

¡Hay ayuda a tu alcance!

*Una guía de recursos para los condados
de Adams y Valley*

Publicada en el verano del 2022



Prevención del suicidio

**Apoyo para la salud conductual,
mental y emocional**



Un mensaje dirigido a nuestra comunidad	3
Datos sobre las enfermedades mentales	4
Factores de riesgo y signos de advertencia (peligro)	4
Ayuda a prevenir el suicidio	5
La salud mental en los niños	6

En caso de emergencia, llame al 911.

Recursos e información de contacto	7-16
Líneas directas 24 horas de salud mental	7
Educación y apoyo	9
Servicios de tratamiento	9
Tratamiento: Clínicas de St. Luke's	11
Tratamiento: Servicios para pacientes hospitalizados	12
Recursos para problemas de adicción y Uso de sustancias	13
Recursos para situaciones de violencia doméstica	14
Recursos para la comunidad LGBTQ+	14
Distritos escolares del área	15
Otros servicios de apoyo	15
Servicios complementarios de apoyo	17
Guía rápida de servicios	18-20
Reconocimientos	20

“La enfermedad mental, en todas sus formas posibles, sigue siendo solo una enfermedad, no un motivo de vergüenza. Hay tratamientos ... y hay esperanza.” Steve Gannon

Hablemos sobre ello

Si necesita asistencia para encontrar los recursos adecuados, el departamento de St. Luke's Community Health (Centro de St. Luke's para la salud de la comunidad) puede ayudar. Llame al 208-630-2419.

Acceda a este folleto en línea en stlukesonline.org/support.

Un mensaje dirigido a nuestra comunidad

La enfermedad mental puede ser aguda o crónica, de largo o corto plazo, y puede variar en causas, síntomas e intensidad. La decisión de una persona en cuanto a buscar ayuda por algún problema de salud mental es algo que se debería alentar y apoyar.

Como muchas enfermedades, la **prevención e intervención** temprana pueden reducir el impacto de los problemas de salud mental. Sin embargo, los síntomas de las enfermedades mentales pueden frecuentemente ser dolorosos y desconcertantes. Es trágico pensar que, aproximadamente el 46% de personas que mueren por suicidio sufrían una enfermedad de salud mental de la que se tenía conocimiento. **Pero hay esperanza.** Y hay ayuda. Esta guía puede ser un buen comienzo. Existen muchos recursos disponibles en nuestra comunidad y sus alrededores.

Fuente: *NAMI.org*



¡Hay ayuda a tu alcance! está dedicado a Jordan Goodwin, en honor a la hermosa vida de este joven así como en reconocimiento de la solidaridad de la comunidad

de McCall, Idaho. Después del suicidio de Jordan, aquellos familiares y amistades que dejó tras de sí, nos sentimos arrojados por la comunidad de McCall. Somos muchos los que echamos de menos profundamente el brillo de Jordan, pero sabemos que cada día su legado continúa transformando vidas.

Con fondos donados por un numeroso grupo de personas que amaban a Jordan y que quisieron participar, se creó una generosa beca conmemorativa para estudiantes elegibles de último año que se graduarán de McCall-Donnelly High School.

En su honor, su familia también ha colaborado en plataformas para la prevención del suicidio en adolescentes. A pesar de que hablar sobre ello es

muy doloroso, docenas de maestros, entrenadores, padres, familiares y personas totalmente desconocidas han abierto mejores líneas de comunicación respecto a la salud mental y el suicidio, desde la muerte de Jordan en julio del 2020. Hoy en día hay un mayor diálogo sobre los desafíos a los que cada día se enfrentan nuestros adolescentes: los desengaños, las rupturas de pareja, el divorcio, la orientación sexual, el acoso, la presión entre compañeros, las redes sociales y muchos otros factores que afectan a la salud mental de las personas.

La trágica muerte de Jordan conmocionó a nuestra comunidad. La esperanza es que esto impulse a los líderes locales a continuar fortaleciendo el apoyo de nuestros preciados jóvenes mediante más programas de salud mental. La concienciación y la prevención a todos los niveles escolares pueden fortalecer los lazos entre las escuelas y las familias, además de profundizar nuestra comprensión sobre cómo las dificultades a nivel mundial pueden impactar el bienestar mental de nuestros jóvenes.

Nacido y criado en McCall, Jordie era un joven maravilloso y demostró ser un deportista innato en varias disciplinas en el transcurso de los 18 años que vivió en esta comunidad. Fue un gran amigo para muchos y un hermano e hijo muy amado. Que su vida continúe y siga honrándose aquí y en el más allá.

Lynn Johnson, madre de Jordan

POR FAVOR TENGA EN CUENTA: Este folleto brinda información sobre los muchos recursos que existen para abordar o tratar la salud mental en nuestra comunidad. No obstante, puede haber organizaciones que no estén incluidas o recursos que cambien después de su publicación. Si no puede encontrar lo que necesita, llame a **St. Luke's Clinic – Behavioral Health (Clínica de salud conductual)** en McCall al 208-630-2450 o después de horas de oficina llame a **St. Luke's Connect** al 208-706-5850 para recibir ayuda adicional.

Datos sobre las enfermedades mentales

Las enfermedades mentales son problemas médicos que afectan el proceso cognitivo, las emociones, el estado de ánimo, la capacidad para relacionarse con otros y el funcionamiento diario de una persona. De igual manera que la diabetes, asma y epilepsia, que son enfermedades que a menudo se pueden manejar con la atención apropiada, las enfermedades mentales son afecciones de la salud que también pueden tratarse y controlarse. **La buena noticia sobre las enfermedades mentales es que es posible recuperarse.**

Las enfermedades mentales graves incluyen: depresión profunda, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno compulsivo obsesivo (OCD por sus siglas en inglés), trastornos de pánico, estrés postraumático, trastornos de alimentación y trastorno límite de la personalidad. La salud mental también se puede ver afectada por situaciones y sucesos que causan una alteración en la capacidad de la persona para pensar, sentir o funcionar en su vida diaria. Esta perturbación puede ser temporal o a largo plazo, leve o intensa.

La enfermedad mental puede aquejar a personas de cualquier edad, raza, religión o estatus socioeconómico. No es el resultado de una debilidad personal, falta de carácter o una crianza deficiente.

Las enfermedades mentales son tratables.

La mayoría de las personas a quienes se les ha diagnosticado enfermedad mental pueden experimentar alivio de sus síntomas al participar activamente en un plan de tratamiento personal. Si tiene, o piensa que tiene, inquietudes sobre su salud mental, hablar sobre ello puede ser el primer paso para recuperarse. Si alguien que usted conoce tiene, o cree que podría tener, un problema mental, hablar con él/ella puede ayudarle a conseguir la atención necesaria.

Si cree que hay algo que no está bien con usted, con un amigo, un compañero de clase, un compañero de trabajo, con cualquier persona...

Pregunte. Hable. Escuche. Busque información sobre recursos disponibles. Obtenga ayuda. Haga todo lo que sea necesario. Podría estar salvando una vida.

Factores de riesgo y signos de advertencia (peligro)

Los indicadores y síntomas de enfermedad mental pueden incluir:

- Sentimientos de depresión o tristeza que son desproporcionados a las circunstancias, en cuanto a la duración, intensidad o presentación.
- Sentimientos de estar atrapado, como si no hubiera salida.
- Aislamiento o pérdida de interés en amigos y familiares o actividades.
- Fuertes sentimientos de enojo o ira.
- Abuso de alcohol o drogas.
- Exhibir cambios de personalidad.
- Mostrar acciones que son imprudentes o impulsivas.
- Cambios en el patrón de sueño.
- Reducción en el desempeño laboral o escolar.
- Sentimientos excesivos de culpa o vergüenza.
- Altibajos extremos de sentimientos.
- Miedos, preocupaciones, ansiedad, pánico o desánimo extremos.

Una crisis de salud mental se considera una emergencia. Llame al 911 si usted o alguien a quien usted conoce está en crisis.

Ayudar a prevenir el suicidio

SEÑALES URGENTES DE ADVERTENCIA:

- Hablar de querer morirse, lastimarse o suicidarse, o amenazar a otros.
- Buscar modos de suicidarse mediante la obtención de armas de fuego, pastillas u otros medios.
- Hablar de sentirse sin esperanzas y no tener razones para vivir.
- Hablar, escribir o mostrar un interés desproporcionado sobre la muerte, el acto de morir o el suicidio.
- Hablar sobre sentirse atrapado o de sufrir un dolor insoportable.
- Hablar sobre sentirse una carga para otros.

ENTRE LOS FACTORES CLAVES DE RIESGO SE INCLUYEN:

- Intentos previos de suicidio.
- Depresión profunda.
- Trastorno de abuso de sustancias.
- Otros problemas emocionales o de salud mental.
- Dolor crónico.
- Estrés postraumático.
- Lesión cerebral por traumatismo.
- Una pérdida o evento reciente que ha causado vergüenza, desesperación o humillación.

El acceso a las armas de fuego es un factor de riesgo significativo. El riesgo de suicidio o intento del mismo, es mayor para las personas que viven en hogares donde hay armas de fuego y municiones. **Las armas de fuego deben mantenerse bajo llave, inaccesibles, descargadas y separadas de las municiones.**

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

“8 de cada 10 personas que están considerando suicidarse dan algún indicio de sus intenciones.”

Mental Health America



“En un año cualquiera, uno de cada cinco americanos sufre de un trastorno mental diagnosticable.”

Organización Mundial de la Salud

La salud mental en los niños



Los problemas de salud mental se pueden prevenir y tratar de manera más eficaz cuando se detectan pronto. Los problemas pueden comenzar a desarrollarse de manera temprana durante la niñez debido a situaciones de trauma, abuso u otros sucesos conocidos como experiencias adversas en la infancia (ACEs por sus siglas en inglés). Las ACEs son sucesos potencialmente traumáticos que ocurren en los primeros años de vida y que pueden incluir: violencia, abuso y crecer en una familia con problemas mentales o problemas de abuso de sustancias.

El estrés tóxico originado por ACEs puede causar cambios en el desarrollo del cerebro y afectar la manera en la que el cuerpo responde al estrés. Las ACEs están relacionadas con problemas crónicos de salud, enfermedades mentales y el mal uso de sustancias durante la vida adulta. No obstante, las ACE's se pueden prevenir.

“La prevención de ACEs podría reducir el número de adultos con depresión hasta en un 44%.”

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

¿Quiere conocer más sobre la prevención de las experiencias adversas en la infancia?

Vea el documental sobre ACEs de Idaho Public Television en: idahoptv.org/shows/specials/resilientidaho.

Visite la página web de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) en: cdc.gov/violenceprevention/aces.

Prevenir la incidencia de ACEs podría ayudar a que los niños y adultos tengan un desarrollo positivo, lo cual resulta en:

- Menor riesgo de depresión, asma, cáncer y diabetes durante la vida adulta.
- Reducción de comportamientos de riesgo como el uso de tabaco y alcoholismo.
- Mejora en el potencial de educación y empleo.

Es importante detener la trasmisión de ACEs de una generación a otra.

Fuente: cdc.gov/violenceprevention/aces

Recursos e información de contacto

Líneas directas 24 horas de salud mental (en horario estándar de la montaña)

Idaho Department of Health and Welfare **Regional Crisis Hotlines (Líneas directas de crisis de cada región)**

Región 3 (Condados de Adams, Canyon, Gem, Owyhee, Payette, Washington):
208-459-0092

Región 4 (Condados de Ada, Elmore, Valley): **208-334-0808**

Puede llamar en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (24/7). Las líneas directas de crisis (Crisis Hotlines) cuentan con personas que muestran empatía al escuchar y pueden brindar recomendaciones a programas educativos. Anónimas y confidenciales.

Idaho Crisis and Suicide Hotline

208-398-4357 (HELP)

Página web: idahocrisis.org

Llame 24/7 También ofrece apoyo mediante mensajes de texto, de lunes a viernes de 3 p.m. a la medianoche.

National Suicide Prevention Lifeline

1-800-273-8255 (TALK)

Su llamada es transferida a un miembro de la red de prevención de suicidio basándose en su código de área. Suicide Prevention Lifeline: Es gratis, confidencial y siempre disponible: ayude a un ser amado, un amigo o a usted mismo. También conecta a la persona que llama con centros de crisis regionales y recursos en la comunidad.

988 Suicide and Crisis Lifeline (Línea de crisis y suicidio)

Este nuevo código de llamada compuesto por tres dígitos dirigirá a las personas de Idaho que llamen a National Suicide Prevention Lifeline hacia Idaho Crisis and Suicide Hotline, lo cual permite ofrecer rápido acceso a apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede encontrar más información en suicidepreventionlifeline.org.

National Alliance on Mental Illness Crisis Text Line

Puede enviar el mensaje de texto NAMI al 741741

Conecte mediante mensajes de texto con asesores capacitados para recibir apoyo 24/7, durante una crisis.

Línea de información sobre ayuda de NAMI:
1-800-950-6264, lunes a viernes, 8 a.m.-4 p.m.

Optum Idaho Member Crisis Line

1-855-202-0973

Optum Substance Use Helpline:

1-855-780-5955

Ambos recursos están disponibles 24/7, días festivos incluidos, para brindar apoyo a las personas cubiertas por Medicaid.

National Domestic Violence Hotline

1-800-799-7233 o enviar el mensaje de texto LOVEIS al 22522

Expertos asesores capacitados disponibles 24/7, para brindar apoyo confidencial a cualquier persona que esté sufriendo violencia doméstica o que busca recursos e información.

RAINN (Rape, Abuse & Incest National Network)

National Sexual Assault Hotline:

1-800-656-4673

Apoyo mediante comunicación por chat, disponible 24/7 en:

hotline.rainn.org/online

Puede conectar con un miembro del personal capacitado de uno de los proveedores en su área para asalto sexual, que ofrece acceso a una variedad de servicios gratuitos. Ayuda confidencial, sin importar estatus migratorio.

Women's and Children's Alliance

Rape Crisis Hotline: **208-345-7273**

Domestic Abuse Crisis Hotline:

208-343-7025

TDD/TTY (para las personas con discapacidad auditiva):

1-800-377-3529

Asesores de clientes capacitados para contestar las líneas directas las 24 horas. Se ofrecen servicios de interpretación para la mayoría de los idiomas.

Si usted o alguien que conoce necesita servicios de emergencia de salud mental, llame al 911.

Recursos e información de contacto

Líneas directas 24 horas de salud mental, cont.

LGBT National Help Center

LGBT National Hotline: **1-888-843-4564**

LGBT National Senior Hotline:

1-888-234-7243

Ofrece servicios a la comunidad lesbiana, gay, bisexual, transgénero, queer y que cuestiona su sexualidad, mediante apoyo gratuito y confidencial y recursos locales. Las horas de la línea de ayuda son de lunes a viernes, de 2 a 10 p.m. y los sábados de 10 a.m. a 2 p.m. Puede encontrar más información en: **glbthotline.org**.

The Trevor Project

Trevor Lifeline: **1-866-488-7386**

Trevor mediante texto: **Envíe el texto START al 678-678**

Trevor mediante chat:
thetrevorproject.org

Asesores capacitados ofrecen apoyo 24/7 y un espacio donde jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y que cuestionan su sexualidad (LGBTQ) menores de 25 años pueden hablar sin temor a ser juzgados. Si estás pensando sobre el suicidio o necesitas apoyo inmediato, llama a la lifeline o usa el chat Trevor. Los servicios son confidenciales.

Pathways Community Crisis Center of Southwest Idaho

1-833-527-4747 or 208-489-8311

7192 Potomac Drive | Boise, Idaho 83704

Página web: **pcccsi.com**

Este centro ayuda a las personas a superar crisis de salud mental así como problemas de drogas o alcohol. El personal capacitado disponible incluye enfermeros, consejeros con licencia, administradores de caso y especialistas en apoyo mutuo entre compañeros. El centro brinda servicios gratuitos a todas las personas, sin importar lugar de residencia, raza, género o estatus migratorio.

“121 millones de personas en todo el mundo sufren de depresión.”

Organización Mundial de la Salud

Western Idaho Community Crisis Center

208-402-1044

524 Cleveland Blvd., Suite 160

Caldwell, Idaho 83605

Página web: **widccc.org**

Es un centro de apoyo donde se brinda atención inmediata en momentos de crisis a quienes sufren problemas de uso de sustancias o salud mental. Realizan chequeos médicos básicos para evaluar la seguridad y estabilidad, evaluaciones de salud mental y acceso inmediato de apoyo para uso de sustancias o salud mental. Disponen de especialistas de apoyo mutuo entre compañeros y asesores de recuperación. Asistencia y apoyo para la recuperación. Servicios gratuitos para todas las personas.

Veterans Crisis Line

1-800-278-8255, apriete el 1

Mediante texto al 838255

Mediante chat en línea en:

veteranscrisisline.net/get-help

Ofrece apoyo gratuito a todos los veteranos, miembros del servicio militar, guardia nacional/reserva y sus familiares y amigos. Los individuos que responden la línea están listos para ayudarlo, y muchos de ellos son también veteranos.

Si usted o alguien que conoce necesita servicios de emergencia de salud mental, llame al 911.

Recursos e información de contacto

Cuando está con personas que parecen angustiadas, deprimidas o que no se encuentran bien emocional o mentalmente:

- Pregúnteles si están bien.
- Pregúnteles si necesitan ayuda.
- Ayúdelos a encontrar el apoyo que necesitan.
- No tenga miedo a llamar al 911.

Educación y apoyo

National Alliance on Mental Illness (NAMI), Treasure Valley

208 801-1609 (llamadas o textos)

P.O. Box 9492 | Boise, Idaho 83707

Página web: namitreasurevalley.org

Educación, apoyo, orientación y empoderamiento gratis para las personas con enfermedades mentales y sus familias. Brindan acceso equitativo a recursos médicos, sociales, económicos, legales, judiciales y espirituales.

The Speedy Foundation

Prevención del suicidio y apoyo a la salud mental

P.O. Box 5866 | Boise, Idaho 83705

Correo electrónico:

info@speedyfoundation.org

Página web: thespeedyfoundation.org

Educación, apoyo y formación en la prevención del suicidio. Brinda educación e información sobre cómo ayudar a las personas que están pensando en el suicidio, cómo persuadirlas para buscar ayuda y dirigir las a los recursos apropiados. También ofrece herramientas para dirigir una conversación con alguien en crisis. Oportunidades gratuitas de educación en línea.

Servicios de tratamiento

Idaho Department of Health and Welfare Behavioral Health

Adultos: **208-736-2177**

Niños: **208-732-1630**

Servicios para el uso de sustancias (contactar profesional de salud BPA):
1-800-922-3406

Página web: healthandwelfare.idaho.gov

El estado de Idaho ofrece servicios comunitarios de salud mental en todo el estado. Los servicios están disponibles para adultos, niños y familias que necesitan tratamiento de salud mental. No se negarán servicios por no poder pagar. Se ofrecen tarifas con descuento en función al tamaño y los ingresos de la familia.



Youth Empowerment Services (YES)

208-334-6997

1-833-644-8296

Página web:

youthempowermentservices.idaho.gov

Sistema de atención de salud mental que ayuda a niños y jóvenes menores de 18 años que padecen de trastornos emocionales graves (SED por sus siglas en inglés). SED incluye problemas mentales, de comportamiento o emocionales que limitan la capacidad de un individuo para poder participar en actividades familiares, escolares o comunitarias. Son servicios centrados en la familia con el fin de incluir a los padres como personas expertas y a quienes se respetan como iguales durante los planes de tratamiento.

Recursos e información de contacto

Servicios de tratamiento, cont.

Central District and Southwest District Health

CDH Oficina principal: **208-375-5211**

CDH Oficina de McCall: **208-634-7194**

703 1st Street | McCall, Idaho 83638

SWDH Oficina principal: **208-455-5300**

SWDH Oficina del consejo (Council office):
208-642-9321

102 E. Exeter Street | Council, Idaho 83612

Páginas web: **cdhd.idaho.gov**
phd3.idaho.gov

Servicios de salud mental personalizados, en el hogar para mujeres embarazadas, infantes y niños de hasta cinco años con el fin de promover relaciones, emociones y comportamientos saludables. Los hogares que pueden recibir esta asistencia incluyen aquellos en los que hay antecedentes de negligencia o abuso; donde uno de los padres o miembros del hogar sufre de problemas de salud mental o abuso de sustancias; casos de bajo peso al nacer o embarazo durante la adolescencia; o algún otro evento de la vida que ha impactado a los niños (divorcio, violencia, trauma). Da apoyo a las personas que reciben Medicaid pero también a individuos y familias sin Medicaid.

Catholic Charities of Idaho

208-345-6031

7255 Franklin Road | Boise, Idaho 83709

Página web: **ccidaho.org/counseling**

Asesoría disponible para adultos y niños en una variedad de formas: sesiones individuales, en familia, de pareja y en grupo. Hay dos asesores con licencia, certificación y bilingües que ofrecen asesoría a través de telesalud, sin importar el lugar de residencia. Las personas de cualquier raza, religión, edad, independientemente de su estatus migratorio, son elegibles para recibir estos servicios. Trabajan con tarifas de descuento para ayudar a las personas con dificultades financieras.

Terry Reilly Behavioral Health Services

208-344-3512

Página web: **trhs.org/services**

Tienen múltiples clínicas en Boise, Caldwell, Middleton, Nampa, Marsing, Homedale y Melba. Ofrecen sesiones de terapia individual, parejas, familiar, adolescentes y grupos de apoyo así como la administración de casos para fomentar individuos y familias fuertes y saludables. Aceptan Medicaid y Medicare. Los pacientes que reciben servicios de salud mental pueden cumplir con requisitos para recibir descuentos, en función a la capacidad de pago. Más del 40% del personal es bilingüe, también ofrecen servicios de traducción. *Es necesario que su médico solicite los servicios.*

Adams County Health Clinic

208-253-4242

Página web: **achcid.org**

Ayuda a personas con enfermedades mentales o trastorno de abuso de sustancias. Brinda tratamientos eficaces y servicios en nuestra comunidad, incluida la asesoría de salud conductual para apoyar cambios en las acciones, los pensamientos, las emociones y la forma en que las personas perciben y entienden situaciones; asesoría individual para adultos, adolescentes y niños a partir de ocho años; terapia familiar para todas las edades; asesoría para el abuso de sustancias; asesoría para trastornos de salud mental, emocional y de personalidad; asesoría matrimonial y de relaciones personales; orientación a padres y manejo del estrés/ ansiedad.

Cascade Medical Center

208-382-4285

Página web: **cmchd.org**

Brinda servicios de diagnóstico y tratamiento orientados en objetivos específicos además de ofrecer a los pacientes la oportunidad de participar en una terapia creada en base a las fortalezas, necesidades y preferencias

Recursos e información de contacto

individuales. Adopta un enfoque integral de servicios de salud mental, incluido el manejo de medicamentos psiquiátricos por parte de nuestros médicos tras una evaluación de salud mental.

“El estigma y la vergüenza son las razones principales por las cuales las personas no buscan tratamiento para la enfermedad mental.”

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

Tratamiento: Clínicas de St. Luke's

Muchos de los médicos de St. Luke's han recibido formación para tratar pacientes con problemas de salud mental. Hable con su médico de atención primaria (médico de cabecera) para pedir ayuda o solicitar una recomendación para estos servicios. Visite stlukesonline.org para encontrar más información y enlaces a profesionales.

Muchos lugares de trabajo ofrecen programas de asistencia para el empleado (EAPs por sus siglas en inglés) para facilitar el acceso de sus empleados a asesoría y otros servicios de apoyo. Pregunte al departamento de recursos humanos acerca de servicios disponibles para usted y su familia.

Los profesionales médicos, NAMI, servicios de cuidados paliativos/enfermedades terminales, escuelas, iglesias, lugares de trabajo y organizaciones de servicios sociales pueden proporcionar derivaciones. Muchos de estos profesionales cuentan con tarifas de descuento o pueden conectarlo con programas de asistencia financiera.

Información y recomendaciones para servicios de salud mental

El personal puede ayudar a conectar a las personas con profesionales de atención a la salud, incluidos psiquiatras, médicos, asesores con licencia, agencias de servicios sociales, servicios de emergencia y otros recursos. Los servicios de salud mental incluyen:

- Recomendaciones a psiquiatría y asesoría para salud mental.
- Recomendaciones a asesoría y recursos sobre trastorno de sustancias.
- Recursos comunitarios.
- Apoyo financiero.
- Presentaciones educativas sobre temas de salud, programas de ejercicio y yoga, y eventos y chequeos con la intención de promover la salud y bienestar general.
- Recetas para medicamentos y otras necesidades urgentes.

St. Luke's Clinic – Behavioral Health 208-630-2450

301 Deinhard Lane | McCall, Idaho 83638

St. Luke's Clinic – Psychiatric Wellness 208-706-6375

703 S. Americana Blvd., Suite 150
Boise, Idaho 83702

Servicios de salud conductual y psiquiátrica para adolescentes y adultos. Se ofrecen tarifas de descuento a pacientes que cumplen los requisitos.

St. Luke's Clinic – Payette Lakes Family Medicine

208-634-2225

201 Forest Street | McCall, Idaho 83638

Servicios para pacientes ambulatorios de todas las edades. Ofrece atención preventiva así como tratamiento para problemas de salud específicos o enfermedades de carácter agudo. La clínica puede brindar un extenso rango de servicios, incluidos servicios integrales de salud conductual y tratamiento ambulatorio para la adicción a opiáceos.

St. Luke's Children's Center for

Recursos e información de contacto

Tratamiento: Clínicas de St. Luke's, cont.

Neurobehavioral Medicine en Boise y Nampa

208-381-5970

1075 E. Park Blvd. (entrada sur)
Boise, Idaho 83712

9850 W. St. Luke's Drive (entrada norte),
Oficina 270 | Nampa, Idaho 83687

Servicios ambulatorios para el tratamiento de problemas de salud mental y conductual en niños y adolescentes. El equipo brinda atención compasiva y comprensiva para optimizar el bienestar y funcionamiento del niño. Se abordan problemas personales, familiares, emocionales, psiquiátricos y relacionados con la adicción, mediante asesoría individual, familiar y en grupo. Tienen un profesional médico que habla español.

Terapia y asesoría privada

Para recibir información y recomendaciones sobre profesionales certificados de salud mental, incluidos psiquiatras, psicólogos, asesores profesionales con licencia, trabajadores sociales y terapeutas, póngase en contacto con **St. Luke's Clinic – Behavioral Health** en McCall llamando al 208-630-2450 o después del horario de oficina, **St. Luke's Connect** llamando al **208-706-5850**.

Tratamiento: Servicios para pacientes hospitalizados

Saint Alphonsus Mental Health Services

208-302-0900

Página web: saintalphonsus.org

Servicios para pacientes ambulatorios e ingresados, para niños, adolescentes y adultos. Evaluación integral y tratamiento de la mayoría de los problemas emocionales e interpersonales. Terapia de grupo e individual así como atención profesional ofrecida por un equipo integral, en el que se incluyen los servicios de psiquiatría, trabajo social y enfermería.

Intermountain Hospital

1-800-321-5984 o 208-377-8400

303 N. Allumbaugh Street
Boise, Idaho 83704

Página web: intermountainhospital.com

Rehabilitación por abuso de sustancias y centro de tratamiento de salud mental para adolescentes y adultos como pacientes hospitalizados. Brinda ayuda a las personas que han tenido dificultades con dependencia a las drogas, adicción y salud mental.

Cottonwood Creek Behavioral Hospital

208-996-8449

2131 Bonito Way | Meridian, Idaho 83642

Pacientes hospitalizados (para adicciones específicas) y tratamientos individualizados para pacientes ambulatorios adolescentes y adultos, que están teniendo dificultades con problemas de salud mental y abuso de sustancias. Es un hospital de cuidados agudos de la salud conductual. Solo acepta pacientes con seguro médico o Medicaid. Se necesita una recomendación.

Recursos e información de contacto

Recursos para el uso de sustancias y adicción

Alcoholics Anonymous (AA)

Línea de ayuda de 24 horas y para información sobre las horas y lugares donde se reúnen: **208-344-6611**

Servicio en español: **208-703-1574**

Página web: **aa.org**

Una comunidad fraternal de personas que comparten mutuamente su experiencia, fortaleza y esperanza de resolver los problemas que tienen en común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. Para ser miembro, el único requisito que se necesita cumplir es el deseo de dejar la bebida. No hay cuotas o tarifas de pago.

The ROC: Valley County's Recovery Community Center

208-278-7977

106 E. Park Street, McCall, Idaho 83638

Página web: **theroc.center**

Recovery Oriented Community (ROC) les ofrece a usted y a su familia la oportunidad de interactuar con otros miembros en recuperación en nuestra comunidad mientras forma parte de grupos de apoyo liderados por los compañeros así como actividades y eventos sociales. ROC es un lugar donde se encuentran soluciones para los problemas y los desconocidos se convierten en amigos.

Al-Anon/Alateen

Página web: **al-anon.org**

Al-Anon y Alateen son programas de apoyo mutuo para personas cuyas vidas se han visto afectadas por el problema con la bebida de otra persona. Alateen está diseñado en específico para que los adolescentes conozcan a otros jóvenes en situaciones similares.



Narcotics Anonymous

Página web: **na.org**

Ofrece recursos para la recuperación de los efectos de la adicción mediante un programa de doce pasos y reuniones de grupo así como una red de apoyo continuado para los adictos que desean lograr y mantener un estilo de vida sin drogas. La membresía es gratuita.

Consulte Servicios de tratamiento en las páginas 9-12 para encontrar establecimientos que proporcionan servicios en adición a otros servicios de salud mental:

St. Luke's Clinic – Behavioral Health in McCall

St. Luke's Clinic – Psychiatric Wellness in Boise

St. Luke's Clinic – Behavioral Health in Nampa

St. Luke's Children's Center for Neurobehavioral Medicine in Boise y Nampa

Saint Alphonsus Mental Health Services Intermountain Hospital

Cottonwood Creek Behavioral Hospital, Mental Health and Substance Abuse Hospital

Pathways Community Crisis Center

Western Idaho Crisis Center

Recursos e información de contacto

Recursos para violencia doméstica

Rose Advocates

Valley County

208-630-6321

106 Park Street, #204 | McCall, Idaho 83638

208-382-5310

211 Idaho Street | Cascade, Idaho 83611

Adams County

208-253-4949

204 Council Avenue | Council, Idaho 83612

Página web: roseadvocates.org

Ayuda y apoyo para mujeres que han sufrido violencia doméstica o asalto sexual, incluidos el acceso a servicios, orientación, asesoría, albergue de emergencia, transporte para servicios de emergencia, órdenes de protección y otra asistencia legal, clases y grupos de apoyo. También brinda educación para la crianza así como concienciación y prevención sobre el abuso infantil.

Women's and Children's Alliance

Línea directa: **208-343-7025**

Información: **208-343-3688**

720 W. Washington Street
Boise, Idaho 83702

Página web: wcaboise.org

Servicios de terapia para adultos y niños sobrevivientes de abuso emocional y físico, violación y asalto sexual; apoyo para sobrevivientes con trastornos concurrentes (uso de sustancias o trastornos de salud mental). Se ofrecen servicios de terapia a los residentes del albergue y miembros de la comunidad. También hay grupos de apoyo disponibles.

Recursos LGBTQ+

The Trevor Project

Línea de ayuda: **1-866-488-7386**

Centro de apoyo: Intervención en crisis y prevención de suicidio dirigido a jóvenes menores de 25 años de la comunidad lesbiana, gay, bisexual, transgénero, queer y en cuestión (LGBTQ+ por sus siglas en inglés). El centro de apoyo es un lugar donde jóvenes LGBTQ+ y sus vinculados pueden encontrar respuestas a preguntas frecuentes además de explorar recursos relacionados con la orientación sexual, identidad de género y más. Se ofrecen cursos gratuitos de capacitación para educadores, asesores y líderes de grupos para jóvenes. Puede encontrar más información en: thetrevorproject.org

The Community Center

208-336-3870

1088 N. Orchard Street
Boise, Idaho 83706

Página web: tccidaho.org

Centro dedicado a la población lesbiana, gay, bisexual, transgénero (LGBT) y vinculados. El objetivo del centro es brindar recursos y unir a la comunidad LGBT mediante programas educativos y de desarrollo. Proporciona un espacio seguro y acogedor donde grupos de jóvenes se pueden reunir y realizar actividades sociales, ofrece grupos de apoyo LGBT y grupos de mujeres y transgénero.

PFLAG: Parents, Friends, Families of Lesbians and Gays

Página web: pflag.org

Cuenta con una red de 400 sedes locales que brindan servicios de apoyo, en persona, en línea o por teléfono. Ofrece información y recursos así como diálogos confidenciales entre compañeros durante las cuales los participantes pueden compartir inquietudes y hacer preguntas en un entorno de apoyo.

LGBT National Help Center: Consulte la página 8.

Recursos e información de contacto

Distritos escolares del área

Brindan profesionales capacitados en salud mental para apoyar el éxito académico, social y emocional de los estudiantes. Su objetivo es reducir o aliviar las barreras que interfieren en la educación de un estudiante, mediante una multitud de servicios directos e indirectos ofrecidos a todos los estudiantes, familias y personal escolar.

McCall-Donnelly School District
208-634-2161

Cascade School District
208-630-6057

Meadows Valley School District
208-347-2411

Council School District
208-253-4217

Salmon River School District
208-630-6027

Recursos disponibles en la escuela

Independientemente de que su hijo atienda una escuela privada, pública o la universidad, usted puede llamar a la oficina principal de la escuela para informarse sobre qué servicios de salud mental hay disponibles.

“Más de uno de cada cuatro adultos que sufre problemas graves de salud mental también tiene un problema de uso de sustancias. Los problemas de uso de sustancias ocurren con mayor frecuencia cuando hay ciertos problemas de salud mental, como depresión, trastornos de ansiedad, esquizofrenia y trastornos de la personalidad.”

U.S. Department of Health and Human Services

Otros servicios de apoyo

Idaho Division Veteran Services
208-780-1380

351 Collins Road | Boise, Idaho 83702

Apoyo y asesoría para los veteranos y sus familias sobre cómo obtener los beneficios y prestaciones ganados por su servicio a nuestro país.

Boise Vet Center
208-342-3612
2424 Bank Drive, Suite 100
Boise, Idaho 83705
Página web: va.gov/boise-vet-center

Brinda servicios de asesoría a veteranos de combate.

St. Luke's Home Health and Hospice
208-630-2440

301 Deinhard Lane | McCall, Idaho 83638

Programa con certificación de Medicaid para cualquier persona en las últimas etapas de una enfermedad terminal que desea conseguir comodidad y control de síntomas. Tienen cuidadores disponibles las 24 horas del día. Servicios cubiertos por Medicare, Medicaid y la mayoría de los seguros médicos. Hay ayuda disponible para que quienes no tienen cobertura de seguro médico puedan encontrar otras opciones.

Recursos e información de contacto



Otros servicios de apoyo, cont.

McCall Rehabilitation and Care Center

208-634-2112

418 Floyde Street | McCall, Idaho 83638

Página web: **mccallrehab.com**

Centro de enfermería especializada que ofrece terapia a pacientes hospitalizados, programa cognitivo integral y rehabilitación para regresar al hogar.

Idaho 2-1-1 Care Line

Marque 2-1-1 para acceder a información sobre los programas de Idaho Health and Welfare y para recibir información sobre servicios sociales y recursos locales o regionales, incluidos los servicios de protección infantil, WIC, apoyo a familias, Medicaid, cupones de alimentos y asistencia en efectivo.

Idaho Commission on Aging

208-736-2122 o 1-800-574-8656

Para ayudar a que los adultos de mayor edad y personas con discapacidades puedan mantener su independencia, evitar la institucionalización y puedan permanecer en sus propias casas y comunidades de su elección.

Southwest Idaho Area Agency on Aging

208-898-7060 o 1-844-850-2883

1505 S. Eagle Road, Sala 120
Meridian, Idaho 83642

Página web: **a3ssa.com**

Sirve a los adultos mayores, personas con discapacidades y sus cuidadores, al proteger sus derechos, fomentar la autosuficiencia, proporcionar asesoría y abogar en nombre de ellos.

Family Caregiver Navigator

208-426-5899

Página web: **caregivernavigator.org**

Brinda apoyo a los cuidadores al identificar los factores de estrés que tienen impacto en la calidad de vida; proporciona soluciones para que los cuidadores puedan continuar formando parte del sistema de apoyo de la persona necesitada.

Lee Pesky Learning Center

208-333-0008

3324 Elder Street | Boise, Idaho 83705
También tienen oficinas secundarias en Caldwell.

Página web: **lplearningcenter.org**

Programas y servicios que ayudan a estudiantes, familias y escuelas a entender las necesidades particulares de estudiantes con dificultades de aprendizaje. Profesionales de la salud mental proporcionan servicios de asesoría integrados con el fin de ayudar a los estudiantes a mejorar su capacidad para afrontar el impacto de un aprendizaje diferente, incluidos los desafíos sociales.

Servicios complementarios de apoyo



Puede hacer una búsqueda en las guías de teléfono locales o preguntar en agencias de servicios sociales locales, en su lugar de trabajo, hablar con su médico o con alguien más a quien conozca para que le ayuden a averiguar dónde encontrar apoyo adicional para su salud y bienestar o para alguien allegado a usted.

- Acupuntura
- Arte
- Manejo de enfermedades crónicas
- Educación
- Empleo
- Ejercicio
- Fe
- Asistencia financiera
- Fitness
- Pasatiempos/aficiones
- Masaje
- Meditación
- Conciencia plena (mindfulness en inglés)
- Música
- Nutrición
- Recreación
- Grupos de apoyo
- Voluntariado
- Yoga

*La salud mental y bienestar se pueden ver afectados por muchas cosas, incluido el estrés causado por dificultades financieras, la inseguridad alimentaria, la falta de vivienda, enfermedades, lesiones, problemas familiares y en las relaciones y desempleo. Hay muchos programas y servicios en nuestra comunidad para abordar estos y otros problemas. Llame al Centro de St. Luke's para la salud de la comunidad (St. Luke's Community Health) al **208-630-2419** para recibir más información sobre los recursos disponibles en nuestra comunidad y sus alrededores.*

*También puede visitar **findhelpidaho.org**, una red de asistencia social para conectar con programas que ofrecen ayuda financiera, despensas de alimentos, atención médica y otros servicios de ayuda gratuita o a costo reducido; comuníquese con Idaho Careline **marcando 211** o visitando **211-idaho.communityos.org** para tener acceso a servicios y apoyo en el área; e infórmese sobre recursos adicionales a través de Idaho Department of Health and Welfare en la página web **healthandwelfare.idaho.gov**.*

Guía rápida de servicios

Líneas directas las 24 horas

Servicios de emergencias: 9-1-1

*Idaho Department of Health and Welfare
Crisis Hotlines*

Region 3: 208-459-0092

Region 4: 208-334-0808

Idaho Crisis and Suicide Hotline

1-800-273-8225

Llamar o enviar un texto al: 208-398-4357

*National Alliance on Mental Illness
(NAMI)*

Crisis Textline: Enviar el mensaje de texto
NAMI a 741-741

Crisis Helpline: 1-800-950-6264

National Crisis Text Line

741-741

National Suicide Prevention Lifeline

1-800-273-8255 (TALK) or 9-8-8

Optum Idaho

Crisis Line: 1-855-202-0973

Veterans Crisis Line

Enviar un texto al: 838255

Llamar a: 1-800-273-8255, press 1

Recursos para el trastorno de abuso de sustancias/adicción

*Alcoholics Anonymous Boise/Treasure
Valley*

208-344-6611

En español: 208-703-1574

Línea directa las 24 horas:

1-800-839-1686

Idaho Care Line

2-1-1

*Idaho Department of Health and Welfare
Behavioral Health Substance Use
Services*

1-800-922-3406

Idaho Division Veteran Services

208-780-1380

Intermountain Hospital

1-800-321-5984

Optum Idaho Substance Use Helpline

1-855-780-5955

*Pathways Community Crisis Center of
Southwest Idaho*

1-833-527-4747 o 208-489-8311

The ROC

208-278-7977

Western Idaho Community Crisis Center

208-402-1044

Servicios de discapacidad

Disability Rights Idaho

1-800-632-5125

Idaho Department of Health and Welfare

Niños: 1-208-334-6500 o 1-877-333-9681

Ayuda a adultos mayores, ciegos o
discapacitados: 1-877-456-1233

Lee Pesky Learning Center

208-333-0008

Recursos de violencia doméstica

*Child Abuse – Department of Health and
Welfare*

1-855-552-5437

Faces of Hope Victim Center

208-577-4400

National Domestic Violence Hotline

1-800-799-7233

*RAINN (Rape, Abuse, and Incest National
Network)*

National Sexual Assault Hotline:

1-800-656-4673

Rose Advocates

Valley County: 208-382-5310

Adams County: 208-253-4949

Guía rápida de servicios

Women's and Children's Alliance

Domestic Abuse Crisis Hotline:

208-343-7025

Rape Crisis Hotline: **208-345-7273**

TDD/TTY: **1-800-377-3529**

Emergency Financial Assistance

Findhelp Social Care Network

findhelp.org

Idaho Department of Health and Welfare

1-877-456-1233

Idaho Department of Labor

Unemployment Benefits

208-634-7102

Idaho Power Emergency Utility Assistance

855-452-0801

Western Idaho Community Action

Partnership Energy Assistance Program

Valley County: **208-325-8512**

Adams County: **208-253-4300**

Recursos LGBTQ+

The Community Center

208-336-3870

Inclusive Idaho

208-918-2545

LGBT National Hotline

1-888-843-4564

LGBT National Senior Hotline

1-888-234-7243

The Trevor Lifeline

1-866-488-7386

Servicios de salud mental

Adams County Health Center

208-253-4242

Boise Vet Center

208-342-3612

Cascade Medical Center

208-382-4285

Catholic Charities of Idaho

208-345-6031

Central and Southwest District Health

Servicios de salud mental para niños en su infancia: **208-327-7400**

Idaho Department of Health and Welfare Behavioral Health

Adultos: **208-736-2177**

Niños: **208-315-3308**

Idaho Division Veteran Services

208-577-2310

National Alliance on Mental Illness (NAMI)

208-309-1987

Saint Alphonsus Mental Health Services

208-302-0900

St. Luke's Children's Center for Neurobehavioral Medicine

Boise y Nampa: **208-381-5970**

St. Luke's Clinic – Psychiatric Wellness Services in Boise

208-706-6375

St. Luke's Clinic – Behavioral Health in McCall

208-630-2450

Terry Reilly Health Services

208-344-3512

Youth Empowerment Services (YES)

1-833-644-8296

Centros de salud mental y adicción para pacientes hospitalizados

Cottonwood Creek Behavioral Hospital

208-996-8449

Intermountain Hospital

1-800-321-5984

Saint Alphonsus Behavioral Health

208-302-0900

Guía rápida de servicios

Servicios para adultos mayores y otros servicios de apoyo

Family Caregiver Navigator
208-426-5899

Idaho Commission on Aging
208-736-2122 o 1-800-574-8656

Idaho Division Veteran Services
208-577-2310

Idaho Home Health and Hospice
208-887-6633

Southwest Idaho Area Agency on Aging
208-898-7060 o 1-844-850-2883

St. Luke's Home Care and Hospice Services
208-630-2440

Servicios para veteranos

Boise Vet Center
208-342-3612

Idaho Division Veteran Services
208-577-1380

Reconocimientos

St. Luke's McCall Foundation y el Centro de St. Luke's para la salud de la comunidad (St. Luke's Community Health) piensan que invertir en el tratamiento de los problemas de salud mental es crucial para la salud de nuestra comunidad.

Esta publicación ha sido posible, en parte, gracias al apoyo de la beca de NH75OT000105 de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales del Departamento de los CDC. St. Luke's, Mayo 2022

Para acceder a este folleto en línea, visite la página web stlukesonline.org/support.

