

HABLEMOS DE ELLO



GUÍA GRÁFICA A LA SALUD MENTAL



HABLAR DE SALUD MENTAL PUEDE SER INCÓMODO

¿Y en todo caso qué quiere decir eso de estar mentalmente sano?





PARTE DE LA DIFICULTAD DE HABLAR DE NUESTRAS EMOCIONES VIENE DE LOS ESTIGMAS

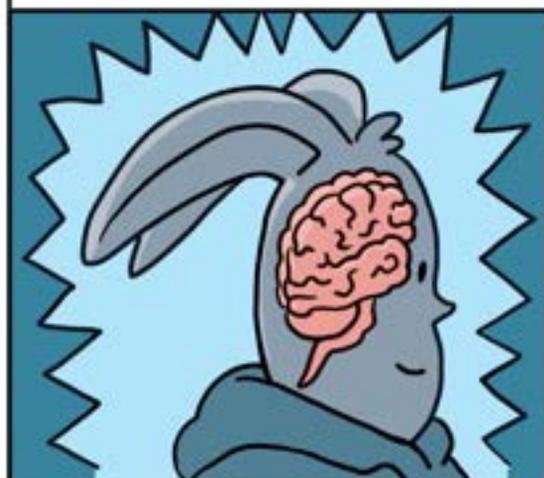
Un estigma es una etiqueta negativa con la que diferenciamos a una persona y tiene como consecuencia su discriminación



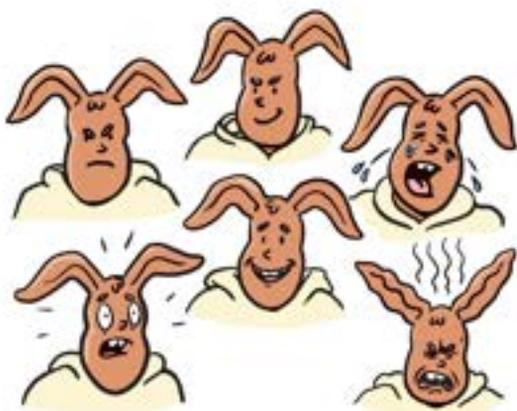
Creernos estos estigmas y estereotipos, puede llevarnos a la vergüenza y a la baja auto-estima....



Hablemos de tu cerebro.



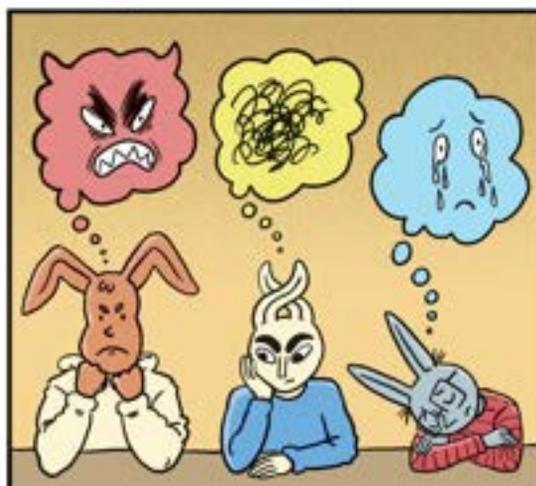
Es el lugar donde se inician las emociones...



... y donde los pensamientos toman forma.



A veces nuestros cerebros crean emociones molestas y pensamientos negativos.



Éstos son parte de la vida cotidiana...



... y tarde o temprano desaparecerán.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

¿Es el estrés esta sensación de que tienes demasiadas responsabilidades?



¿Es el estrés el sentirte vencido por la carga de los deberes cotidianos?



¿O es esta sombra que está siempre ahí, siguiéndote en el día con día?



El estrés es esa tensión emocional o mental que todos experimentamos.



Puede producir cambios corporales...



... en el corto plazo el estrés puede incluso ayudar



La respuesta al estrés ha evolucionado para mantenernos a salvo...



Investigaciones científicas demuestran que las habilidades cognitivas mejoran con el estrés.



Nos puede preparar para una presentación, un examen, o una competencia atlética. Después de un evento estresante, es común que el cuerpo vuelva a su estado normal.



¿QUE HACER CON EL ESTRÉS?

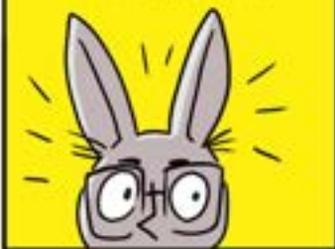
No es bueno estar estresado todo el tiempo.



Dado que el cuerpo no puede saber lo que va a pasar...



... entraremos en un estado de alerta perpetuo.



Si no encontramos la forma de calmar nuestro cuerpo y cerebro, nos podemos meter en problemas.



¡El estrés nos puede enfermar física y mentalmente!

Hay muchas formas de manejar el estrés.

Visitar la naturaleza



Respirar



Hacer arte

Hablar con alguien de confianza



Hacer ejercicio



Hacer música



Yoga

Limpiar y organizar



Pasar tiempo con mascotas



Perrrrrrrrrr...



Cocinar



Escuchar música



Bailar

Escribir acerca de tus problemas



Reír



Leer

CONSEJOS PARA LA SALUD MENTAL

¡Tómate un descanso de las pantallas!



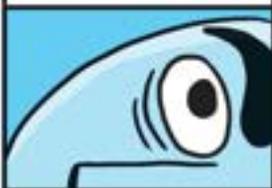
Pasar más de tres horas al día en las redes sociales puede agudizar sentimientos como la depresión, la ansiedad, la pobre imagen corporal, la soledad y el estrés.



EL ESTRÉS Y EL SUEÑO



¿Por qué la vida se vuelve más difícil con la falta de sueño?



Porque el cerebro necesita descansar, recargarse y repararse.



La falta de sueño afecta nuestra memoria y concentración y puede llevar a...



...debilidad física



...problemas de la piel como el acné



...mal humor



...pobres hábitos alimenticios



... conducir en forma peligrosa



...y dependencias a fármacos.



La falta de sueño puede afectarnos física y mentalmente.



¡TRATA BIEN A TU CEREBRO!

¡Estas son algunas sugerencias para mejorar tus hábitos de sueño!



Duerme regularmente de acuerdo a una rutina para que tu cerebro reconozca los signos de que es hora de dormir.



A la hora de dormir, prueba darte un baño o un relajador (además tendrás tiempo extra en la mañana).



Evita la televisión, la computadora y el teléfono a la hora de dormir. (La luz azul de las pantallas interfiere con el sueño). Mejor lee un libro.



Si ya es tarde, evita el café, té, refrescos, y chocolate. (Así mismo, la nicotina y el alcohol interfieren con el sueño).



Si te encuentras preocupado e incapaz de parar tus pensamientos y relajarte, toma un cuaderno o diario y haz una lista de pendientes o simplemente escribe tus pensamientos para así sacarlos de tu mente.



Haz del espacio donde duermes un refugio seguro. Mantenlo fresco, sin ruido o luz.

Establece una hora para dormirte y levántate a este horario.

Mantén tu horario de sueño (tanto como sea posible) durante los fines de semana.



LA ATENCIÓN PLENA ES UN SUPER PODER EN LA LUCHA CONTRA EL ESTRÉS

Enfócate en el presente, el aquí y el ahora, sin hacer juicios puede ayudar a balancear tu estado mental.



Respirar y observar tu respiración te calmará, aunque tu mente ande por todas partes.

La respiración es una arma poderosa y conveniente durante una crisis o cuando la necesitas.



Prueba el ejercicio de respiración 4-7-8:



OTRA FORMA DE ATENCIÓN PLENA ES PONERLE ATENCIÓN A TUS 5 SENTIDOS

TACTO



Encuentra algo que tocar.

OIDO



Escucha sonidos calmantes o un poco de música.

GUSTO



Toma un poco de agua.

OLFATO



Encuentra un olor que disfrutes.

VISTA



Observa algo calmante.

Cuando las preocupaciones vuelvan, enfoca la atención a tus sentidos



RESILIENCIA: capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades; dureza

HAZTE MÁS RESILIENTE A TRAVÉS DE...



Formar parte de algo te hace más fuerte



LA GENTE DE LA QUE TE
RODEAS TE HACE MÁS O
MENOS RESILIENTE



Tu grupo de amistades
debe proporcionar más
apoyo que drama.



Eres tan buena
onda y bonita.
Me siento tan
afortunado de ser
tu mejor amigo.



Que gracioso que
me consideres tu
mejor amiga, si tú no
eres mi mejor amigo.



Ah.

Oye, les dije a mis
papás que voy a pasar
el fin de semana en tu
casa. ¿Cúbreme si?



Yo no digo
mentiras.

Rodearte de amigos
que frecuentemente
toman malas decisiones
te puede afectar.



No seas
infantil.

¡Tengo que
irme!

No necesitas más que un
buen amigo para sentirte
mejor y menos estresado.



¡Hola Aidy!



Pasarla contigo
es lo mejor.



¿La actitud mental positiva ayuda a la salud mental?

¡Seguro!

Esto no quiere decir que debemos ignorar las dificultades.



El punto es sacar lo mejor de una mala situación.



Esto implica intentar ver lo mejor en ti mismo y en los demás.



ES posible cultivar tu capacidad para cambiar de actitud mental.



PODEMOS CAMBIAR NUESTROS PENSAMIENTOS

ES posible cambiar un pensamiento negativo por uno positivo.



POR EJEMPLO:



Existen formas dañinas de lidiar con el estrés, el dolor y los pensamientos negativos.



Mucha gente lo oculta, pero el impulso a hacer daño es común.



DAÑO A LOS DEMÁS:

VIOLENCIA
GRITAR
ACOSAR
CRUELDAD



DAÑO A TI MISMO:

EVITAR LOS PROBLEMAS
DESÓRDENES ALIMENTICIOS

CORTARSE, ARAÑARSE,
PICARSE ...

LASTIMARSE EL PELO

COMPORTARSE
PELIGROSAMENTE

ABUSAR DE SUSTANCIAS

(Cualquier comportamiento que lastime el cuerpo o la mente)



Actuar de acuerdo a tus impulsos negativos puede distraerte de los malos sentimientos pero es una solución pasajera: las razones de fondo siguen ahí.

Sostener este comportamiento hace más probable que se convierta en una...

CONDUCTA
MALSANA



ESTRÉS
DOLOR
PROBLEMAS

Lidiar con los problemas con conductas dañinas puede formar malos hábitos.



Buscar salidas nocivas es una señal de que tenemos necesidades insatisfechas.



El primer paso hacia una mejor comprensión y alivio es hablar con alguien.

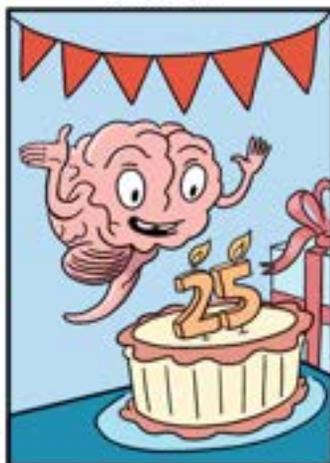


¿PIENSA EN TU CEREBRO?



... PUES ES TU CEREBRO EL QUE PIENSA!

¿Sabías que el cerebro no termina de desarrollarse hasta que cumples 25 años?



El cerebro sufre cambios dramáticos conforme crece.



LOS CEREBROS JÓVENES

SON MUY DISTINTOS A LOS

LOS CEREBROS VIEJOS

¡Estoy fresco y nuevecito!



Hace mucho que ando por aquí.

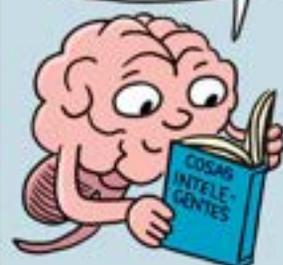


Los cerebros adolescentes experimentan emociones más intensas...



...y una capacidad enorme para aprender.

¡Aprender es fácil!



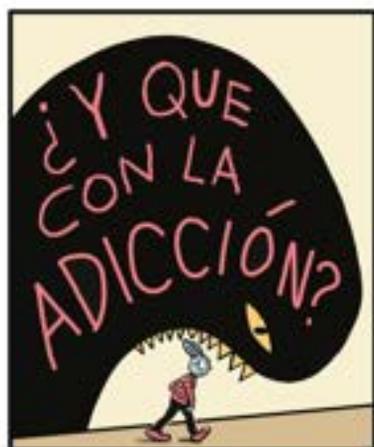
(En un momento veremos la importancia de esto)

Buscar la recompensa y el alto riesgo también es común en la adolescencia.

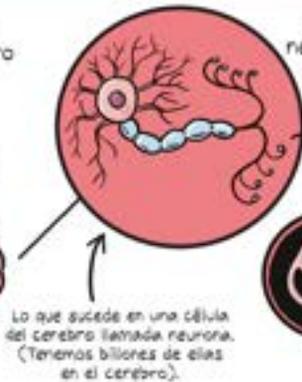


...desafortunadamente esto puede llevar a la farmacodependencia y a la adicción.





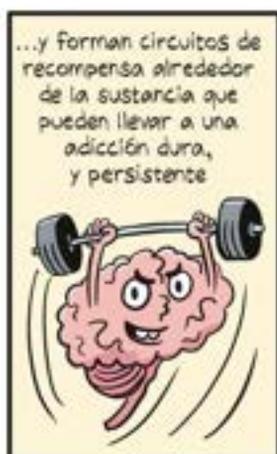
Quando anticipa una recompensa, el cerebro libera dopamina una molécula...



El lugar donde las neuronas se comunican entre sí se conoce como sinapsis.



¡LA DOPAMINA ES BUENA PUES LA NECESITAMOS PARA SOBREVIVIR!!



EVITA EL ABUSO DE SUSTANCIAS CUANDO TU CEREBRO AÚN ESTÁ EN DESARROLLO

El consumo repetido de alcohol y drogas afecta al mismo cerebro, haciéndote menos consciente de que te estás descarrillando.

Las cosas se pueden venir abajo en el hogar, el trabajo, y hasta en tu vida personal.



El consumo repetido complica tu vida, y esto incrementa el estrés y alimenta el ciclo vicioso.

Sin un cambio, la adicción nos puede llevar a romper promesas, dañar nuestras relaciones, y a una muerte trágica.



Aprender a sobrellevar sanamente tus emociones con buenos hábitos es mejor que arriesgar tu cerebro.

Sea por preferencia, elección o necesidad, el camino más confiable a una mente y cuerpo sano es la sobriedad.



HABLAMOS DE LA ANSIEDAD

La ansiedad es una alarma del cerebro que forma parte de la respuesta luchar, huir, o paralizarse.

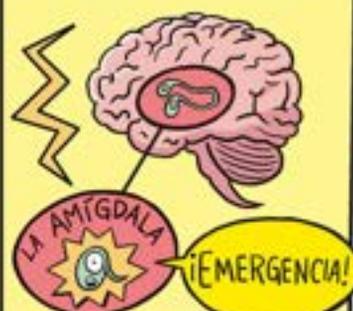


PARALIZARSE

LUCHAR

CORRER

Existe un área en el cerebro que puede quedar atrapada en modo alarma.



La ansiedad es parte de la experiencia normal de vivir en un mundo complejo. Puede ser una leve preocupación o miedo...



... o mucho más severa como un ataque de pánico.



(Los ataques de pánico son cortos en su trayectoria, durante menos de 30 minutos)

Existe una diferencia entre la ansiedad y los trastornos de la ansiedad los cuales no desaparecen por sí mismos.



La buena noticia es que el trastorno de ansiedad es tratable. ¡El primer paso es pedir ayuda!



SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD:



PROBLEMAS PARA DORMIR



PREOCUPACIÓN EXCESIVA POR COSAS COTIDIANAS



QUEJAS FRECUENTES SOBRE EL ESTADO FÍSICO



DIFICULTAD PARA PARTICIPAR EN CLASE

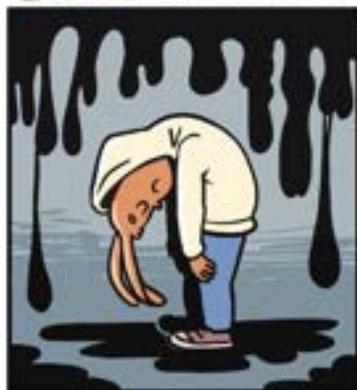


DIFICULTAD PARA INTERACTUAR CON LOS COMPAÑEROS



SER DEMASIADO AUTOCRÍTICO

HABLAMOS DE LA DEPRESIÓN



La ansiedad y la depresión son los desórdenes más comunes en la adolescencia.



Cada persona las manifiesta y experimenta en formas distintas.



Parece feliz pero se siente deprimido.

Sabemos que es normal sentirse triste de vez en cuando. Es bueno experimentar la tristeza y poder hablar de ello.



La depresión es distinta. Es un desorden cuyos síntomas afectan nuestra vida diaria y nos pueden llevar a tener pensamientos suicidas.



Los mensajes no se comunican correctamente en el cerebro

¡Existe ayuda para la depresión! Consulta a tu médico si presentas síntomas.



No se me pasa.

SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN:



BLAH.

COMO QUIERAS.

BAJA ENERGÍA
MENOS INTERACTIVO



PROBLEMAS DE SUEÑO



AGITADO
IRRITABLE / ENOJADO



TRISTE LA MAYORÍA DE LOS
DÍAS DE LA SEMANA



LLORAR MUCHO



NO PUEDO PARAR!

NO PUEDO...

PROBLEMAS CON LA COMIDA



PROBLEMAS EN LA ESCUELA



AÍSLARSE DE LOS DEMÁS



DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE

Cómo Abordar los Pensamientos Suicidas



Todos hemos pensado en eso de vez en cuando.



Sin embargo algunos toman el suicidio tan en serio que se ponen a planearlo.



Puede parecerles que el estrés es inmanejable.



Recordemos que las cosas y cómo nos sentimos cambian diariamente, de semana a semana, y año con año.



¿Qué hacer cuando alguien que te importa parece estar en riesgo?



Hablando del suicidio

Tú puedes ser la persona a la que alguien recurra durante una crisis.



Es importante saber que hablar del suicidio no llevará a nadie a considerar el suicidio.



Cuando se trata del suicidio evita los secretos. Habla con un adulto de confianza si te preocupa tu amigo.



Mejor perder una amistad que a un amigo.



Casi toda la gente quiere vivir; simplemente no pueden ver otras salidas a sus problemas.



Preguntar directamente está bien.



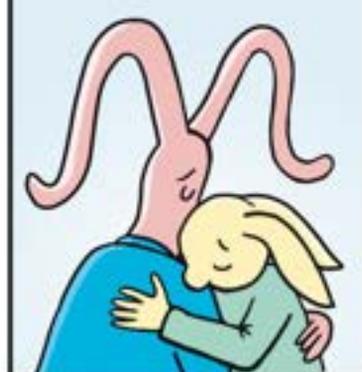
Recuerda que si percibes un riesgo inmediato, llama al 911 cuanto antes.



Alienta a tu amigo a llamar al Línea Nacional de Prevención del Suicidio al:

1-800-273-TALK (8255)

Al darte la oportunidad de notar y acercarte a un compañero, puedes estar iniciando una solución positiva.



Hay ayuda disponible
sin importar lo que sea
qué estés enfrentando.



Si alguna vez estás en
crisis llama la línea de
ayuda nacional,
24 horas al día.

1-888-628-9454

En inglés:

1-800-273-8255

Via TTY:

(Telecomunicación para sordos.)

1-800-799-4889

O TEXTEA:

741-741

PARA CONECTARTE A LA
LÍNEA NACIONAL DE
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO.



Si te identificas como gay,
lesbiana, bisexual, raro,
transgénero, y/o cuestionas
tu identidad, hay una línea
directa llamada...

★ **EL** ★
PROYECTO
TREVOR

LLAMA AL:

1-866-488-7386

Éste es un lugar seguro y
sin juicios para platicar.
Pueden aconsejarte sobre
cualquier problema.



¡Sabemos que tener
apoyo es importante! La
investigación indica que
los jóvenes lesbianas, gay,
bisexuales, y transexuales
tienen más pensamientos
suicidas que sus
compañeros heterosexuales
o cisgéneros.



Cuanto te encuentras en medio de una
crisis sientes que nunca va a mejorar.
Pero lo hará.

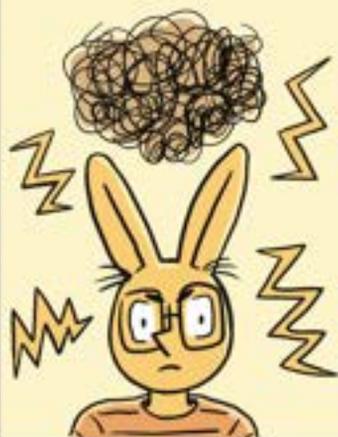


Busca Ayuda por el Bien de Tu Salud Mental

Ya sabemos cuál es la rutina cuando nos enfermamos o lastimamos físicamente.



Pero qué hacer cuando no mentalmente no estamos al 100%



Como con cualquier dificultad, es mejor no ignorar estos problemas.



No dejemos que los estigmas nos impidan buscar ayuda.



La terapia puede ayudarnos a lidiar con emociones intensas, superar una crisis, manejar los problemas mentales, y fomentar un mejor entendimiento propio.



Si a ti o a tu familia les preocupa el costo de los servicios de salud mental o farmacodependencia, no permitas que esto te impida buscar ayuda.

Discute con los directores del programa de salud mental/farmacodependencia las opciones para pagar estos servicios.



Empieza por identificar algún adulto de confianza en la casa, escuela, etc., que te pueda ayudar. Después, visita al doctor para que verifique que los síntomas no correspondan a una enfermedad física.



Una vez que se descarte algún desorden médico, es hora de que te refieran con un profesional de la salud mental.



Recuerda que conseguir una cita con un especialista puede tomar mucho tiempo. Si necesitas ver a un especialista de inmediato, insiste en que te atiendan más pronto.

Es una situación urgente.



Cómo iniciar la terapia

Es posible que se te pida llenar un cuestionario o que contestes algunas preguntas.



Ve preparado a hablar de tu historia médica y de lo que estás viviendo.



Siéntete libre de preguntar sobre lo que puedes esperar durante tu tratamiento.



La meta es ponerte en contacto con un experto en psicología que te inspire confianza para hablar.



Es bueno contar con alguien que te haga sentir seguro y que realmente te escuche.

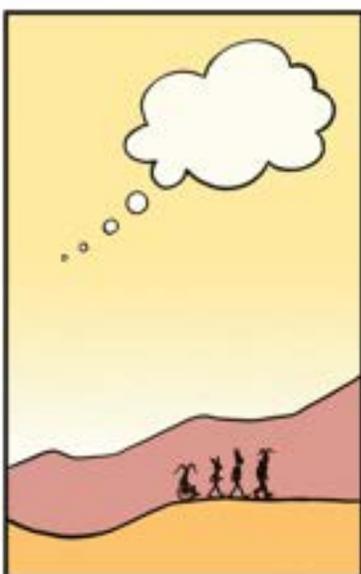


Una y otra vez la investigación muestra que el obtener resultados positivos de la terapia depende en gran medida de que exista una buena RELACIÓN terapeuta y cliente.

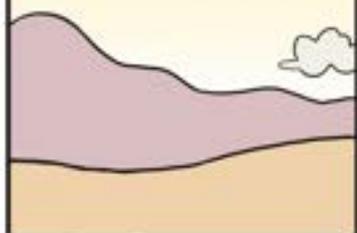


NO TE SIENTAS MAL POR SUFRIR UN TRASTORNO MENTAL

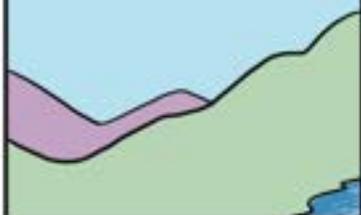
Padecer un trastorno de salud mental no significa que seas una mala persona...



Cualquiera puede desarrollar un trastorno de salud mental. Cada año uno de cada seis jóvenes (entre 6-17) padece un trastorno mental. ¡Ésos son millones de personas!



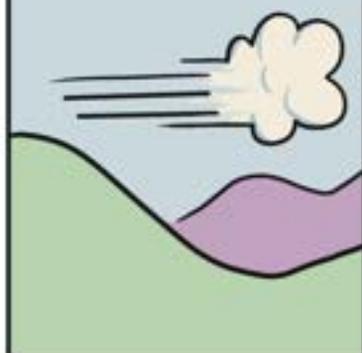
Gente de todas las culturas puede experimentar síntomas de trastorno mental (a pesar de que la salud mental sea vista en forma diferente y describan sus síntomas de otra forma).



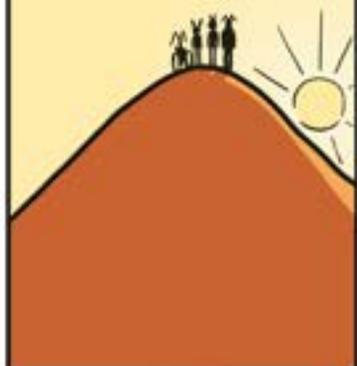
Lo importante es que consigas ayuda.



Si requieres tratamiento, hablar con un proveedor que comprenda tu cultura puede facilitar las cosas.



Los trastornos de la salud mental son tratables. Los jóvenes pueden recuperarse.



Recursos para la Salud Mental

Existen muchas organizaciones y tipos de terapia dirigidas a la salud mental.



La situación y experiencia de cada persona es única.



Lo importante es identificar cuáles recursos te funcionan mejor.



Date tiempo para investigar las diferentes opciones.



Terapia conversacional uno-a-uno



Terapia de grupo



Telesalud



Biblioterapia



Terapia y medicación



Cuidado Domiciliario



Grupos de Los 12 Pasos (como Alcohólicos Anónimos)



Unidades de Tratamiento Adolescente



A LOS QUE QUIEREN HABLAR DE ESTO...

Existen muchas formas de promover y hablar de la salud mental



A LOS QUE ESTÁN SUFRIENDO...



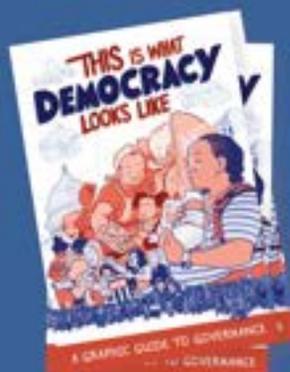
A AQUELLOS QUE PUEDEN APOYAR...



EN
the CENTER *for*
CARTOON STUDIES
CREAMOS CÓMICS
PARA ENTENDER NOS
A NOSOTROS MISMOS,
NUESTRA COMUNIDAD
Y NUESTRO MUNDO.

CARTOONSTUDIES.ORG

*Ven a estudiar
cómic con nosotros*



TAMBIÉN DISPONIBLE

Usa el poder del cómic
para enseñar cómo funciona
nuestro gobierno

Un cómic de 32 páginas

Descarga gratuita

Disponible en Edición
Impresa

cartoonstudies.org/democracy

Acerca del Creador de Este Cómic

CARA BEAN es creadora de
cómic y educadora de arte.
Le entusiasma el proceso por
el que algunas ideas complejas
pueden surgir del simple acto de
garabatear en un papel. Cara
ofrece talleres de creatividad en
múltiples foros públicos.

carabeancomics.com



Este cómic tuvo su origen en el Condado de Stark, Ohio, a través de la campaña de
cientificación sobre la salud mental del Sistema de Atención de la Junta de Rehabilitación
de Adicciones y Salud Mental del Condado de Stark.



CRÉDITO: Escrito y dibujado por Cara Bean • Editor: James Sturm • Producción y color: Ivy Allie • Traducido por Hawie y Elena Bean • Traducción adicional: Isaac Baez y Cristina Zenon Alvarez, Mercedes Campos López y Enrique Campos Nájera • Apoyo editorial adicional: Dan Natt, Davyn Agett y Davon Vaaka • Edición: Sarah Yahn • Soporte de diseño: Michelle Ollie • Producido en White River Junction, Vermont y publicado por The



ISBN 978-0-998123-4-0
9 780999 512340

STARK COUNTY
MENTAL HEALTH
& ADDICTION
RECOVERY

the
CENTER for
CARTOON
STUDIES

EN ESTE
INSTANTE...
ESTOY BIEN.
ESTOY AQUÍ.

NO SUFRES
SÓLO,
HAY GENTE
A LA QUE LE
IMPORTAS.

RESPIRA

LOS MALOS
RATOS
PASARÁN.

¡TÚ
PUEDES!

LA TERAPIA NO DEBE
AVERGONZADO.

NO ESTÁS
SÓLO.

QUISIER HABER
SABIDO QUE NO
TENÍA QUE
SENTIRME MAL
TODO EL
TIEMPO.

TU CUENTAS.
ERES
VALIOSO.

☆☆
PUEDES
SOBREPONERTE
A ÉSTO.

TOMA LAS
COSAS UN
DÍA A LA
VEZ.

ERES
AMADO.

Para descargar copias
gratuitas de este cómic,
visite:
cartoonstudies.org/mentalhealth

SEÑALES DE ALERTA DE SUICIDIO EN JÓVENES

No estás solo.



Es el momento de actuar si ves alguna de estas señales en tus familiares o amigos:

1. Hablar o tener planes de suicidarse.
2. Hablar de no tener esperanza en el futuro.
3. Mostrar angustia o dolor emocional intenso o insoportable.
4. Mostrar cambios de comportamiento que te preocupan, especialmente en combinación con las señales de alerta mencionadas anteriormente. Estos incluyen:
 - Aislamiento o cambio en las situaciones sociales.
 - Cambio en los hábitos de sueño (muy poco o demasiado).
 - Ira u hostilidad que parece fuera de lugar o fuera de contexto.
 - Aumento reciente de inquietud o irritabilidad.

Si tú o alguien que conoces está pasando por una situación difícil o por una crisis, hay ayuda disponible.

Llama, chatea o textea "AYUDA" al 988
o comunícate con un profesional de la salud mental.

988

LÍNEA DE
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO Y CRISIS

YAMYAC

CONSEJO ASESOR JUVENIL DEL CONDADO DE YAMHILL

TU VOZ CAMBIARÁ EL
FUTURO DEL CONDADO
DE YAMHILL

2º MIÉRCOLES DE CADA MES
DE 4 A 5 PM
SE PROPORCIONARÁ COMIDA Y
BEBIDA

TU VOZ
IMPORTA

PARA JÓVENES DE 14 A 25 AÑOS QUE
TIENEN EXPERIENCIA EN SISTEMAS DE
SERVICIO A JÓVENES

UBICACIÓN

MAC MARKET

1140 NE ALPINE AVE

MCMINNVILLE

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONTACTO

ALI: 971 - 461 - 0899

SIENNA: 971 - 746 - 9699

JACOB: 971 - 901 - 2914

Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) del condado de Yamhill



GUÍA DE PROGRAMAS Y SERVICIOS



Sobre el Departamento de Salud y Servicios Humanos del condado de Yamhill

El Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) del condado de Yamhill presta servicios de salud conductual, discapacidades del desarrollo y salud pública financiados con fondos públicos a todos los residentes del condado de Yamhill. Mediante una combinación de prestación de servicios directos y coordinación y desarrollo del sistema, el HHS se esfuerza por mejorar la salud y la seguridad de la comunidad en cada parte del condado.

Visión del HHS: Que las personas en el condado de Yamhill vivan, trabajen, aprendan y jueguen en comunidades seguras que apoyen el bienestar y la dignidad.

Misión del HHS: El HHS del condado de Yamhill promueve el bienestar físico, emocional y social del público por medio de servicios, prevención, educación y asociaciones.

Valores del HHS:

- **Excelencia** - Defendemos, desarrollamos y damos programas, servicios e información de alta calidad; estamos dedicados al más alto nivel e integridad en el buen manejo de fondos de todos los recursos.
- **Enfoque de la comunidad** - Demostramos un compromiso con el bienestar de la comunidad; promovemos un ambiente colaborativo que fomenta la independencia, la salud y la seguridad.
- **Equidad y diversidad** - Damos oportunidades para que todas las personas alcancen su

máximo potencial; apreciamos la diversidad en nuestra comunidad y lugar de trabajo y reconocemos el valor que aporta servir a las personas.

- **Colaboración** - Tratamos a las personas con cortesía y valoramos sus aportaciones; trabajamos en colaboración con individuos, familias y comunidades para fortalecer nuestros esfuerzos hacia el cumplimiento de nuestra misión.
- **Comunicación** - Demostramos una comunicación eficaz, receptiva y oportuna para promover una comunidad saludable e inclusiva.
- **Mejora continua** - Hacemos de la calidad un enfoque continuo; evaluamos y monitoreamos continuamente las necesidades individuales, familiares, organizacionales y de la comunidad.



Para obtener más información sobre nuestros programas y servicios, visite nuestro sitio web escaneando el código QR abajo o visitando:

<https://www.yamhillcounty.gov/204/Health-Human-Services>.



Lugares y horarios

El HHS del condado de Yamhill presta servicios a todo el condado de Yamhill. Nuestros lugares y horarios en los centros se mencionan abajo.

SALUD CONDUCTUAL DEL ADULTO

627 NE Evans St.

McMinnville, OR 97128

(503) 434-7523

Horario del centro: Lunes a viernes,
de 8:00 a. m. - 5:00 p. m.

SALUD CONDUCTUAL DEL NEWBERG

2318 E. Portland Rd, Suite 100

Newberg, OR 97132

(503) 538-8970

Horario del centro: Lunes a viernes,
de 8:00 a. m. - 5:00 p. m.

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO

330 NE Kirby St.

McMinnville, OR 97128

(503) 434-7460

Horario del centro: Lunes a viernes,
de 8:00 a. m. - 5:00 p. m.

SERVICIOS PARA FAMILIAS Y JÓVENES

420 NE 5th St.

McMinnville, OR 97128

(503) 434-7462

Horario del centro: Lunes a viernes,
de 8:00 a. m. - 5:00 p. m.

SALUD PÚBLICA

412 NE Ford St.

McMinnville, OR 97128

(503) 434-7525

Horario del centro: Lunes a viernes,
de 8:00 a. m. - 5:00 p. m.

Horario de la Clínica de Salud Pública: Martes a
jueves, de 8:00 a. m. - 5:00 p. m., solo con cita

SERVICIOS PARA VETERANOS

340 NE Kirby St.

McMinnville, OR 97128

(503) 434-7503

Horario del centro: Lunes a viernes,
de 8:00 a. m. - 5:00 p. m.

Servicios de salud mental

SERVICIOS DE CRISIS

El HHS del condado de Yamhill presta servicios urgentes de salud mental para adultos y jóvenes las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Los servicios incluyen:

- Apoyo telefónico y remisiones
- Control y evaluación de crisis
- Intervención en caso de crisis
- Vinculación con servicios de hospitalización psiquiátrica o de relevo en caso de crisis
- Investigación previa al compromiso
- Servicios de enlace con el hospital.

**LÍNEA DIRECTA DE CRISIS: 1 (844) 842-8200
o llame/envíe un mensaje de texto al 988**



Si está atravesando una crisis, llame a nuestra línea directa de crisis al 1-844-842-8200. También puede comunicarse con la Línea Nacional de Prevención de Suicidio y Crisis marcando o enviando un mensaje de texto al 988. Ambos servicios están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Relevo en caso de crisis

Los servicios de relevo en caso de crisis dan apoyo voluntario de corto plazo para ayudar a una persona a estabilizarse, resolver problemas y conectarse con más apoyo después de tener una crisis relacionada con la salud mental. Los servicios de relevo son una alternativa en la comunidad a la hospitalización psiquiátrica o un paso hacia niveles superiores de atención. El relevo se produce en un entorno de apoyo, lejos de los factores estresantes cotidianos que pueden afectar el camino de una persona hacia la recuperación y el bienestar. El condado de Yamhill actualmente tiene 2 lugares de vivienda para adultos y 1 lugar de vivienda para jóvenes que necesitan servicios de relevo en caso de crisis.

Para obtener más información, llame al (503) 434-7523.

Equipo móvil para resolver crisis

El condado de Yamhill tiene un equipo de respuesta que puede ayudar a las personas que viven una crisis relacionada con la salud conductual. Los Servicios de comunicación de la comunidad (COS) están disponibles para todos los residentes del condado de Yamhill las 24 horas del día, todos los días del año. COS puede prestar servicios de crisis, planificación de seguridad, evaluación para niveles más altos de atención, remisiones para estabilización, recursos y apoyo a jóvenes y adultos.

Puede comunicarse con COS por medio de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis (llame o envíe un mensaje de texto al 988), la Línea de Crisis del Condado de Yamhill (1-844-842-8200) o un despacho que no sea de emergencia. Si usted o alguien que conoce tiene una crisis de salud conductual, puede llamar y solicitar COS. COS toma información de las personas que llaman y puede dar una respuesta en persona, cara a cara o asistencia por teléfono, si lo prefiere, a la persona que tiene la crisis.

Para obtener más información, llame al (503) 434-7523.

SERVICIOS PARA FAMILIAS Y JÓVENES

Servicios ambulatorios para jóvenes

El equipo de servicios ambulatorios para jóvenes trabaja con familias y jóvenes que necesitan apoyo y tratamiento para problemas y retos relacionados con la salud mental. Los servicios se prestan según las prácticas basadas en evidencia para maximizar la recuperación y el bienestar, e incluyen:

- Orientación y terapia individual
- Terapia de grupo

Para obtener más información, llame a Familias y Jóvenes del Condado de Yamhill al (503) 434-7462.

Servicios ambulatorios intensivos

Early Assessment & Support Alliance

Early Assessment and Support Alliance (EASA) da apoyo a personas de entre 15 y 24 años que tienen síntomas de psicosis por primera vez. EASA es un programa de comunicación y tratamiento de dos años que ofrece los siguientes servicios:

- Comunicación y participación
- Evaluación, diagnóstico y planificación del tratamiento individualizados
- Información y apoyo a individuos y sistemas de apoyo primarios
- Planificación en caso de crisis y recaídas
- Asistencia para conocer los derechos y beneficios disponibles
- Establecimiento y planificación de objetivos
- Mentoría y oportunidades para conocer a otras personas
- Desarrollo de competencias para la vida independiente
- Acceso a recursos de la comunidad
- Apoyo en entornos del trabajo y la escuela
- Orientación en grupo e individual
- Apoyo con medicamentos

EASA trabaja en estrecha colaboración con familiares y otras personas que apoyan al individuo para ayudarlo a tener éxito.



Si usted o alguien que conoce muestra señales tempranas de psicosis, comuníquese con EASA del condado de Yamhill al 503-583-5527 o a easa_referrals@yamhillcounty.gov.

Tratamiento intensivo de salud conductual en casa

El tratamiento intensivo de salud conductual en casa (IIBHT) es un modelo de tratamiento basado en equipos que ofrece una combinación de servicios y apoyos que se dan en un entorno de la comunidad o en casa. Los servicios y apoyos incluyen:

- Administración de casos
- Servicios psiquiátricos
- Capacitación en capacidades
- Terapia individual y familiar
- Apoyo en caso de crisis 24/7
- Apoyo de colegas

IIBHT da atención intensiva e individualizada a jóvenes que tienen necesidades complejas de salud mental o salud conductual. El objetivo de este modelo es apoyar al joven/familia en un entorno natural, como la casa, y mantener con éxito al joven en casa o ayudarlo a reintegrarse a la casa.

Para obtener más información, llame al (503) 434-7462.

Terapia de interacción entre padres e hijos

La terapia de interacción entre padres e hijos (PCIT) es una terapia intensiva diseñada para mejorar la conducta mediante la promoción de relaciones positivas entre padres e hijos. Usa métodos y coaching en el momento, basados en la experiencia. La PCIT ayuda a los padres a manejar de manera más eficaz las conductas de sus hijos, ayuda a los niños a ser más cooperativos y mejora la calidad de las relaciones entre padres e hijos. Esta terapia también es eficaz para reducir la gravedad de los síntomas del trauma y ayuda a los niños a aprender a regular mejor sus emociones y su conducta.

Durante una sesión de coaching PCIT, un terapeuta los observará a usted y a su hijo interactuar a través de un espejo o una conexión de video en directo. Usted usará un dispositivo auricular que le permitirá al terapeuta darle coaching en el momento sobre competencias que lo ayudarán a manejar la conducta de su hijo.

Para obtener más información, llame al (503) 434-7462.



Coordinación de atención integral

Cuando los esfuerzos de consejería individual y familiar no son suficientes para tratar de manera segura problemas más complejos y graves, los padres pueden solicitar una coordinación de atención más intensiva llamada coordinación de atención integral.

La coordinación de atención integral es un proceso de planificación que sigue una serie de pasos

para ayudar a los jóvenes y sus familias a lograr sus objetivos. La familia identifica un equipo para dar apoyo y generalmente incluye un coordinador de atención, personas cercanas al joven (por ejemplo, familiares, amigos, vecinos, miembros de la iglesia, coaches, etc.) y puede incluir personal de la escuela, terapeutas, trabajadores sociales de DHS, PO u otros. El equipo desarrollará un plan de coordinación de la atención y un plan de seguridad en caso de crisis. También buscarán más apoyos y servicios profesionales según sea necesario.

Los servicios intensivos están disponibles cuando un joven participa en varios sistemas, además de servicios de salud mental, como educación especial, libertad condicional juvenil, bienestar infantil (ODHS) o discapacidades intelectuales/de desarrollo. Los servicios prestados podrían incluir administración de casos activa y capacitación en competencias para la casa o la escuela. Cuando la conducta de alto riesgo de un niño no se puede estabilizar, es posible que se considere un tratamiento psiquiátrico diurno de corto plazo, una hospitalización psiquiátrica residencial de corto plazo o una hospitalización aguda. El equipo considera cada servicio cuidadosamente y se ofrece solo con el permiso de los padres y cuando sea clínicamente necesario.

Para obtener más información, llame al (503) 434-7462.

Servicios de la escuela

El Departamento de Familia y Jóvenes del condado de Yamhill se asocia con distritos escolares locales para prestar servicios de salud mental a todos los estudiantes en cada distrito al que atendemos, independientemente del estado del seguro. Además, también ofrecemos prevención/tratamiento limitado por consumo de drogas/alcohol cuando lo solicitan los jóvenes, los padres o las escuelas. Algunas escuelas también ofrecen atención médica, servicios de salud conductual y servicios de salud preventiva por medio de centros médicos en las escuelas (SBHC) en Willamina y McMinnville.

Los servicios incluyen:

- Consejería en la escuela
- Educación y apoyo para padres en la escuela
- Evaluación para detección de alcohol y drogas
- Evaluaciones de amenazas y crisis
- Apoyo conductual y administración de casos
- Coordinación de atención integrada entre el personal de la escuela, los proveedores de atención primaria, los proveedores de servicios de la comunidad y del condado y los terapeutas.
- Grupos de desarrollo de capacidades sociales y conductuales
- Intervención inmediata en caso de crisis para los estudiantes y el personal

Para obtener más información, llame al (503) 434-7462.



Servicios para jóvenes

Los Servicios para Familias y Jóvenes del condado de Yamhill dan tratamiento ambulatorio por consumo de alcohol y otras drogas para adolescentes y sus familias. Los servicios comienzan con una evaluación para identificar las necesidades relacionadas con problemas de abuso de sustancias y problemas de salud física o mental concurrentes. El clínico y el individuo determinarán el tratamiento más adecuado basándose en la evaluación inicial. El tratamiento consiste en que un clínico capacitado y certificado ayude a una persona a lograr una mejor calidad de vida.

Los servicios ofrecidos incluyen:

- Tratamiento ambulatorio para adolescentes.
- Programa de Desviación Carcelaria y Condena por DUII para Jóvenes
- Programa para Clientes con Trastornos Concurrentes
- Consejería sobre alcohol y drogas para jóvenes
- Grupos de tratamiento por consumo de alcohol y drogas para jóvenes y grupos de apoyo familiar
- Clases para desviación carcelaria de menores en posesión (MIP)/conducir bajo la influencia de estupefacientes (DUII)
- Remisiones a tratamiento residencial

Para obtener más información, llame al (503) 434-7462.

Tribunal de menores sobre asuntos relacionados con drogas

El Departamento de Familia y Jóvenes del condado de Yamhill se asocia con Justicia Juvenil, los Tribunales y otros colaboradores de la comunidad para dar una intervención basada en evidencia para jóvenes implicados en el consumo de drogas/alcohol y en libertad condicional. El tribunal sobre

asuntos relacionados con drogas ofrece una manera alternativa de tratar los motivos subyacentes del consumo de drogas y el comportamiento delictivo para cambiar el comportamiento de manera efectiva, reducir la reincidencia y construir conexiones prosociales positivas para los jóvenes. El joven, su familia, el terapeuta del joven, el abogado, el juez, el oficial de libertad condicional y los compañeros de apoyo se reúnen semanalmente para apoyar al joven en su recuperación.

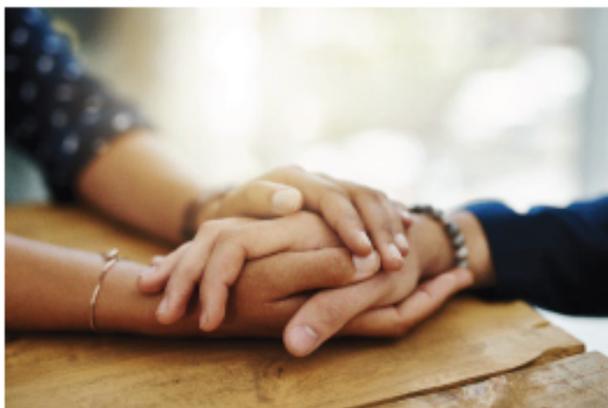
Para obtener más Información, llame al (503) 434-7462.

Servicios para jóvenes implicados en DUII y MIP

Los jóvenes que han sido citados por conducir bajo la influencia de estupefacientes (DUII) o un menor en posesión de alcohol (MIP) se reúnen con un consejero certificado en alcohol y drogas (CADC) para determinar su nivel de atención. Los niveles de atención que damos varían desde intervención temprana y educación hasta atención ambulatoria intensiva. La cantidad y frecuencia de los servicios recomendados aumenta con los niveles más altos de atención. Si se necesita un mayor nivel de atención para mantener la seguridad del cliente y de los demás, nuestros consejeros analizan sus recomendaciones con el cliente y completan las remisiones a los programas adecuados.

También coordinamos con el oficial de libertad condicional juvenil que lo remite y otras agencias implicadas para ayudar a los jóvenes a completar con éxito sus requisitos y cumplir sus objetivos de tratamiento.

Para obtener más Información, llame al (503) 434-7462.





Programa de Salud Mental Basado en La Escuela

En nuestro programa de salud mental basado en la escuela, estamos comprometidos a proveer servicios de consejería de salud mental de corto plazo, enfocados en soluciones para niños de los grados más bajos y sus familias en las escuelas de Newberg y McMinnville. Nuestra meta es abordar las preocupaciones inmediatas, y apoyar el bienestar general de nuestros estudiantes y sus familias.



1 en 6 niños en los estados unidos edades 2–8 años fueron diagnosticados con un trastorno mental, un trastorno de comportamiento o un trastorno de desarrollo (*CDC.gov). Los problemas de salud mental pueden afectar bastante el desempeño académico, las interacciones sociales, y el bienestar general.



La intervención temprana y accesible está fundamental para mejorar los resultados de la salud mental de los niños y fomentar un ambiente positivo en la escuela. El apoyo temprano también puede dar resultados mejores de largo plazo para niños.



Al ofrecer consejería en persona en nuestras escuelas, reducimos las interrupciones a la educación de los niños y les ayudamos mantenerse involucrados en el aprendizaje.



Nuestros servicios están provistos a ningún costo a las familias, asegurando que todos los niños tengan acceso al apoyo de salud mental que necesitan.



Para aprender más de nuestros servicios, contacte al consejero/a de la escuela de su estudiante para programar tiempo con el personal. O, contacte a LCSNW directamente a 503.472.4020
www.lcsnw.org/office/yamhill-county



Además, vea a nuestra serie GRATIS de grupos de padres a www.familyplacere relief.org/parent-classes/