

## ASESORAMIENTO Y GRUPOS DE APOYO EN SALUD MENTAL

### ASESORAMIENTO

Acceso a los Servicios del Condado de Santa Cruz ■ ■ ■  
800-952-2335

Family Service Agency ■ ■ ■ ■ ■  
fsa-cc.org  
831-423-9444

Shine a Light Counseling Center ■ ■ ■ ■ ■  
shinealight.info/espanol/  
831-996-1222

Coastal Turning Point ■ ■ ■ ■ ■  
coastalturningpoint.com  
831-234-2010

Community Bridges ■ ■ ■ ■ ■  
communitybridges.org/es/  
831-688-8840

The Diversity Center (LGBTQ+) ■ ■ ■ ■ ■  
diversitycenter.org  
831-425-5422

Encompass Community Services ■ ■ ■ ■ ■  
encompasscs.org  
831-469-1700

The Parents Center ■ ■ ■ ■ ■  
parentscentersc.org  
831-426-7322

Pajaro Valley Prevention and Student Assistance, Inc. ■ ■ ■ ■ ■  
pvpsa.org/es  
831-728-6445

Senior Network Services ■ ■ ■ ■ ■  
seniornetworkservices.org  
831-462-1433

Family Urgent Response System (FURS) ■ ■ ■ ■ ■  
833-939-3877 - Línea de ayuda gratuita disponible 24/7, los 365 días del año, para jóvenes que se encuentran o se han encontrado en hogares de acogida y sus cuidadores.

### SERVICIOS CLÍNICOS Y DE SALUD MENTAL

Salud Conductual Integrada del Condado de Santa Cruz ■ ■ ■ ■ ■  
santacruzhealth.org/clinics  
831-454-4100 North County  
831-763-8400 South County  
831-454-2080 Homeless Persons' Health Project

Santa Cruz Community Health ■ ■ ■ ■ ■  
shealthcenters.org  
831-427-3500

Planned Parenthood ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
plannedparenthood.org/es  
877-855-7526

Doctors on Duty ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
doctorsonduty.com  
831-425-7991  
831-722-1444

Salud Para La Gente ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
splg.org/es  
831-728-0222

Kaiser Permanente ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
espanol.kp.org  
831-768-6736  
800-390-3503

Sutter Health ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
sutterhealth.org  
831-458-4888

### APOYO Y DEFENSA DE PARES

NAMI - Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
namiscc.org  
831-205-7074  
800-950-6264

Defensor de los Derechos del Paciente / Ombudsman ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
advocacy-inc.org  
831-429-1913

## SERVICIOS DE ADICCIÓN

### SERVICIOS PARA EL USO DE SUSTANCIAS Y ADICCIONES

Servicios para Trastornos por el Uso de Sustancias del Condado de Santa Cruz ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
800-952-2335

Encompass Community Services ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
encompasscs.org  
831-226-3728

Janus of Santa Cruz ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
janussc.org  
831-462-1060

New Life ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
newlifesc.org  
831-427-1007

Sobriety Works ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
sobrietyworks.com  
831-476-1747

The Camp Recovery Center ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
camprecovery.com  
855-933-4897

Elevate ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
elevaterehab.org  
831-440-3568

Summit Estate Recovery ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
summitestate.com  
800-701-6997

Pajaro Valley Prevention and Student Assistance, Inc. ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
pvpsa.org/es  
831-728-6445

Alcohólicos Anónimos ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
aasantacruz.org

Narcóticos Anónimos ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
santacruzna.org

SMART Recovery ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
smartrecovery.org.es

## APOYO EN EL DUELO

### APOYO EN EL DUELO

Family Service Agency: Sobrevivientes de Pérdidas por Suicidio ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
fsa-cc.org/suicide-loss-survivors/  
831-459-9373

Hospice of Santa Cruz County ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
hospicesantacruz.org/es  
831-430-3000

GriefShare ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
griefshare.org  
800-395-5755

BirchBark Foundation: Apoyo en el duelo por la pérdida de una mascota ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
birchbarkfoundation.org/griefsupport  
831-471-7255

### VIOLENCIA DOMÉSTICA

Monarch Services - Bilingüe ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
monarchsc.org  
888-900-4232

Centro para la Familia y la Mujer de Walnut Avenue ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
wafwc.org/es  
866-269-2559  
831-426-3062

Línea Nacional de Atención sobre Violencia Doméstica ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
thehotline.org  
800-799-7233 or text 88788

### Leyenda de pago: llame a la agencia para verificar

■ Medi-Cal ■ Pago particular  
■ Medicare ■ Escala móvil  
■ Seguro Privado ■ Gratis

¿Necesita ayuda para acceder a los servicios? Consulte el reverso de su tarjeta de seguro para obtener instrucciones o llame a Acceso al 800-952-2335.

Si usted o alguien que conoce está atravesando una crisis de salud mental, busque apoyo.

- The Suicide & Crisis Lifeline: 9-8-8 24/7. Envía mensajes de texto, llama o chatea en línea. 988lifeline.org/es/inicio/
- Servicios de emergencia: 9-1-1
- Línea de vida Trevor para apoyo a personas LGBTQ+: 866-488-7386
- Línea de vida para personas Trans: 877-565-8860
- Línea Nacional de Salud Mental Materna: 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)
- Vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano.

Si no se encuentra en peligro inmediato pero necesita apoyo en caso de crisis, comuníquese con la línea directa de Salud Mental y Tratamiento del Uso de Sustancias del Condado de Santa Cruz al 800-952-2335, disponible las 24/7.

**Equipo Móvil de Respuesta a Crisis del Condado de Santa Cruz (MCRT):** 800-952-2335 - Brinda apoyo las 24/7 a jóvenes y adultos del Condado de Santa Cruz que estén atravesando una crisis de salud mental.  
santacruzhealth.org/respuesta-crisis

**Servicios de Crisis Sin Cita Previa** 800-952-2335 - Servicios de intervención y evaluación de crisis para adultos y niños. Lunes a viernes, de 8 AM a 4 PM  
1400 Emeline Ave., Building K, Santa Cruz, CA  
1430 Freedom Blvd., Suite F, Watsonville, CA

**Estabilización de Crisis** 831-600-2800 - Servicios de evaluación de crisis, intervención y derivación en un entorno cerrado por hasta 24 horas para adultos mayores de 18 años. Se aceptan visitas sin cita previa. Disponible las 24/7.  
2250 Soquel Ave., Santa Cruz, CA 95062

**Hope Forward | Esperanza Adelante Centro de Crisis para Jóvenes** 831-540-4141 - Servicios de evaluación de crisis, intervención y referencia para jóvenes. Se atiende sin cita previa. Disponible las 24/7.  
5300 Soquel Ave., Santa Cruz, CA 95062  
santacruzhealth.org/crisis-juvenil

## SEGURIDAD DE MEDIOS

La seguridad de los medios para la prevención del suicidio consiste en limitar el acceso de una persona a los medios, métodos o mecanismos mediante los cuales puede intentar suicidarse.

Las estrategias para promover la seguridad en tiempos de crisis o en anticipación de una crisis incluyen:

1. Ubicarse usted mismo o a una persona en un ambiente más seguro.
2. Coloque una barrera entre la persona y los medios (por ejemplo, barreras de puente).
3. Aumente la cantidad de tiempo que le toma a usted o a una persona acceder a los medios, por ejemplo, almacenando de forma segura las armas de fuego y cualquier medicamento: esto da tiempo para intervenir o para que pase la crisis.

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE SEGURIDAD

Si le preocupa cómo mantener seguro en casa a usted o a un ser querido que está pensando en suicidarse o ha intentado suicidarse, esta lista de verificación le ofrece un punto de partida.

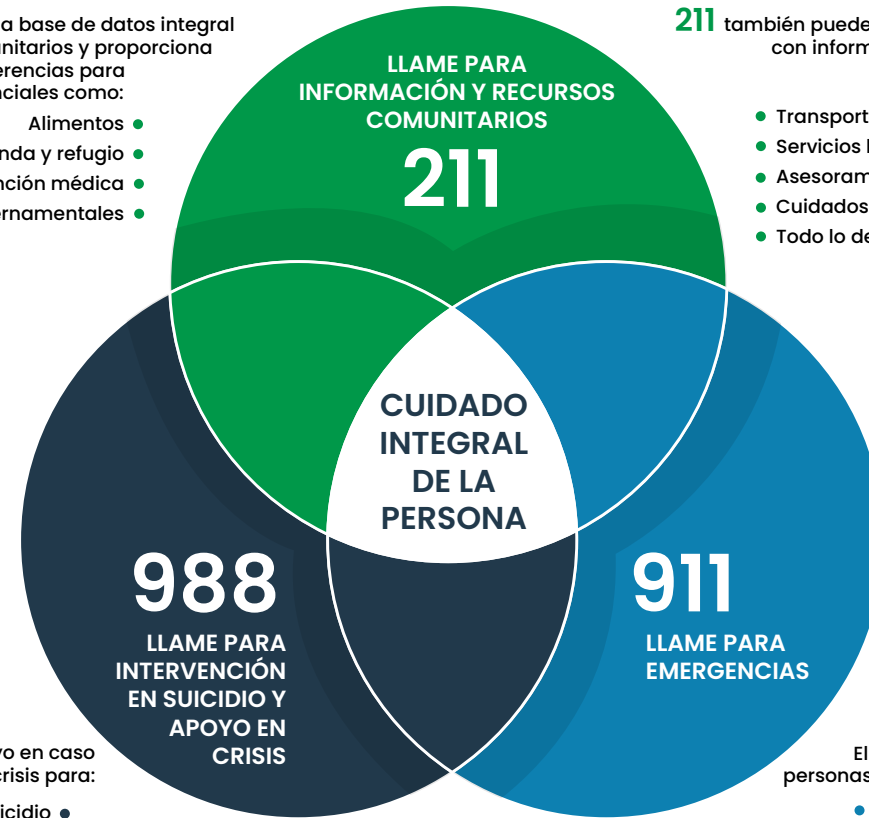
- Conozca las señales de advertencia del suicidio
- Tenga una conversación sobre la prevención del suicidio
- Comparta recursos de crisis
- Mantenga los medicamentos almacenados de manera segura en todo momento
- Deseche los medicamentos no utilizados, no deseados o vencidos
- Revise los pasos para responder a una sospecha de sobredosis de drogas
- Mantenga las armas almacenadas de manera segura
- Familiarícese con la ley de California al considerar guardar un arma de fuego fuera de casa.
- Confíe en sus instintos.
- Recuerde que no está solo.

Para obtener información adicional sobre la planificación de seguridad, visite: [suicidesafetyplan.com](http://suicidesafetyplan.com)

## LA AYUDA ESTÁ A 3 NÚMEROS DE DISTANCIA

**211** mantiene una base de datos integral de recursos comunitarios y proporciona información y referencias para necesidades esenciales como:

- Alimentos
- Vivienda y refugio
- Servicios de atención médica
- Servicios gubernamentales



**988** proporciona apoyo en caso de crisis para:

- Pensamientos de suicidio
- Crisis de salud mental
- Crisis de abuso de sustancias
- Estrés emocional

**211** también puede conectar a las personas con información y referencias para

- Transporte
- Servicios legales
- Asesoramiento y apoyo
- Cuidados posteriores al desastre
- Todo lo demás

El **911** también puede conectar a las personas con información y referencias para

- Emergencias médicas
- Incendios
- Reportar un crimen
- Respuesta ante desastres
- Peligro de vida

## SEÑALES DE CRISIS

Las crisis de salud mental pueden manifestarse de diferentes maneras en cada persona y varían según la edad. Si bien algunas personas pueden desear ayuda, puede ser difícil saber cómo obtenerla. Existen algunas señales de alerta comunes que pueden indicar que alguien necesita ayuda. Si observa alguno de los siguientes síntomas, comuníquese con alguien.

### Adultos

- Hablar acerca de querer morir
- Preocupación o miedo excesivos
- Regalar posesiones
- Cambios de humor extremos
- Dificultad para concentrarse
- Cambios en los hábitos de sueño
- Evitar amigos/actividades sociales

### Jóvenes

- Cambios en el rendimiento escolar
- Arrebatos frecuentes
- Regalar pertenencias personales
- Descuidar la higiene personal
- Desconectarse de las actividades
- Preocupación o ansiedad excesivas, como pelear para evitar ir a la cama o la escuela

## ESTIGMA

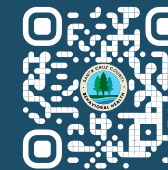
Los estigmas son creencias injustas y negativas que las personas o la sociedad tienen sobre algo. Estas ideas dañinas pueden impedir que las personas busquen ayuda o sigan el tratamiento.

Cuando se trata de salud mental, algunos estigmas comunes son pensar que las personas con problemas de salud mental son peligrosas o no confiables, especialmente cuando se trata de cosas como trabajo o vivienda.

### Maneras de reducir el estigma con compasión y empatía:

- Pensar y hablar sobre la salud mental en un espectro que incluye a todos.
- Alentar a las personas a buscar ayuda, reconociendo que todos necesitan apoyo algunas veces.
- Hacer que sea fácil para alguien buscar u obtener ayuda
- Usar un lenguaje centrado en la persona como "una persona con esquizofrenia" en lugar de "un esquizofrénico." Una persona no es un diagnóstico.
- Promover y apoyar a quienes estén dispuestos a hablar sobre sus experiencias.
- Apoyar representaciones precisas de salud mental, como en las redes sociales.
- Involucrarse en la legislación, la defensa y el activismo que desafía el estigma y protege los derechos, el bienestar y la dignidad de las personas que han vivido experiencias de salud mental.

Descargue la Actualización del Plan Estratégico de Prevención del Suicidio del Condado de Santa Cruz



## GUÍA DE RECURSOS DE SALUD MENTAL DEL CONDADO DE SANTA CRUZ



**988** LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS



SALUD MENTAL Y TRATAMIENTO DEL USO DE SUSTANCIAS

AGENCIA DE SERVICIOS DE SALUD

[SantaCruzHealth.org/BehavioralHealth](http://SantaCruzHealth.org/BehavioralHealth)



@CountyofSantaCruz

