiera directa a los pacientes asegurados que reúnan determinados requisitos para ayudarles a pagar los medicamentos recetados o los tratamientos necesarios. Su página web cuenta con muchos otros recursos y servicios, y también está disponible en español.
- [The Assistance Fund](#) que está disponible en el (855) 845-3663, de Lunes a Viernes, de 8 a. m. a 7 p. m, hora del Este. Para quienes reúnen los requisitos, este servicio proporciona defensores del paciente para que les ayuden a conseguir ayuda financiera para copagos, recetas, deducibles, primas y gastos médicos. También hay servicio de traducción al español.

#### Medicamentos con receta

- [La página de NAMI sobre Cómo obtener ayuda para pagar los medicamentos](#) ofrece una lista de empresas farmacéuticas que pueden ofrecer ayuda para el pago.
- Artículo informativo de NAMI sobre la asistencia para los medicamentos recetados: “[¿Dónde puedo obtener ayuda para pagar mis medicamentos?](#)”
- [Needy Meds](#) ofrece información sobre programas de asistencia financiera para ayudar a cubrir el costo de los medicamentos, así como una línea de ayuda disponible en el (800) 503-6897. La página web también está disponible en español.

#### PRIMER EPISODIO PSICÓTICO (PEP)

Consulta también, las secciones de [Anosognosia](#), [Psicosis](#) y [Niños y adolescentes](#) del Directorio de Recursos.

- [Página sobre Psicosis temprana y psicosis de NAMI](#) y [serie Pregúntale al experto de NAMI: Cómo apoyar a un ser querido con psicosis](#)
- Artículo informativo de NAMI sobre el primer episodio psicótico: “[Mi ser querido presenta síntomas de una condición de salud mental grave incipiente: ¿por dónde empiezo a buscar ayuda?](#)”
- Artículo informativo de NAMI sobre la psicosis: “[¿Cómo puedo ayudar a mi ser querido durante un episodio psicótico?](#)”
- [El localizador de tratamientos para condiciones de salud mental tempranas \(ESMI\) de la](#)

Directorio de recursos nacionales, en español, de NAMI a julio de 2023

[Índice](#)



[Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias \(SAMHSA\)](#) ofrece un listado en línea, donde pueden hacerse búsquedas, de centros de tratamiento o centros de atención especializada coordinada (AEC) para personas con psicosis, esquizofrenia, trastorno bipolar y otras afecciones de reciente aparición.

## APOYO PARA EL DUELO

### Servicios de apoyo

- Artículo informativo de NAMI sobre el apoyo para el duelo: “[He perdido a un ser querido hace poco y necesito ayuda para aprender a sobrellevarlo. ¿Dónde puedo encontrar un grupo de apoyo para el duelo?](#)”
- [The Compassionate Friends](#) ofrece apoyo para el duelo a las familias que han sufrido la muerte de un hijo. Ofrecen grupos de apoyo en persona y en línea, además de material gratuito sobre el duelo. La página web de Compassionate Friends también está disponible en español.

## LEY DE TRANSFERENCIA Y RESPONSABILIDAD DEL SEGURO MÉDICO (HIPAA)

Revisa también la sección sobre [Seguros](#) del Directorio de recursos.

- Artículo informativo de NAMI sobre la ley HIPAA: “[Mi ser querido está recibiendo tratamiento de salud mental, pero no puedo obtener ninguna información debido a la ley HIPAA. ¿Qué puedo hacer?](#)”
- [El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.](#) ofrece hojas informativas e información sobre las leyes de la HIPAA y los derechos a la intimidad relacionados con la salud mental y la atención sanitaria conductual.
- [La hoja informativa de la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios Humanos y de Salud de EE. UU. “Norma de privacidad de la HIPAA e intercambio de información relacionada con la salud mental”](#) ofrece información sobre derechos y protecciones con respecto a la información sanitaria, incluidas las situaciones que implican revelar información a familiares, incapacidad, revelación de información sobre menores, comunicaciones con las fuerzas de seguridad, representantes personales, terceros, emergencias o situaciones peligrosas y tratamiento de trastornos por consumo de sustancias.

## VIVIENDA

Revisa también la sección sobre [Servicios sociales y locales](#) del Directorio de recursos.

- Artículo informativo de NAMI sobre vivienda: “[¿Dónde puedo encontrar una vivienda de grupo o una vivienda con apoyo?](#)”

Directorio de recursos nacionales, en español, de NAMI a julio de 2023

[Índice](#)

- Artículo informativo de NAMI sobre derechos de vivienda: “[Siento que se me discrimina en el acceso a la vivienda debido a mi condición de salud mental. ¿Cuáles son mis derechos?](#)”

### Discriminación y quejas

- [La Oficina de Vivienda Justa e Igualdad de Oportunidades del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano \(HUD\)](#) ofrece recursos relacionados con el trato justo en materia de vivienda del HUD y donde los usuarios pueden presentar una queja en línea en español o inglés sobre trato injusto o discriminación.

### Desahucio

- [La Oficina de Vivienda Justa e Igualdad de Oportunidades del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano \(HUD\)](#) ofrece recursos relacionados con el trato justo en materia de vivienda del HUD y donde los usuarios pueden presentar una queja en línea en español o inglés sobre trato injusto o discriminación.

### Recursos

- Página sobre como [Garantizar una vivienda estable](#) de NAMI
- Analiza [ponerte en contacto con tu filial local de NAMI](#). Animamos a las personas a asistir a *Grupos de Apoyo para Familiares de NAMI* donde pueden establecer contactos con otras familias de la comunidad sobre la posible disponibilidad de recursos de vivienda locales. Además, considera la posibilidad de informarte en tu filial local sobre los recursos locales (algunas jurisdicciones estatales y locales mantienen listas de recursos de vivienda para personas con discapacidades, incluidas las condiciones de salud mental). Revisa, por ejemplo, esta lista de recursos de vivienda con apoyo en el estado de Nueva York, [www.shnny.org/supportive-housing/looking-for-housing/](http://www.shnny.org/supportive-housing/looking-for-housing/).
- Los Servicios Comunitarios de Salud Mental son recursos y servicios que varían según el condado o la jurisdicción local y pueden encontrarse buscando en el sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de su condado o jurisdicción local.
- [El localizador de contactos de la autoridad de vivienda pública del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano \(HUD\)](#) proporciona información de contacto de las autoridades de vivienda pública. Las autoridades de viviendas públicas ofrecen referencias para los titulares de vales de la Sección 8 y a los residentes en viviendas públicas para que reciban subsidios, información y orientación. La página web también está disponible en español.

- [El localizador de recursos del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano \(HUD\)](#) ofrece información sobre Agencias de Vivienda Pública por estado y sobre Programas de Vales de Vivienda. La pagina web también está disponible en español.

### **PERSONAS ENCARCELADAS**

#### **Apelación de una sentencia**

- Artículo informativo de NAMI sobre cómo apelar una sentencia: [“Creo que yo o mi ser querido hemos sido condenados injustamente. ¿Puede NAMI ayudarme a apelar la sentencia?”](#)

#### **Malos tratos durante el encarcelamiento**

- Artículo informativo de NAMI sobre el maltrato durante el encarcelamiento: [“Mi ser querido está siendo maltratado en la cárcel o no recibe medicación. ¿Qué puedo hacer para ayudar?”](#)

#### **Reinserción social tras un periodo de encarcelamiento**

- Página sobre la [Reinserción social tras un periodo de encarcelamiento](#) de NAMI
- Artículo informativo de NAMI sobre la reinserción social tras un periodo de encarcelamiento: [“Saldré pronto de prisión o mi ser querido saldrá en breve de la cárcel. ¿NAMI tiene información sobre cómo puedes prepararte para la liberación?”](#)

#### **Recursos**

- Artículo informativo de NAMI sobre cómo manejar el arresto de un ser querido: [“Mi ser querido ha sido detenido pero no puede permitirse un abogado. ¿Qué opciones tiene?”](#)
- *Busca la información de tu caso en la pagina web del Sistema General de Tribunales de Distrito del Condado.*
- *La criminalización de las condiciones de salud mental suele tener consecuencias devastadoras y de gran alcance. Para obtener más información, visita la página del [Treatment Advocacy Center sobre la criminalización de las condiciones de salud mental.](#)*
- *Preparación de un informe de mitigación para el defensor público o el abogado. Un informe de mitigación suele contener "la historia" de la vida de tu ser querido. Documenta (en orden cronológico) toda la información relativa a su condición de salud mental como: nombres de médicos, diagnósticos, lista de recetas, fechas de hospitalizaciones, tratamientos prescritos. Informa al tribunal. Incluye información sobre la criminalización*

de las personas con condiciones de salud mental (puedes ver más información en la [pagina web de la Treatment Advocacy Network](#)).

- [El localizador de tribunales de salud mental](#) de SAMHSA está disponible en línea. Los tribunales de salud mental para adultos y menores trabajan con personas con condiciones de salud mental implicadas en el sistema judicial. Estos tribunales conectan a las personas con un tratamiento y un apoyo eficaces tras someterse a exámenes y evaluaciones. La pagina web también está disponible en español.

### SEGURO MÉDICO

Revisa también las secciones [Prestaciones por discapacidad \(incluidos el SSI y el SSDI\)](#) y [Servicios sociales y locales](#) del Directorio de recursos.

### Cobertura y quejas

- Página [Cómo entender el seguro médico](#) de NAMI
- Artículo informativo de NAMI sobre las prestaciones de discapacidad: “[¿Puedo recibir prestaciones de discapacidad por mi condición de salud mental? Necesito ayuda para entender o solicitar las prestaciones del SSI/SSDI/Medicaid/Medicare](#)”.
- [InsureKidsNow.gov](#) ofrece información y un buscador de cobertura de seguros sanitarios y dentales de bajo costo para niños y adolescentes. También se incluye información y recursos sobre salud mental y conductual. La página web también está disponible en español.
- [Medicare](#) proporciona seguro médico a las personas de 65 años o más o a las que tienen una discapacidad y perciben el Ingreso del Seguro Social por Discapacidad (SSDI). [Medicare.gov](#) ofrece información sobre los requisitos, las prestaciones y un localizador de proveedores. Su página web también está disponible en español.
- El [Centro de Derechos de Medicare](#) es una fuente independiente de información sobre Medicare que ofrece una línea telefónica de ayuda y una herramienta de referencia en línea diseñada para ayudar a las personas mayores, las personas con discapacidad, las familias y los cuidadores a navegar por Medicare. La pagina web también está disponible en español.
- [El Mercado de Seguros Médicos de la Ley de Atención Médica Asequible \(ACA\)](#) ofrece información sobre opciones de cobertura médica y dental en cada estado, incluidas opciones privadas o asequibles, cómo solicitar o renovar y revisar planes y precios. La pagina web también está disponible en español.

### Paridad en salud mental

- Página sobre [Qué es la paridad de salud mental](#) de NAMI. *La paridad en salud mental describe la igualdad de trato de las condiciones de salud mental y los trastornos por abuso de sustancias en los planes de seguros. Cuando un plan tiene paridad, significa que si se ofrecen visitas ilimitadas al médico para una enfermedad crónica como la diabetes, entonces se deben ofrecer visitas ilimitadas para una condición de salud mental como la depresión o la esquizofrenia.*
- Artículo informativo de NAMI sobre las quejas: [“Se me ha denegado la cobertura médica. ¿Cómo puedo presentar una queja?”](#)

### RECURSOS INTERNACIONALES DE SALUD MENTAL

- Artículo informativo de NAMI sobre recursos internacionales de salud mental: [“Vivo fuera de los Estados Unidos. ¿Hay algún programa de NAMI en mi país?”](#)
- [Befrienders Worldwide](#) es una organización internacional sin fines de lucro y una red mundial de 349 centros de apoyo emocional en 32 países que ofrece servicios de apoyo emocional y contra el suicidio a los que se puede acceder por teléfono, SMS y chat. La página web también está disponible en español.
- [Sé que esto es cierto](#) es una página web de HBO (Home Box Office) que ofrece información sobre recursos y apoyo en materia de salud mental en 19 países, entre ellos Reino Unido, Taiwán, Singapur, Rusia, Filipinas, Nueva Zelanda, Malasia, Japón, Indonesia, Hong Kong, Grecia, Francia, Finlandia, Dinamarca, Colombia, Brasil, Bélgica y Australia. Su sitio web también está disponible en español.
- La [International Association for Suicide Prevention](#) ofrece información sobre centros de crisis en África, Asia, Europa, Norteamérica, Oceanía y Sudamérica. Su página web también está disponible en español.
- [Live for Tomorrow](#) es una organización sin fines de lucro con sede en Nueva Zelanda que pone en contacto a personas con servicios gratuitos de salud mental y ayuda en situaciones de crisis a escala mundial; su página web ofrece una función de búsqueda para “Buscar una línea de ayuda” para localizar apoyo emocional gratuito y ayuda en situaciones de crisis en 140 países. Su página web también está disponible en español.
- [Psychology Today](#) ofrece un directorio de búsqueda para localizar terapeutas y grupos de apoyo en países de Europa Occidental, Canadá, Australia y Nueva Zelanda. Selecciona un país y, a continuación, filtra por ciudad; la base de datos generará entonces una lista de proveedores individuales de salud mental, grupos de apoyo y

centros de tratamiento que puede ordenarse por sexo, edad, tipo de terapia, idioma y más. Su página web también está disponible en español.

- [Suicide.org](#) es un recurso sin fines de lucro de apoyo a personas en riesgo de suicidio; su página web ofrece información sobre las señales de advertencia del suicidio, la relación entre el suicidio y las condiciones de salud mental, el suicidio juvenil, la prevención del suicidio, estadísticas sobre el suicidio, directrices de los medios de comunicación para informar sobre el suicidio y un directorio de líneas directas internacionales sobre el suicidio en 60 países. Su página web también está disponible en español.

### INTERNACIÓN CIVIL E INVOLUNTARIA

- Las leyes de internación civil e involuntaria son diferentes según el estado en el que vivas. Busca en las páginas web de las administraciones locales y estatales para obtener más información.
- Artículo informativo de NAMI sobre internación civil e involuntaria: “[¿Qué opciones tengo para cuidar a un ser querido que no quiere recibir tratamiento? ¿Puedo internarlos involuntariamente?](#)”

### PERSONAS INMIGRANTES E INDOCUMENTADAS

- Página sobre [Identidad y dimensiones culturales de los inmigrantes hispanos/latinos y los estadounidenses de primera generación](#) de NAMI
- [Immigrants Rising Mental Health Connector](#) trabaja para conectar a los jóvenes indocumentados con los servicios de salud mental. Rellena la encuesta de su página web para ponerte en contacto con un profesional. También organizan reuniones virtuales de bienestar a las que se puede acceder desde su sitio web. Su página web también está disponible en español.
- [Informed Immigrant](#) proporciona un centro digital y una red fuera de línea que ofrece la orientación más actualizada sobre salud mental, ayuda legal e información sobre DACA para la comunidad de inmigrantes indocumentados. Su página web también está disponible en español.

### COMUNIDAD LATINA

- Páginas sobre [Identidad y dimensiones culturales hispana/latina](#), [Inmigrantes hispanos/latinos y estadounidenses de primera generación](#) y [La salud mental en la comunidad latina](#) de NAMI

- Artículo informativo de NAMI para la comunidad hispana/latina: "[¿Existen recursos de salud mental específicos para la comunidad hispana/latina?](#)"
- Artículo informativo de NAMI para la comunidad hispana/latina: "[¿Cómo puedo encontrar un proveedor de servicios de salud mental que forme parte de la comunidad hispana/latina o tenga experiencia en el trabajo con ella?](#)"
- [NAMI Ser cubano y cuidador Video de la experiencia vivida de una terapeuta](#) *Rebeca Gibbons, terapeuta y defensora de la salud mental, comparte cómo la formó el hecho de ser inmigrante cubana y cuidadora de una madre que acabó recibiendo un diagnóstico de esquizofrenia. Sus experiencias la llevaron a convertirse en terapeuta y a querer ayudar a su comunidad a superar retos como el costo del acceso a la atención de salud mental, así como el estigma cultural dentro de la comunidad hispana/latina.*
- [American Society of Hispanic Psychiatry](#) ofrece un listado para "Buscar un médico", ordenado alfabéticamente por estado. Su página web también está disponible en español.
- [MedLine Plus](#) es un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina que proporciona información completa sobre salud y bienestar tanto en inglés como en español. La página web tiene una sección dedicada a la salud mental y conductual en español.
- [Los recursos e información de Mental Health America \(MHA\)](#) para las comunidades latinas/hispanas abordan muchos temas, incluyendo herramientas de detección en línea en español, síntomas, tratamiento, uso de sustancias, jóvenes y adolescentes, señales de advertencia y más.
- [Psychology Today](#) ofrece un buscador en línea para localizar un terapeuta u otro profesional de la salud mental cerca de ti que se identifique con las comunidades hispana y latina. Muchos proveedores hablan español.
- [Therapy for Latinx](#) ofrece un buscador en línea de terapeutas y otros profesionales de la salud mental que se identifican con la comunidad latina. Las búsquedas incluyen filtros por sexo, tipo de pago, identidad y ubicación. Su página web también está disponible en español.

### LEGAL

Revisa también la sección sobre [Personas encarceladas](#) del Directorio de recursos.

### Servicios de bajo coste o gratuitos

Estos recursos no prestarán servicios para casos penales.

- Artículo informativo de NAMI sobre recursos legales: "[Necesito un abogado, ¿dónde](#)

Directorio de recursos nacionales, en español, de NAMI a julio de 2023

[Índice](#)

### [puedo encontrar ayuda legal?](#)

- Comunícate con tu filial local de NAMI o con la organización NAMI de tu estado *para obtener información sobre las leyes o procedimientos específicos de tu estado. Es posible que dispongan de recursos jurídicos adicionales o de contactos comunitarios con abogados.*
- Los Servicios Estatales de Asistencia Jurídica *se encuentran en cada estado y prestan servicios jurídicos a personas con bajos ingresos. Para encontrar servicios de asistencia jurídica en tu estado busca en internet el nombre de su estado y asistencia jurídica. Por ejemplo, "Maryland asistencia jurídica".*

### [Tutela y curatela](#)

- Artículo informativo de NAMI: "[¿Qué opciones tengo para cuidar a un ser querido que no quiere recibir tratamiento? ¿Puedo internarlos involuntariamente?](#)"
- [The Special Needs Alliance](#) *ofrece información y recursos para ayudarte con la planificación de la atención vitalicia, los fideicomisos para necesidades especiales, las cuentas ABLÉ y cómo abordar las conversaciones sobre la planificación futura con tu ser querido. Existe un localizador nacional para "Buscar un abogado" y encontrar ayuda jurídica con esta experiencia específica. Además, ofrece una [Guía en español](#).*

### [COMUNIDAD LGBTQI](#)

#### [Recursos](#)

- Página sobre [Identidad y dimensiones culturales LGBTQI](#) de NAMI
- Artículo informativo de NAMI para la comunidad LGBTQI: "[¿Existen recursos de salud mental específicos para la comunidad LGBTQI?](#)"
- Artículo informativo de NAMI para la comunidad LGBTQI: "[¿Cómo puedo encontrar un proveedor de servicios de salud mental que trabaje con la comunidad LGBTQI?](#)"
- [Parents, Families and Friends of Lesbian & Gays \(PFLAG\)](#) *apoya a las familias y amigos de la comunidad LGBTQI; ofrece líneas de ayuda locales, reuniones de grupos de apoyo en persona y recursos. Su página web también está disponible en español.*

#### [Recursos específicos para transexuales](#)

- [Trans Lifeline](#) *es un servicio de intervención en crisis y prevención del suicidio para transexuales (la línea de ayuda está gestionada por transexuales). También brinda*



*asistencia a las personas que desean cambiar su nombre legal en el pasaporte, la licencia de conducir, el DNI y otros documentos. Se aceptan llamadas al (877) 565-8860 de lunes a viernes de 10 a. m. a 4 p. m., hora del Este. La línea directa está disponible en español.*

### **MEDICAMENTOS**

Consulta también las secciones de [Servicios de salud mental de urgencia/Necesidades urgentes de medicación](#) y [Tratamiento](#) del Directorio de recursos.

*Si tienes preguntas sobre los posibles efectos secundarios o la dosis de un medicamento concreto, habla con el médico que te lo recetó o con la farmacia local que dispensó el medicamento.*

### **Ayuda financiera para medicamentos recetados**

- Artículo informativo de NAMI sobre la asistencia para los medicamentos recetados: "[¿Dónde puedo obtener ayuda para pagar mis medicamentos?](#)"
- [Asistencia para recetas de Blinkhealth](#) es un programa en el que las personas (con o sin seguro) pueden pagar por adelantado los medicamentos a un precio más bajo y llevar un vale a su farmacia. Ofrece una línea de asistencia al paciente a la que se puede llamar al (844) 366-2211 entre las 8 a. m. y las 10 p. m., de lunes a viernes, y entre las 9 a. m. y las 7 p. m., hora del Este. Se ofrece asistencia en español.
- [Needy Meds](#) brinda información sobre programas de asistencia financiera para ayudar a sufragar el costo de los medicamentos, así como una línea de ayuda en el (800) 503-6897. El sitio web también está disponible en español.

### **Recursos**

- Las páginas sobre [Medicamentos para la salud mental](#) y [Tipos de medicamentos](#) de NAMI (Nota: los medicamentos enumerados en estas páginas no son una lista exhaustiva)
- Artículo informativo de NAMI sobre medicamentos: "[¿Cómo puedo saber más sobre la dosis y los efectos secundarios de mi medicamento?](#)"
- Artículo informativo de NAMI sobre la asistencia para los medicamentos recetados: "[¿Dónde puedo obtener ayuda para pagar mis medicamentos?](#)"
- [El sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos \(FDA\)](#) ofrece información completa sobre medicamentos con receta, efectos secundarios, seguridad y disponibilidad. Cuenta con un portal para [encontrar información sobre un medicamento](#)

que proporciona información sobre fármacos, dosis de fármacos y eliminación de fármacos. El sitio web también cuenta con una sección en español.

- [La Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamiento](#), con la que puedes comunicarte al (800) 222-1222, ofrece asesoramiento médico confidencial y experto las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener información sobre envenenamiento y acepta llamadas en español.

### PERSONAS DESAPARECIDAS

- Página sobre cómo [Encontrar a una persona desaparecida](#) de NAMI
- Artículo informativo de NAMI sobre personas desaparecidas: “[¿Cómo puedo encontrar a mi familiar desaparecido?](#)”
- Ponte en contacto con la policía y presenta una denuncia por desaparición. Se puede reducir el requisito de 3 días para personas con condiciones de salud mental; solicita que se incluya a la persona en la lista de adultos en peligro.
- El [Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados](#) es la mayor organización de protección de menores del país; su sitio web ofrece consejos y recursos para encontrar a niños y jóvenes desaparecidos menores de 20 años y una lista de verificación de las medidas que deben tomar las familias en las fases iniciales de un caso de desaparición de un menor. La página web y la línea de ayuda están disponibles en español.
- El [Sistema Nacional de Personas Desaparecidas y No Identificadas \(NamUs\)](#), un programa del Departamento de Justicia de Estados Unidos, que mantiene una base de datos nacional sobre todas las personas desaparecidas y ofrece apoyo gratuito a la investigación. El sitio web también está disponible en español.
- El [Programa de Personas Desaparecidas del Ejército de Salvación](#) ofrece un servicio internacional para ayudar a facilitar el éxito de las reuniones entre personas desaparecidas durante más de 6 meses y familiares que han perdido el contacto entre sí. Acepta llamadas en español.

### TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO (TOC)

Revisa también las secciones sobre [Trastornos de ansiedad](#) o [Acumulación](#) del Directorio de recursos.

- Página sobre el [Trastorno Obsesivo Compulsivo \(TOC\)](#) de NAMI

- Artículo informativo de NAMI sobre el trastorno obsesivo-compulsivo: “[¿Cómo puedo obtener ayuda y apoyo para el trastorno obsesivo-compulsivo \(TOC\)?](#)”
- [Video de NAMI Qué es el trastorno obsesivo compulsivo](#)
- [Localizador de terapeutas para el TOC de Psychology Today](#) ofrece una función de búsqueda en su sitio web para encontrar terapeutas, centros de tratamiento y psiquiatras. Una vez que hayas identificado un proveedor, ponte en contacto con tu compañía de seguros para confirmar la cobertura. Su página web dispone de filtros en español.

### SERVICIOS DE APOYO DE PARES

Los programas de apoyo de pares ofrecen a las personas con condiciones de salud mental que se están recuperando la oportunidad de ayudar a otras personas en su proceso de recuperación. Los especialistas de pares son un modelo de recuperación, enseñan habilidades y ofrecen apoyo para ayudar a las personas con problemas de salud mental a llevar una vida significativa en la comunidad. Los recursos que se indican a continuación pueden ayudarte a localizar un especialista de apoyo de pares o un programa de recuperación en tu zona.

- Artículo informativo de NAMI sobre apoyo de pares: “[¿Cómo puedo ayudar a mi ser querido en sus actividades cotidianas? ¿Puedo contratar a un cuidador para que venga a mi casa a ayudarme?](#)”
- [Clubhouse Internacional](#) ofrece un directorio para “Encontrar un Clubhouse cerca de usted”. Las casas club o “Clubhouses” ofrecen oportunidades de educación, empleo y actividades sociales a quienes padecen condiciones de salud mental graves. Su sitio web también está disponible en español.
- [National Empowerment Center](#) es una organización dirigida por pares dedicada a ofrecer un mensaje de recuperación, fortalecimiento, esperanza y curación a quienes han vivido condiciones de salud mental, traumas o estados extremos. Proporciona información y recursos, educación y también un directorio nacional de organizaciones estatales dirigidas por consumidores que ofrecen una gran variedad de servicios (por comunidad), como empleo asistido, centros de acogida, prevención de crisis (WRAP)/relevo, programas no clínicos de apoyo entre pares, etc. Puedes comunicarte con ellos al (800) 769-3728 y hay especialistas en información hispanohablantes a disposición de quienes llamen si lo solicitan.

### PSICOSIS

- Artículo informativo de NAMI sobre el primer episodio psicótico: “[Mi ser querido presenta síntomas de una condición de salud mental grave incipiente: ¿por dónde empiezo a](#)

Directorio de recursos nacionales, en español, de NAMI a julio de 2023

[Índice](#)

[buscar ayuda?](#)

- Artículo informativo de NAMI sobre la psicosis: “[¿Cómo puedo ayudar a mi ser querido durante un episodio psicótico?](#)”
- Artículo informativo de NAMI sobre la psicosis: “[¿Cómo puedo ayudar a mi ser querido durante una crisis relacionada con la psicosis?](#)”
- El sitio web de [Early Assessment & Support Alliance \(EASA\)](#) ofrece información y recursos sobre el primer episodio psicótico (PEP), incluyendo Assessment & Support Alliance, NAVIGATE, OnTrackNY, y Specialized Treatment Early in Psychosis (STEP), y un directorio de programas para el primer episodio psicótico en todo el país; el sitio web también se ofrece en español.
- [La hoja informativa sobre la terapia cognitivo-conductual para la psicosis \(TCCp\)](#) elaborada por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) y el Centro de Servicios de Salud Mental (CMHS), proporciona información sobre la TCCp, un enfoque de tratamiento basado en la evidencia que ha demostrado mejorar los síntomas y el funcionamiento en pacientes con trastornos psicóticos.

**RELACIONES**

Revisa también, la sección sobre [Anosognosia](#) y aquellas específicas sobre Condiciones del Directorio de recursos.

**Románticas**

- [Love is Respect](#) ofrece información sobre cómo mantener relaciones íntimas sanas, el establecimiento de límites, las señales de alarma de los malos tratos y la seguridad personal. También ofrecen información sobre estrategias de apoyo para ayudar a los seres queridos que sufren malos tratos en una relación llamando al (866) 331-9474 o enviando un mensaje con la palabra LOVEIS al 22522. Además, los adolescentes y adultos jóvenes nativos americanos y nativos de Alaska disponen de apoyo cultural por teléfono o chat en StrongHearts (844)-7NATIVE (762-8483). Los servicios para sordos están disponibles por videollamada en el (855)-812-1001, por mensajería instantánea en [DeafHotline](#) o por correo electrónico en [nationaldeafhotline@adwas.org](mailto:nationaldeafhotline@adwas.org). Su sitio web también está disponible en español.

**INVESTIGACIÓN - SALUD MENTAL**

**Cómo encontrar investigaciones actuales**

- [El Instituto Nacional de Salud Mental \(NIMH\)](#) es la principal agencia federal para la investigación de los trastornos mentales. El NIMH ofrece información revisada por

Directorio de recursos nacionales, en español, de NAMI a julio de 2023

[Índice](#)

*expertos sobre condiciones de salud mental, estadísticas sobre prevalencia, tratamiento y costos de las condiciones de salud mental para la población de EE. UU.; folletos y hojas informativas sobre condiciones de salud mental y temas relacionados; recursos para encontrar ayuda e información sobre ensayos clínicos. El Centro de Recursos de Información del NIMH también acepta llamadas y chat en directo en español. Los folletos, las hojas informativas y las páginas web están disponibles en español.*

### [Participación en la investigación](#)

- La página sobre la [Participación en la investigación](#) de NAMI incluye una sección para "Buscar un estudio".

### SERVICIOS SOCIALES Y LOCALES

Revisa también las secciones sobre [Prestaciones por discapacidad \(el SSI y el SSDI\)](#) y [Seguros del Directorio de recursos](#).

- Las filiales locales de NAMI *pueden proporcionar información de contacto de los servicios sociales locales, la junta de servicios comunitarios y otros servicios comunitarios. Para localizar los servicios, utiliza el menú [Encuentra tu filial local de NAMI](#) en nuestro sitio web.*
- [211](#) *es un servicio de ámbito nacional que pone en contacto a las personas con especialistas en recursos comunitarios para encontrar recursos locales, como empleo, vivienda, alimentos, servicios médicos y clínicas de salud mental, etc. Las personas pueden ponerse en contacto con el servicio marcando 211 desde un teléfono móvil o fijo, o visitando su sitio web en 211.org y usando la función de búsqueda para ubicar un número directo en función de su código postal. Su sitio web también está disponible en español.*
- [Clubhouse Internacional](#) *ofrece un directorio para "Encontrar un Clubhouse cerca de usted". Las casas club o "Clubhouses" ofrecen oportunidades de educación, empleo y actividades sociales a quienes padecen condiciones de salud mental graves. Su sitio web también está disponible en español.*
- Los Servicios Comunitarios de Salud Mental *son recursos y servicios locales que dependen del lugar en donde vivas. Pueden proporcionar información sobre servicios locales de crisis (incluidas las Unidades Móviles de Crisis), servicios para discapacitados, vivienda y prestaciones públicas, servicios para niños y adolescentes, servicios sanitarios y servicios para personas mayores. Haz una búsqueda en Internet de su ciudad o condado y "Departamento de Salud y Servicios Humanos" o "Servicios de Salud Mental".*

- [FindHelp.org](#) ofrece un servicio en línea que conecta a los usuarios con recursos locales gratuitos o a precio reducido en todo el país, como atención médica, alimentos, vivienda, transporte y mucho más. Su sitio web también está disponible en español.
- [National Empowerment Center](#) es una organización dirigida por pares dedicada a ofrecer un mensaje de recuperación, fortalecimiento, esperanza y curación a quienes han vivido condiciones de salud mental, traumas o estados extremos. Proporciona información y recursos, educación y también un directorio nacional de organizaciones estatales dirigidas por consumidores que ofrecen una gran variedad de servicios (por comunidad), como empleo asistido, centros de acogida, prevención de crisis (WRAP)/relevo, programas no clínicos de apoyo entre pares, etc. Puedes comunicarte con ellos al (800) 769-3728 y hay especialistas en información hispanohablantes a disposición de quienes llamen si lo solicitan.
- El [National Institute on Aging \(NIA\)](#) ofrece una sección completa sobre cuidados para quienes cuidan de un amigo o familiar con un problema de salud grave, que incluye información sobre cuidados a largo plazo, planificación anticipada de cuidados, cuidados a distancia y cuidados para pacientes con Alzheimer. La sección de Cuidados al final de la vida del sitio web de la NIA aborda muchas cuestiones, como la toma de decisiones difíciles al final de la vida, las directivas anticipadas, el apoyo a los cuidadores y los [cuidados de relevo](#). Algunas secciones de su sitio web se ofrecen en español.

## TRASTORNOS RELACIONADOS CON SUSTANCIAS Y ADICCIONES

### Comportamiento sexual compulsivo

- La [American Association of Sexuality Educators, Counselors, and Therapists](#) proporciona información, recursos y una herramienta de búsqueda de un educador en sexualidad, consejero o terapeuta sexual por estado. Se aceptan llamadas en español.

### Recursos

- Artículo informativo de NAMI sobre diagnóstico dual: “[¿Cómo puedo obtener ayuda para mi ser querido que tiene un problema de trastornos de uso de sustancias y una condición de salud mental \(diagnóstico dual\)?](#)”
- Artículo informativo de la línea de ayuda de NAMI sobre el trastorno por abuso de sustancias: “[¿Cómo puedo obtener ayuda o apoyo para el trastorno de uso de sustancias?](#)”
- [El localizador de centros de tratamiento de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias \(SAMHSA\)](#) es una fuente de información sobre centros de tratamiento en los Estados Unidos o sus territorios para el abuso o la adicción a

*sustancias o los problemas de salud mental. Usa el localizador de tratamientos para buscar por ubicación, y acotar la búsqueda por distancia, tipo y entorno de servicio, tipo de atención, forma de pago aceptada, si hay ayuda para el pago disponible, y más. Comunícate con SAMHSA al (800) 662-4357. Se ofrecen servicios en español.*

## SUICIDIO

### Crisis

- [El 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis](#) está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, para ofrecer ayuda gratuita y confidencial si tú o alguien que conoces sufre una crisis de salud mental, por consumo de sustancias o suicidio. Llama o envía un mensaje de texto al 988, o chatea en [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org) en inglés o español para que te pongan en contacto con un asesor de crisis capacitado. Las personas sordas o con problemas de audición deben llamar al 711 y luego al 988. Los veteranos deben llamar al 988 y pulsar el 1 o enviar un mensaje de texto con cualquier palabra al 838255. Para obtener ayuda en otros idiomas, debes llamar al 988 y pedir ayuda en el idioma que hables. Te conseguirán un intérprete para la llamada.
- Las Unidades Móviles de Crisis (MCU), también llamadas Equipos Móviles de Respuesta Rápida a Crisis, son una buena opción si tú o un ser querido están sufriendo una emergencia de salud mental. No están disponibles en todos los condados, pero donde lo están, proporcionan evaluación, tratamiento e intervención en crisis in situ en la comunidad. Para obtener información sobre la disponibilidad de servicios móviles de crisis en su zona, busca en internet o llama al 211. Para encontrar una MCU en tu comunidad, busca en internet “unidad móvil de crisis [y el nombre de tu condado/estado]”.
- El 911 es para cuando un ser querido u otra persona se encuentra en peligro inminente de muerte. Pide que acudan agentes del CIT formados para trabajar con personas con condiciones de salud mental. Informa que alguien está sufriendo una crisis de salud mental, explica tu relación con la persona en crisis y, a continuación, si hay armas de por medio.
- La [línea de texto para crisis](#) puede ayudarte si tú o alguien que conoces sufre una crisis de salud mental. Envía HOME al 741741 y un trabajador de crisis formado responderá en cuestión de minutos. La línea de texto para crisis es un servicio gratuito y confidencial que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en los Estados Unidos. Se ofrecen servicios en español.

## TRANSPORTE

### [Poblaciones de edad avanzada](#)

- Artículo de conocimiento de NAMI para la población de edad avanzada: “[¿Cómo puedo encontrar transporte y otros servicios comunitarios para mi familiar mayor?](#)”
- Las filiales locales de NAMI *pueden proporcionarte información de contacto para sus servicios locales de transporte. Puedes [encontrar tu sede local de NAMI](#).*
- [211](#) *es un servicio de ámbito nacional que pone en contacto a las personas con especialistas en recursos comunitarios para encontrar recursos locales, como empleo, vivienda, alimentos, servicios médicos y clínicas de salud mental, etc. Las personas pueden ponerse en contacto con el servicio marcando 211 desde un teléfono móvil o fijo, o visitando su sitio web en 211.org y usando la función de búsqueda para ubicar un número directo en función de su código postal. Se ofrecen servicios en español.*
- [El directorio de asistencia local de AARP](#) *ofrece un listado de los recursos de asistencia locales para que puedas encontrar servicios comunitarios para la población de edad avanzada. Incluye recursos para transporte, alimentación, finanzas y mucho más. Se ofrecen servicios en español.*
- [GoGo Grandparent](#) *es un servicio que permite realizar una llamada desde un teléfono fijo o móvil que funciona como un smartphone para solicitar empresas de la red de transporte autorizadas y con licencia en nombre de una persona mayor. Su sitio web también está disponible en español.*
- [FindHelp.org](#) *ofrece un servicio en línea que conecta a los usuarios con recursos locales gratuitos o a precio reducido en todo el país, como atención médica, alimentos, vivienda, transporte y mucho más. Su sitio web también está disponible en español.*

### [Recursos](#)

- Artículo de conocimiento de NAMI para la población de edad avanzada: “[¿Cómo puedo encontrar transporte y otros servicios comunitarios para mi familiar mayor?](#)”
- Las filiales locales de NAMI *pueden proporcionarte información de contacto para sus servicios locales de transporte. Puedes [encontrar tu sede local de NAMI](#).*
- [211](#) *es un servicio de ámbito nacional que pone en contacto a las personas con especialistas en recursos comunitarios para encontrar recursos locales, como empleo, vivienda, alimentos, servicios médicos y clínicas de salud mental, etc. Las personas pueden ponerse en contacto con el servicio marcando 211 desde un teléfono móvil o fijo, o visitando su sitio web en 211.org y usando la función de búsqueda para ubicar un número directo en función de su código postal. Se ofrecen servicios en español.*



- [FindHelp.org](#) ofrece un servicio en línea que conecta a los usuarios con recursos locales gratuitos o a precio reducido en todo el país, como atención médica, alimentos, vivienda, transporte y mucho más. Su sitio web también está disponible en español.

### TRATAMIENTO

Puedes consultar también la sección de [Servicios de salud mental de crisis/emergencia](#) y las secciones específicas para las condiciones o las poblaciones del Directorio de recursos.

#### Tratamiento asequible (para pacientes sin seguro o con seguro público)

- Artículo informativo de NAMI sobre el tratamiento: “[Necesito ver a un psiquiatra/terapeuta. ¿Cómo puedo encontrar uno?](#)”
- [HelpWhenYouNeedIt](#) es un servicio en línea que ofrece un directorio de búsqueda de más de 350,000 recursos privados y públicos en todo el país, incluyendo el tratamiento local de salud mental y por abuso de sustancias, así como clínicas gratuitas. Se ofrecen servicios en español.
- [Medicare.gov](#) tiene un localizador de tratamientos para buscar proveedores que acepten Medicare en tu zona. Se ofrecen servicios en español.
- [El localizador de centros de tratamiento de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias \(SAMHSA\)](#) es una fuente de información sobre centros de tratamiento en los Estados Unidos o sus territorios para el abuso o la adicción a sustancias o los problemas de salud mental. Usa el localizador de tratamientos para buscar por ubicación, y acotar la búsqueda por distancia, tipo y entorno de servicio, tipo de atención, forma de pago aceptada, si hay ayuda para el pago disponible, y más. Comunícate con SAMHSA al (800) 662-4357. Se ofrecen servicios en español.

#### Salud mental en línea y por teléfono

- Artículo informativo de NAMI sobre el tratamiento: “[¿Existen recursos en línea para grupos de terapia/apoyo o aplicaciones de salud mental?](#)”
- [7 Cups](#) es una organización basada en la afiliación que proporciona acceso a terapeutas profesionales en línea por una cuota mensual. Se ofrecen servicios en español.

#### Seguro privado

- Artículo informativo de NAMI sobre el tratamiento: “[Necesito ver a un psiquiatra/terapeuta. ¿Cómo puedo encontrar uno?](#)”

- [Psychology Today](#) ofrece un enlace para "Buscar un terapeuta" en su sitio web. Usa el localizador para buscar por ubicación, y filtra la búsqueda por compañía de seguros, condiciones de salud mental tratados, tipo de terapia ofrecida, idiomas hablados y más. Se ofrecen servicios en español.

### **Psiquiatras**

- Artículo informativo de NAMI sobre el tratamiento: "[Necesito ver a un psiquiatra/terapeuta. ¿Cómo puedo encontrar uno?](#)"
- [Psychology Today](#) ofrece un enlace para "Buscar un terapeuta" en su sitio web. Usa el localizador para buscar por ubicación, y filtra la búsqueda por compañía de seguros, problemas de salud mental tratados, tipo de terapia ofrecida, idiomas hablados y más. Se ofrecen servicios en español.

### **Psicoterapia**

- Artículo informativo de NAMI sobre el tratamiento: "[Necesito ver a un psiquiatra/terapeuta. ¿Cómo puedo encontrar uno?](#)"
- [Psychology Today](#) ofrece un enlace para "Buscar un terapeuta" en su sitio web. Usa el localizador para buscar por ubicación, y filtra la búsqueda por compañía de seguros, condiciones de salud mental tratados, tipo de terapia ofrecida, idiomas hablados y más. Se ofrecen servicios en español.

### **Psicólogos**

- Artículo informativo de NAMI sobre el tratamiento: "[Necesito ver a un psiquiatra/terapeuta. ¿Cómo puedo encontrar uno?](#)"

### **Centros de tratamiento**

- Artículo informativo de NAMI sobre centros de tratamiento: "[¿Cómo puedo encontrar un centro de tratamiento hospitalario o residencial?](#)"
- Artículo informativo de NAMI: "[Quiero que trasladen a mi ser querido a otro centro de hospitalización. ¿Qué opciones tengo?](#)"
- [Psychology Today](#) ofrece un enlace para "Buscar un centro de tratamiento" en su sitio web. Usa el localizador para buscar por ubicación, y filtra la búsqueda por compañía de seguros, condiciones de salud mental tratados, tipo de terapia ofrecida, idiomas hablados y más. Se ofrecen servicios en español.

- [El localizador de centros de tratamiento de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias \(SAMHSA\)](#) es una fuente de información sobre centros de tratamiento en los Estados Unidos o sus territorios para el abuso o la adicción a sustancias o los problemas de salud mental. Usa el localizador de tratamientos para buscar por ubicación, y acotar la búsqueda por distancia, tipo y entorno de servicio, tipo de atención, forma de pago aceptada, si hay ayuda para el pago disponible, y más. Comunícate telefónicamente con SAMHSA al (800) 662-4357. Se ofrecen servicios en español.

## VETERANOS/MILITARES

### Crisis

- [El 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis para veteranos](#) está disponible si tú o alguien que conoces es un militar, miembro del servicio o un veterano y está pasando por una crisis de salud mental, abuso de sustancias o tiene ideas suicidas. Llama al 988, luego presiona 1 o envía un mensaje de texto con cualquier palabra al 838255, o chatea en [veteranscrisisline.net](https://veteranscrisisline.net) para ponerte en contacto con un consejero de crisis capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana y obtener ayuda gratuita y confidencial. Para obtener ayuda en otros idiomas, debes llamar al 988, pulsar el 1 y pedir ayuda en el idioma que hablas, y te conseguirán un intérprete telefónico. Se dispone de intérpretes de español previa solicitud.
- La [línea de ayuda para militares Military Helpline](#) está disponible en el 888-457-4838 o puedes comunicarte por mensaje de texto, enviando la palabra MIL1 al 839863, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ofrece apoyo gratuito y confidencial en situaciones de crisis a militares, veteranos y sus familias. Además, ofrecen llamadas en español.
- El [National Call Center for Homeless Veterans](#) está disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana en el (877) 424-3838. Ofrecen ayuda a los veteranos sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar. Se dispone de intérpretes de español previa solicitud.

### Legal

- [The Veterans Consortium](#) está disponible en el (888) 838-7727 y gestiona un programa federal global gratuito para veteranos que brinda representación para veteranos a los que se deniegan injustamente prestaciones o indemnizaciones obtenidas en el servicio militar. Aceptan llamadas en inglés y español.

### Recursos

- Artículo informativo de NAMI sobre recursos para veteranos: “[¿Dónde puedo obtener](#)

[más información sobre los animales de apoyo emocional \(AAE\)?](#)”

- Artículo informativo de NAMI sobre recursos para veteranos: “[¿Cómo puedo obtener ayuda o apoyo para el trastorno de estrés postraumático \(TEPT\)?](#)”
- [Military One Source](#) es un recurso con el que te puedes comunicar al (800) 342-9647 las 24 horas del día, los 7 días de la semana y ofrece una amplia gama de recursos en la comunidad, incluyendo el teléfono y los mensajes de texto de apoyo entre pares que está disponible para todo el Departamento de Defensa, el personal en servicio activo, la Guardia Nacional y personal de la Reserva, junto con sus familiares directos. Hay intérpretes de español a disposición de los usuarios que lo soliciten.
- El [Centro Nacional para el TEPT](#) es un servicio del Departamento de Asuntos de los Veteranos y ofrece recursos a particulares, sus familiares y los proveedores para el TEPT relacionado o no con la lucha armada. En su sitio web, disponible en inglés y español, se ofrece información sobre tipos de trauma, opciones de tratamiento, mecanismos de afrontamiento y problemas relacionados.
- El sitio web del Centro Nacional para el TEPT del Departamento de Asuntos de los Veteranos de los EE. UU. ofrece recursos para particulares, familiares y proveedores sobre el TEPT relacionado y no relacionado con la lucha armada, incluida información sobre cómo entender el TEPT, las opciones de tratamiento, los recursos de autoayuda y cómo encontrar apoyo como familiar. Su sitio web ofrece recursos para encontrar un proveedor de tratamiento. Su página web "Helping a Family Member Who Has PTSD" está disponible en inglés y español.
- El programa de apoyo al cuidador [VA Caregiver Support Program](#) ofrece una ingeniosa plataforma de apoyo al cuidador que proporciona información sobre la asistencia disponible, incluidas las prestaciones y la salud, los centros de la VA, una sala de prensa y otras publicaciones y recursos. Hay materiales disponibles en español.