



**Cómo obtener  
SERVICIOS DE SALUD  
MENTAL Y USO DE  
SUSTANCIAS EN NYC  
PARA TODOS LOS  
NEOYORQUINOS**

**ESCANEE este código QR para descargar esta y otras guías de salud mental en diferentes idiomas.**



1. Abra la aplicación de la cámara en su dispositivo
2. Apunte la cámara al código QR
3. Toque el enlace que aparece
4. Escoja una guía y descárguela

### **Ordene copias gratuitas de esta guía:**

Envíe un correo electrónico a la Oficina de la Alcaldía para la Salud Mental de la Comunidad a [ContactOCMH@cityhall.nyc.gov](mailto:ContactOCMH@cityhall.nyc.gov) para ordenar copias impresas gratuitas de esta guía de recursos y que sean entregadas directamente en su oficina.



Las enfermedades mentales figuran entre los problemas de salud más comunes en los Estados Unidos. Uno de cada cinco adultos que viven en la Ciudad de Nueva York padece una enfermedad mental en un año determinado, y muchos también luchan contra trastornos por consumo de sustancias. Esto significa que todos conocemos a alguien que necesita apoyo y compasión sin discriminación ni estigma.

Obtener ayuda a tiempo es crucial una vez que se detectan síntomas de problemas de salud mental. Buscar y recibir tratamiento a tiempo puede prevenir el empeoramiento de síntomas, mejorar la calidad de vida y reducir el sufrimiento.

Las necesidades relacionadas con la salud mental y el consumo de sustancias tienen muchas formas. Se ofrecen tratamientos y servicios baratos o sin costo en muchos idiomas, en barrios en toda la Ciudad de Nueva York, independientemente de la cobertura de seguro del paciente, su edad, su situación migratoria, si ha estado involucrado con el sistema de justicia penal, su situación de vivienda o su capacidad de pago.

Recuperarse de enfermedades mentales y de consumo de sustancias es posible para personas de todos los orígenes y culturas. Es un proceso personal diferente para cada uno. Para algunas personas, puede significar la ausencia total de síntomas; mientras que para otras, puede significar vivir una vida plena al tiempo que lidian con síntomas continuos.

Con los recursos y el apoyo adecuados, todos podemos vivir una vida plena.

### **Acerca de la Oficina de la Alcaldía para la Salud Mental de la Comunidad (Mayor's Office of Community Mental Health, OCMH):**

La OCMH fue creada en diciembre de 2021 como la primera oficina de la alcaldía dedicada a promover la salud mental de los neoyorquinos. La OCMH colabora con las agencias de la ciudad para reducir las barreras del cuidado de la salud mental y el consumo de sustancias para las comunidades marginadas por medio del desarrollo de políticas y estrategias, educación del público y de proveedores, salud conductual, desarrollo de la fuerza laboral, apoyo con evaluaciones y la implantación de prácticas de prestación de servicios de calidad. La Ciudad de Nueva York tiene una amplia gama de servicios de salud mental y consumo de sustancias. Esperamos que esta guía les ayude a entender los servicios que están disponibles y cómo acceder a los servicios correctos para usted, sus seres queridos y su comunidad.

Para más información sobre los servicios de salud mental y consumo de sustancias en la Ciudad de Nueva York, visite la [Oficina de la Alcaldía para la Salud Mental de la Comunidad](https://nyc.gov/mentalhealth) en [nyc.gov/mentalhealth](https://nyc.gov/mentalhealth).

# Índice

Obtenga ayuda ahora	5
Encuentre tratamiento en un hospital	12
Obtenga ayuda para personas que tienen dificultades para seguir con su tratamiento	14
Obtenga ayuda para niños, jóvenes y familias	16
Obtenga ayuda para adultos mayores, veteranos y sobrevivientes de violencia	18
Obtenga ayuda para reconectarse con su trabajo, escuela, familia, amigos y la comunidad local	19
Obtenga seguro de salud	21
Obtenga vivienda de apoyo y subsidiada para personas con problemas de salud mental	22
Oportunidades de trabajo para personas con problemas de salud mental	23
Trabaje y reciba beneficios al mismo tiempo	25
Estigma y recuperación	26

# Obtenga ayuda ahora

Muchas personas se confunden y no saben a qué teléfono llamar para recibir ayuda oportuna en diferentes tipos de situaciones relacionadas con la salud mental: algunas son emergencias que requieren asistencia inmediata; otras pueden ser situaciones de crisis urgentes que necesitan atención oportuna pero no inmediata; mientras que otras pueden ser prácticas de bienestar de rutina. Las siguientes secciones le ayudarán a entender a qué números llamar para el tipo de situación de salud mental que usted o alguien más está sufriendo.

## AYUDA DE EMERGENCIA: 911

**Si alguien está en peligro inmediato de hacerse daño o de herir a otras personas, o necesita atención médica inmediata, llame al 911.**

Una emergencia es una situación potencialmente violenta o que pone en peligro la vida de una persona y exige una respuesta inmediata.

Algunos ejemplos de estas emergencias son cuando una persona:

- habla de suicidio, tiene un plan específico, y está tomando medidas para ejecutarlo, especialmente si la persona tiene antecedentes de intentos de suicidio y ha sido dada de alta recientemente de un hospital;
- expresa ideas o intenciones de herir o matar a otra persona;
- sufre síntomas sicóticos nuevos o en aumento, como ver o escuchar cosas que otras personas no pueden ver ni oír, causando sufrimiento y agitación;
- se hace daño físico o lastima a otra persona;
- corre peligro de sufrir una emergencia médica;
- está muy desorientada y confundida, por ejemplo, no sabe quién es o dónde está;
- sufre una sobredosis de drogas o alcohol que pueda causar un comportamiento peligroso.

El 911 debe ser usado para estos tipos de emergencias de alto nivel que necesitan una respuesta inmediata. Una llamada al 911 moviliza a los agentes de policía y/o al personal de los Servicios Médicos de Emergencia (Emergency Medical Services, EMS) para responder y evaluar la situación y determinar los siguientes pasos. En muchos de estos casos, la persona puede ser llevada al hospital para recibir una evaluación adicional.

# Obtenga ayuda ahora

En algunos barrios, y basados en una descripción de las circunstancias y la necesidad, los operadores del 911 están capacitados para clasificar y asignar las llamadas de salud mental no violentas y de bajo riesgo a equipos especializados del personal de EMS y a profesionales de la salud mental, como parte del plan piloto de la División de Respuesta a Emergencias de Salud Mental (Behavioral Health Emergency Assistance Response Division, B-HEARD). Para más información acerca de este programa, visite <https://mentalhealth.cityofnewyork.us/b-heard>.

# Obtenga ayuda ahora

## AYUDA PARA SITUACIONES DE CRISIS DE SALUD MENTAL NO URGENTES: 988

Para situaciones no urgentes, en las que usted u otra persona sufre una crisis de salud mental o de consumo de sustancias y necesita atención rápida, los neoyorquinos pueden llamar al 988 en su nombre o en el de otra persona, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, todos los días del año. Hay ayuda disponible para personas de todas las edades y en más de 200 idiomas.

- Encuentre servicios en [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)
- Llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8
- Converse ahora en [988lifeline.org/chat/](https://988lifeline.org/chat/) (actualmente solo disponible en inglés)
- Para 9-8-8 en español, presione el 2
- Las personas sordas o con dificultades auditivas pueden usar el servicio de retransmisión de su preferencia o marcar 711 y luego 988. Los consejeros del 988 están capacitados para recibir llamadas de personas sordas o con dificultades auditivas por medio de servicios de retransmisión de video
- Línea de crisis para veteranos: Marque el 988, presione el 1
- Jóvenes y adultos jóvenes LGBTQIA+: Marque el 988, presione el 3

Cuando llama al 988, en realidad se está conectando con un número central para todos los Estados Unidos y dependiendo de su código de área, la llamada será dirigida al centro local de llamadas del 988 para esa zona geográfica. Si el número del que está llamando no tiene un código de área de la Ciudad de Nueva York y desea comunicarse con servicios basados en la Ciudad de Nueva York, debe pedir específicamente conectarse con NYC 988. Los códigos de área de la Ciudad de Nueva York son: 212, 332, 347, 646, 718, 917 y 929.

Los consejeros de crisis de NYC 988 pueden darle apoyo inmediato, intervención en crisis, asesoramiento para la prevención del suicidio, apoyo emocional, estrategias de adaptación, conexión con especialistas de apoyo entre pares y referidos para recursos o servicios adicionales si son necesarios. Los consejeros de crisis y los especialistas de apoyo entre pares pueden ser muy útiles para prevenir que una crisis empeore.

Los especialistas de apoyo entre pares están capacitados y certificados para brindar ayuda e información usando su propia experiencia de vida con una enfermedad mental y/o consumo de sustancias.

# Obtenga ayuda ahora

Las situaciones de crisis de salud mental requieren una respuesta inmediata para impedir que empeoren. Algunos ejemplos de situaciones de crisis incluyen cuando una persona:

- sufre una fuerte crisis conductual, emocional o psiquiátrica que puede o no ser causada por un acontecimiento como exposición a un trauma o violencia;
- tiene pensamientos acerca del suicidio, pero no tiene un plan o antecedentes de intentos de suicidio. (Alguien debería quedarse con esa persona hasta que la situación sea atendida por un profesional de salud mental);
- actúa de manera incoherente, está agitada, pero no hay riesgo o intención de hacerse daño físicamente a sí misma o a otra persona
- sufre un estrés abrumador, una angustia significativa o un empeoramiento de los síntomas de salud mental, o
- tiene muchas dificultades para lidiar con sus emociones.

Si se necesita una respuesta en persona para abordar una situación de crisis, los consejeros de crisis de NYC 988 pueden enviar un equipo móvil para crisis para distender la situación en pocas horas, entre las 8:00 a. m. y las 8:00 p. m. todos los días.

**Equipos móviles para crisis:** El equipo móvil para crisis es un grupo de profesionales de la salud mental, como trabajadores sociales y especialistas de apoyo entre pares, que pueden mitigar una situación y brindar evaluación y vínculos para recibir apoyo continuo a personas que están sufriendo una crisis de salud mental.

- Los servicios se prestan principalmente en los hogares y en las escuelas para niños en crisis. Los equipos móviles para crisis están disponibles en los cinco condados.
- Los equipos móviles para crisis responden a referidos enviados entre las 8:00 a. m. y las 8:00 p. m. y generalmente realizan una visita en persona en pocas horas.
- Los servicios incluyen intervención en crisis, desescalada, evaluación y vínculos con tratamiento y apoyo continuo en materia de salud mental y consumo de sustancias
- Este servicio es para personas que no necesitan ayuda médica o de salud mental inmediata.

Si usted es un proveedor que necesita hacer un referido a un equipo móvil para crisis, visite la página para proveedores [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) o llame al 988.

# Obtenga ayuda ahora

## NYC 988– LA LÍNEA DIRECTA DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK PARA LA SALUD MENTAL Y EL CONSUMO DE SUSTANCIAS

NYC 988 es la línea directa a la que pueden acceder todos los neoyorquinos para recibir apoyo e información sobre salud mental y consumo de sustancias gratuitos y confidenciales, independientemente de la cobertura de seguro del paciente, su edad, su situación migratoria, si ha estado involucrado con el sistema de justicia penal, su situación de vivienda o su capacidad de pago.

Además de llamar o enviar un mensaje de texto a NYC 988 para conectarse directamente con un consejero de crisis capacitado o un especialista de apoyo entre pares para obtener apoyo emocional inmediato, puede usar NYC 988 para obtener información acerca de una amplia gama de recursos y servicios que la Ciudad de Nueva York le puede ofrecer. Cuando llama a NYC 988 para obtener un referido de servicio, describir los detalles relacionados con su salud mental o sus preocupaciones o desafíos relacionados con el consumo de sustancias ayuda al consejero de crisis a identificar los recursos más adecuados para usted. Los consejeros de crisis de NYC 988 brindan apoyo y asesoramiento inmediatos, pero no ofrecen apoyo continuo. Si desea, puede solicitar un seguimiento para garantizar que el referido fue exitoso y que pudo registrarse para recibir servicios.

NYC 988 ofrece los siguientes servicios:

- Asesoramiento de corto plazo
- Prevención del suicidio y otros apoyos en casos de crisis
- Apoyo de pares
- Información y referidos

Los neoyorquinos pueden llamar al NYC 988 en su nombre o en el de otras personas, como uno de sus padres o cuidador, un miembro de su familia (incluyendo niños), un ser querido, como un amigo o compañero, y vecinos (incluso si no los conoce personalmente). El apoyo está disponible para personas de todas las edades y en más de 200 idiomas.

- Encuentre los servicios en [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)
- Llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8
- Converse ahora en [988lifeline.org/chat/](https://988lifeline.org/chat/) (actualmente solo disponible en inglés)
- Para 9-8-8 en español, presione el 2
- Personas sordas o con deficiencias auditivas: Use el servicio de retransmisión que prefiera o marque 711 y luego 988. Los consejeros del 988 están capacitados para recibir llamadas de personas sordas o con dificultades auditivas por medio de servicios de retransmisión de video
- Línea de crisis para veteranos: Marque el 988, presione el 1
- LGBTQIA+ y jóvenes y adultos jóvenes: Marque el 988, y presione el 3

# Obtenga ayuda ahora

Cuando llama al 988, en realidad se está conectando con un número central para todos los Estados Unidos y dependiendo de su código de área, la llamada será dirigida al centro local de llamadas del 988 para esa zona geográfica. Si el número del que está llamando no tiene un código de área de la Ciudad de Nueva York y desea comunicarse con servicios basados en la Ciudad de Nueva York, debe pedir específicamente conectarse con el NYC 988. Los códigos de área de la Ciudad de Nueva York son: 212, 332, 347, 646, 718, 917 y 929.

Los neoyorquinos con seguro de salud que necesitan apoyo mental no urgente también pueden acceder a proveedores de salud mental comunicándose con su compañía de seguros.

Para más información sobre cómo encontrar un proveedor de atención médica, vaya a la página Comprender y Acceder a la Atención Médica Conductual en el sitio web de la OCMH en [nyc.gov/mentalhealth](https://nyc.gov/mentalhealth).

# Obtenga ayuda ahora

## AYUDA PARA PERSONAS SIN HOGAR

Si la situación no parece ser una emergencia, puede obtener ayuda para alguien que está sin hogar llamando al 311 y solicitando un equipo móvil de respuesta de extensión o [envíe una solicitud de servicio en línea](#) por medio del [311 Online](#). Los equipos de respuesta de extensión ofrecen asistencia, manejo continuo de casos y evaluación en casos de crisis médicas, de salud mental o de consumo de sustancias.

### Recuerde:

**LLAME o envíe un mensaje de TEXTO al 911** en caso de emergencia si alguien está en peligro de hacerse daño o lastimar a otras personas o necesita atención médica inmediata. La llamada al 911 moviliza a los agentes de policía y/o al personal de Servicios Médicos de Emergencia para responder.

**LLAME, envíe un mensaje de TEXTO O CHAT al 988** para recibir apoyo confidencial no urgente sobre salud mental y consumo de sustancias, información y conexión con servicios de salud mental y consumo de sustancias

**LLAME al 311 o envíe un mensaje de TEXTO al 311-692** para solicitar asistencia para personas que están sin hogar.

Si solicita servicios en nombre de otra persona, **proporcione siempre todos los datos posibles** sobre las razones por las que cree que necesita ayuda. Prepárese para describir:

- comportamientos preocupantes;
- dónde se puede ubicar a esa persona o hacia dónde está yendo;
- si hay forma y cómo se la puede contactar, y
- desde hace cuánto tiempo usted ha notado que necesita ayuda.

Estos detalles ayudan a los proveedores a proporcionar el apoyo adecuado.

# Reciba tratamiento en un hospital

## HOSPITALIZACIÓN PSIQUIÁTRICA Y VISITAS AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS

### Visitas al departamento de emergencias

Además de los departamentos de emergencias tradicionales, algunos hospitales de la Ciudad de Nueva York tienen un departamento de emergencias especial dedicado a situaciones graves e intensas de crisis mentales y emocionales, que se conocen como Programas integrales de emergencias psiquiátricas (Comprehensive Psychiatric Emergency Programs, CPEP). Como todos los departamentos de emergencias, los CPEP están abiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ofreciendo a la persona en crisis evaluaciones para determinar la emergencia, estabilización, observación, evaluación, tratamiento a corto plazo, referidos y apoyo entre pares, en un ambiente seguro. Además de llegar sin cita previa, las personas pueden acceder a un CPEP de varias formas, incluidas, entre otras, con referidos de un proveedor, en ambulancia y transporte policial. El personal de los CPEP hará un esfuerzo razonable para obtener toda la información posible de las personas que acompañen al paciente al CPEP. Los CPEPs están disponibles en todos los condados.

**Llame al 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** para encontrar el Programa integral de emergencias psiquiátricas de NYC Health + Hospitals más cerca de usted o visite [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) y haga clic en "Find Services" en el menú para ver todos los CPEP en la Ciudad de Nueva York.

### Urgencias

Health + Hospitals de la Ciudad de Nueva York también ofrece atención urgente virtual de salud mental y consumo de sustancias, llamada Virtual ExpressCare, para problemas no urgentes las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Por medio de este servicio, los pacientes pueden hablar con un proveedor disponible por video o teléfono para recibir ayuda con la ansiedad, la depresión, el estrés, el agotamiento, los trastornos por consumo de sustancias, el síndrome de abstinencia o la angustia emocional.

Para acceder a Virtual ExpressCare, visite: <https://expresscare.nyc> o **llame al 631-EXP-CARE (397-2273)**.

# Reciba tratamiento en un hospital

## Hospitalización psiquiátrica

La hospitalización o el tratamiento psiquiátrico hospitalario puede ayudar a estabilizar a las personas que padecen síntomas graves de salud mental que requieren supervisión y tratamiento intensivos. Por ejemplo, alguien puede tener uno o varios de los siguientes síntomas:

- Pensamientos o actos suicidas activos
- Depresión severa o manía
- Psicosis (pérdida de la percepción de la realidad)
- Comportamiento peligroso hacia si mismo o hacia los demás
- Pensamientos o comportamientos desorganizados
- Incapacidad para cuidar de si mismo o mantenerse a salvo

Durante la estadía en el hospital, los doctores y otros profesionales de la salud mental establecerán un diagnóstico e iniciarán un plan de tratamiento en colaboración con el paciente. Puede que las hospitalizaciones se extiendan por varios días o más mientras el paciente se estabiliza.

El personal del hospital se comunicará con los familiares y los proveedores de la comunidad para crear un plan de alta con el paciente para garantizar que tenga un espacio seguro al que volver y pueda continuar con el tratamiento una vez que salga del hospital. Habrá controles de seguimiento después de la salida del hospital para garantizar que el paciente haya podido programar las citas para los servicios que se indicaron en el plan de tratamiento.

# Obtenga ayuda para personas que tienen dificultades para seguir con su tratamiento

## TRATAMIENTO FLEXIBLE Y SERVICIOS DE APOYO PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES MENTALES GRAVES

El Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York ofrece una variedad de servicios para los neoyorquinos con enfermedades mentales graves que tienen necesidades complejas o de alto nivel de servicios, pero que no pueden conectarse o mantenerse conectados a los servicios que se prestan en un lugar fijo. Las enfermedades mentales graves incluyen una serie de enfermedades mentales que afectan significativamente el bienestar de una persona y su capacidad para funcionar en el día a día, como ir al trabajo o a la escuela, o pasar tiempo con la familia. Entre estas enfermedades se incluyen la esquizofrenia, el trastorno bipolar y la depresión severa, que a menudo requieren tratamiento y ayuda especializados. Estos servicios especializados pueden incluir la coordinación de cuidados o el apoyo clínico continuo de un equipo móvil de tratamiento, el cual está compuesto por varios profesionales de la salud mental.

Se necesita un referido para estos servicios; el proveedor de salud mental del tratamiento a corto plazo, hospitalario o ambulatorio puede iniciar el proceso de cualificación del paciente para estos servicios.

- Para más información, visite el [sitio web Servicios de salud mental: punto único de acceso](#).

Este sitio web tiene una descripción de los servicios disponibles para niños y adultos y los requisitos para enviar un referido, lo cual incluye una evaluación psicosocial y un formulario de consentimiento del cliente.

- Para respuestas a preguntas sobre el punto único de acceso para adultos (Single Point Of Access, SPOA), envíe un correo electrónico a [SPOA@health.nyc.gov](mailto:SPOA@health.nyc.gov), o llame al **347-396-7258**
- Para respuestas a preguntas sobre el punto único de acceso para niños (Children's Single Point Of Access, CSPOA), o el proceso para referidos, llame al **347-396-7205**

Para las personas que se encuentran en la fase de transición de la hospitalización psiquiátrica a la comunidad, existe un programa llamado [Pathway Home™ – CBC \(cbc.org\)](#) que brinda servicios intensivos móviles de manejo de cuidados a corto plazo.

Envíe un correo electrónico a [PathwayHomeInfo@cbc.org](mailto:PathwayHomeInfo@cbc.org) o llame al **(646) 930-8841** para más información y hablar sobre un posible referido.

# Obtenga ayuda para personas que tienen dificultades para seguir con su tratamiento

## AYUDA INTENSIVA PARA PERSONAS QUE TIENEN DIFICULTADES PARA SEGUIR CON SU TRATAMIENTO Y QUE REPRESENTAN UN RIESGO INMINENTE PARA SI MISMAS O PARA LOS DEMÁS

En el estado de Nueva York, las personas con enfermedades mentales que no puedan vivir de manera segura en la comunidad sin ayuda intensiva y personalizada pueden ser obligadas por un tribunal a participar en un tratamiento de salud mental en virtud de la ley de Tratamiento Ambulatorio Asistido (Assisted Outpatient Treatment, AOT, o Ley de Kendra ([Assisted Outpatient Treatment \(ny.gov\)](https://www.nyc.gov/site/psychiatry/assisted-outpatient-treatment))).

Estos servicios son adecuados para casos raros en los que una persona ha ingresado y salido de hospitalizaciones psiquiátricas y visitas a urgencias a lo largo de varios años, no sigue ningún tipo de servicio de salud mental por su cuenta y es incapaz de mantener la estabilidad de su salud mental durante periodos prolongados para avanzar en sus proyectos de vida.

En el estado de Nueva York, cualquier persona o profesional que haya tenido contacto con la persona afectada puede solicitar Tratamiento Ambulatorio Asistido en virtud de la Ley de Kendra, incluidos familiares cercanos, compañeros de vivienda, profesionales de la salud, proveedores de tratamiento, agentes de correccionales, de libertad condicional o de libertad vigilada. Sin embargo, el tribunal debe determinar si la persona cumple con los criterios legales para AOT. Una vez determinada la admisibilidad, el juez ordena un plan de tratamiento que consiste en la coordinación de los cuidados y otros servicios necesarios. Después, la persona será puesta en contacto con el programa de AOT de la ciudad, manejado por el Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York, el cual supervisará su cumplimiento con el plan de tratamiento obligatorio para ayudarlo a vivir y permanecer con éxito en la comunidad.

Para más información sobre el proceso de AOT [visite la página de AOT del Departamento de Salud e Higiene Mental](#), o llame o a uno de los números principales del programa de Tratamiento Ambulatorio Asistido:

- **Equipo AOT en Manhattan: 1-347-396-7373**
- **Equipo AOT en Queens: 1-347-396-7004**
- **Equipo AOT en El Bronx: 1-347-396-7375**
- **Equipo AOT en Brooklyn/Staten Island: 1-347-396-7374**

# Obtenga ayuda para niños, jóvenes y familias

## AYUDA PARA NIÑOS, JÓVENES Y FAMILIAS

Para recursos y apoyo de salud mental para niños, jóvenes y familias, puede llamar, enviar un mensaje de texto o chat al 988, las 24 horas al día, los 7 días a la semana; las llamadas son confidenciales. Los cuidadores también pueden llamar y pedir ayuda en nombre de sus niños.

Los alumnos de las escuelas públicas de la Ciudad de Nueva York y sus familias también cuentan con apoyo y recursos de salud mental. Pida más información al coordinador de padres de la escuela, al trabajador social o al consejero escolar, o visite <https://www.schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/mental-health> para ver cómo acceder a los servicios de salud mental en las escuelas públicas de la Ciudad.

Hay servicios de apoyo de pares para familias y jóvenes. Para más información, visite: <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/mh/fam-sup-dir.pdf>

**NYC Teenspace** es un programa gratuito de apoyo a la salud mental disponible para todos los adolescentes en la Ciudad de Nueva York de 13 a 17 años de edad. Los jóvenes, ya sea si tienen problemas de salud mental o solo quieren hablar con alguien, pueden inscribirse en Teenspace para ponerse en contacto con un terapeuta licenciado para recibir apoyo continuo. También recibirán acceso a ejercicios de salud mental en línea que podrán completar a su propio ritmo. Teenspace es un servicio ofrecido por el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York e impulsado por Talkspace.

Siga los siguientes pasos para inscribirse:

1. [Visite Talkspace en www.talkspace.com/coverage/nyc](http://www.talkspace.com/coverage/nyc) e indique su dirección y fecha de nacimiento.
2. Agregue la información y el correo electrónico de sus padres o tutores para que puedan dar su consentimiento.
3. Llene una evaluación sencilla en línea para compartir sus necesidades y preferencias de salud mental.

A continuación, se le asignará un terapeuta licenciado para recibir apoyo virtual continuo, acceso a ejercicios de salud mental en línea o ambos. Puede pedir cambiar de terapeuta si desea que le asignen otro.

# Obtenga ayuda para niños, jóvenes y familias

Para los **adultos jóvenes de 16 a 30 años de edad** que estén experimentando cambios inesperados en su personalidad, comportamiento o pensamientos, OnTrack NY es un programa de tratamiento de salud mental que empodera a los jóvenes para entender mejor su condición y alcanzar sus metas en la escuela, el trabajo y las relaciones. Puede encontrar la información de contacto del programa más cerca de usted en: <https://ontrackny.org/contact>.

La **terapia familiar** (o terapia matrimonial y familiar) de un profesional de la salud mental puede ayudar a mejorar la comunicación, ayudarle a usted y a sus familiares a comprender mejor la dinámica familiar y a establecer vínculos más fuertes entre ustedes. Ya sea para superar dificultades o para mejorar las relaciones, la terapia familiar ofrece un espacio seguro para resolver los problemas y reforzar los lazos familiares. Puede hablar con su proveedor de seguro para recibir una lista de terapeutas familiares cubiertos por su plan de seguro.

**NYC Health + Hospitals** ofrece atención especializada proporcionada por terapeutas bilingües y culturalmente receptivos en programas de terapia familiar en clínicas de toda la ciudad. Para hacer una cita o encontrar la clínica de NYC Health + Hospitals más cercana, llame al **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**.

# Obtenga ayuda para adultos mayores, veteranos y sobrevivientes de violencia

## AYUDA PARA ADULTOS MAYORES

La salud mental es vital en todas las etapas de la vida, incluida la vejez. Si se siente triste, solo, necesita ayuda para sobrellevar el duelo o tiene alguna otra necesidad o pregunta sobre la salud mental, puede conectarse con servicios que brindan consejo en situaciones de crisis e información sobre servicios de salud mental y consumo de sustancias, las 24 horas del día, los 7 días de la semana en NYC 988. La información también está disponible para los cuidadores de adultos mayores. Llame, envíe un mensaje de texto o chatee con el 9-8-8 y solicite apoyo para adultos mayores.

Los neoyorquinos mayores (60+) que estén aislados o confinados en casa por problemas de salud pueden solicitar apoyo de voluntarios mediante el programa Friendly Visiting. Las personas mayores y los voluntarios se emparejan según sus intereses, pasatiempos y ubicación geográfica. Las visitas pueden tener lugar en el hogar del adulto, por teléfono o vídeo. Para conocer más acerca del programa y otros programas de NYC Aging, llame a **Aging Connect al 1-212-244-6469**.

## AYUDA PARA VETERANOS

Los veteranos pueden obtener apoyo de salud mental llamando a la línea de crisis para veteranos: **marque el 988, luego presione el 1**.

Los veteranos, familiares y amigos pueden obtener información acerca de los recursos y servicios de salud mental y consumo de sustancias en la página web de Servicios de salud mental del Departamento de Servicios para Veteranos de la Ciudad de Nueva York en: <https://www.va.gov/health-care/health-needs-conditions/mental-health/> **llamando al 877-222-8387**. El Departamento de Asuntos para Veteranos de E.E. U.U. (VA) ofrece servicios desde apoyo entre pares veteranos hasta consejos, terapia, medicinas o una combinación de estas opciones. Los veteranos tienen derecho a varios servicios, incluso si no están inscritos en la asistencia médica de VA.

## AYUDA PARA SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA DE PAREJA, DOMÉSTICA, BASADA EN EL GÉNERO O TRATA DE PERSONAS

**Llame al 1-800-621-HOPE | (1-800-621-4673)** para recibir ayuda confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana o busque en línea recursos basados en su comunidad en el portal de NYC Hope de la ciudad en [www.nyc.gov/NYCHope](http://www.nyc.gov/NYCHope). La Oficina de la Alcaldía para poner fin a la Violencia Doméstica y Basada en el Género maneja Centros de Justicia Familiar que prestan servicios gratuitos sin cita previa, como servicios de inmigración, jurídicos y de derecho de familia, consejos de salud mental, ayuda para la vivienda y manejo de casos.

# Obtenga ayuda para reconectarse con su escuela, familia, amigos y comunidad local

## SERVICIOS DE REHABILITACIÓN DE SALUD MENTAL NO CLÍNICOS

Para las personas con enfermedades mentales, muchas veces si las condiciones empeoran, el funcionamiento diario puede convertirse en un reto y afectar varios aspectos de sus vidas. Actividades como trabajar, estudiar y socializar pueden convertirse en un reto, pero existen servicios de rehabilitación de salud mental que pueden ayudar a las personas a recuperarse. Algunas personas pueden no estar interesadas en el tratamiento clínico y los servicios de rehabilitación ofrecen una alternativa o un apoyo adicional. Los servicios de rehabilitación son ayudas no clínicas para personas con enfermedades mentales graves diagnosticadas, como esquizofrenia, depresión severa y trastorno bipolar, que no implican medicación psiquiátrica ni terapia de conversación, y no es necesario que esté recibiendo tratamiento para acceder a los servicios de rehabilitación.

Los siguientes son los tipos de servicios de rehabilitación de salud mental que están disponibles, y usted puede encontrar programas específicos en el directorio de NYC 988 si escribe el tipo de servicio que está buscando en el cuadro de búsqueda en la página Buscar Servicios en: [nyc988.cityofnewyork.us/en/find-services](https://nyc988.cityofnewyork.us/en/find-services)

**Apoyo con empleos (rehabilitación profesional):** Estos servicios ayudan a las personas a conseguir y conservar un empleo.

**Servicios de apoyo educativos:** Estos servicios ayudan a las personas a acceder y graduarse de programas de educación formal para contribuir a sus metas profesionales.

**Apoyo entre pares:** Estos servicios proporcionan apoyo y tutoría por parte de un especialista capacitado y certificado que utiliza su propia experiencia de vida con una enfermedad mental y/o consumo de sustancias.

**Clubhouse:** Estos programas ofrecen una serie de servicios para ayudar a las personas a desarrollar amistades para toda la vida, conseguir y conservar un empleo, terminar los estudios y pasar momentos provechosos. Los miembros del Clubhouse se encuentran en un entorno seguro, divertido y lleno de energía trabajando codo a codo con otras personas que también viven con una enfermedad mental.

# Obtenga ayuda para reconectarse con su escuela, familia, amigos y comunidad local

## GRUPOS DE APOYO

Los grupos de apoyo para la salud mental tienen varias formas, como grupos facilitados profesionalmente con médicos de salud mental, foros en línea para brindar apoyo virtual, grupo de apoyo familiar para cuidadores o miembros de la familia de personas con enfermedades mentales, o grupos de apoyo de autoayuda o dirigidos por pares.

Si bien estos grupos atienden necesidades y preferencias diferentes, son útiles y todos buscan brindar un entorno seguro y de apoyo para que las personas se conecten, compartan y aprendan de las experiencias de las otras personas.

Los siguientes programas ofrecen grupos de apoyo para muchos temas y audiencias diferentes, así como recursos de salud mental:

**Baltic Street Wellness Solutions – Llame al (718) 833-5929** o visite:

<https://balticstreet.org/programs/advocacy/>

**NAMI NYC – Llame al (212) 684-3264** o visite:

<https://naminycmetro.org/support-groups/>

# Obtenga seguro de salud

Para los neoyorquinos que no tienen seguro de salud, el programa NYC Care: Health Care Access Program garantiza servicios de salud física, mental y uso de sustancias de bajo costo o gratuitos. Todos los servicios son proporcionados por medio de NYC Health + Hospitals.

**Para registrarse, llame al 1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273) o visite:**  
<https://www.nyccare.nyc/>

Muchos neoyorquinos tienen dificultades para encontrar proveedores de salud mental y uso de sustancias que estén en la red, y se enfrentan a primas y copagos costosos y al riesgo de no recibir atención que pueda salvarles la vida. Estas barreras suscitan preocupación por las potenciales disparidades en cómo los planes de seguro de salud tratan el acceso a los servicios de salud mental y uso de sustancias comparados con otros servicios médicos o quirúrgicos. Las leyes de paridad federales y del estado de Nueva York requieren que la mayoría de los planes de seguro de salud integrales cubran servicios de salud mental y uso de sustancias que son necesarios médicamente de la misma manera que los beneficios médicos y quirúrgicos, sin limitaciones adicionales.

Si su plan de seguro de salud le niega los servicios o medicinas que usted necesita, o si usted cree que le están exigiendo que pague gastos de bolsillo inesperados injustamente, usted puede comunicarse con el programa de defensa del seguro de salud para cuidados de enfermedades mentales o uso de sustancias del estado de Nueva York llamando al Proyecto de Acceso Comunitario a las Adicciones y Atención de Salud Mental (Community Health Access to Addiction & Mental Healthcare Project, CHAMP). CHAMP fue creado para ayudar a las personas y a sus familias a resolver problemas relacionados con las negativas de los planes de seguro para cubrir el acceso a servicios de salud mental y uso de sustancias.

**Llame a la línea de ayuda gratuita y confidencial de CHAMP al 888-614-5400**

# Obtenga vivienda de apoyo y subsidiada para personas con enfermedades mentales

**La vivienda de apoyo** combina la vivienda asequible con servicios de apoyo para personas y familias que se enfrentan a varios desafíos, tales como falta de vivienda, enfermedad mental, trastornos relacionados con el uso de sustancias o VIH/SIDA. La vivienda de apoyo y subsidiada para personas con enfermedades mentales ofrece una base estable para la recuperación, lo que es especialmente crucial después de haber vivido experiencias como la falta de vivienda, hospitalización o prisión.

Existen dos tipos principales de vivienda de apoyo, conocidos como viviendas solas o viviendas colectivas y dispersas. Las viviendas colectivas suelen ser edificios de apartamentos residenciales ubicados en la comunidad donde cada persona o familia tiene áreas de alojamiento privadas y pueden compartir la cocina, las áreas de recreación comunales u otras instalaciones. Las viviendas de apoyo dispersas consisten en unidades en edificios de apartamentos repartidos por un barrio o comunidad, acompañados por servicios de apoyo externos. La participación en estos servicios es voluntaria y puede incluir:

- Manejo de casos
- Servicios educativos, vocacionales y otros orientados a la recuperación
- Manejo de medicamentos y asesoramiento
- Asistencia para acceder a beneficios gubernamentales
- Referidos a servicios médicos, cuidados de salud mental y tratamiento para el uso de drogas y alcoholismo
- Recomendaciones para otros servicios necesarios, tales como apoyo legal

Para saber si usted califica para vivienda de apoyo y sobre el proceso para obtenerla, visite la página web de Vivienda de Apoyo de la Administración de Recursos Humanos de la Ciudad de Nueva York (NYC Human Resources Administration, HRA) en:

<https://www.nyc.gov/site/hra/help/supportive-housing.page>

# Oportunidades de empleo para personas con enfermedades mentales

¿Sabía que le pueden pagar por usar su experiencia con una enfermedad mental para ayudar a otros? Existe una gran demanda de especialistas pares certificados en el estado de Nueva York a tiempo completo y medio tiempo. Los especialistas pares son capacitados y certificados por el estado de Nueva York para brindar apoyo a personas con enfermedades mentales en su recuperación, basándose en sus propias experiencias personales. Trabajan en diversos ambientes, incluidos programas de salud mental manejados por organizaciones sin fines de lucro, clínicas y hospitales. Los especialistas pares certificados ayudan a las personas a entender su enfermedad, a aprender cómo hacerle frente, cómo acceder a beneficios públicos, a conectarse con servicios de salud mental y más. El nivel de educación requerido es un diploma de bachillerato o el diploma de equivalencia. Los costos de formación y certificación son cubiertos por el estado y la Ciudad de Nueva York.

Puede recibir formación presencial en los siguientes programas:

Community Access Howie the Harp Peer Training Program:

- **Llame al (212) 865-0775** o vaya a: [https://www.communityaccess.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1052](https://www.communityaccess.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1052)

Creedmoor Hospital Peer Academy:

- **Llame al (718) 464-7500** o vaya a: <https://nyconnects.ny.gov/services/peer-counseling-academy-omh-pr-900500005080>

NYC Health + Hospitals Peer Academy:

- **Llame al (212) 788-3524** o vaya a: <https://www.nychealthandhospitals.org/pressrelease/nyc-health-hospitals-expands-behavioral-health-workforce-with-50-peer-academy-graduates/>

LaGuardia Community College Mental Health Peer Specialist Training Program:

- **Llame al (718) 482-5398** o vaya a: <https://www.laguardia.edu/ce/ca-reer-skills-training/mental-health-peer-specialist-training-program/>

Northwell Health Peer Training Program:

- **Llame al (718) 264-1789** o vaya a: <https://jobs.northwell.edu/blog/2020/10/30/the-vital-role-of-peer-advocates-at-zucker-hillside-hospital/>

También puede completar la capacitación en línea visitando la página web de la Rutgers University Academy of Peer Services en: <https://www.academyofpeerservices.org/>

# Oportunidades de empleo para personas con enfermedades mentales

Para información sobre el proceso y los requisitos para obtener la certificación, visite la página web de New York State Peer Specialist Certification Board en: <https://nypscib.org/>

Existen oportunidades de empleo para personas que, además de sufrir una enfermedad mental, también tienen experiencias personales con el sistema legal penal, la falta de vivienda o el uso de sustancias, así como para personas que hablan español.

Para conocer más sobre las diferentes carreras en el campo de la salud mental y el uso de sustancias, visite <https://mentalhealth.cityofnewyork.us/workforce>

# Trabaje y reciba beneficios al mismo tiempo

## PROGRAMA DE INCENTIVO LABORAL DE LA ADMINISTRACIÓN DE SEGURO SOCIAL

¿Sabía que si una persona recibe Seguro Social Suplementario (Supplementary Security Income, SSI) o Seguro de Discapacidad del Seguro Social (Social Security Disability Insurance, SSDI) debido a una discapacidad, dicha persona puede cobrar beneficios y mantener al mismo tiempo sus ingresos del trabajo durante un periodo de prueba prolongado? La Administración del Seguro Social tiene un programa especial de incentivos laborales denominado Ticket to Work para motivar a las personas a fin de que puedan mejorar su situación económica y alcanzar sus metas.

Dependiendo de su salario, sus beneficios pueden empezar a disminuir eventualmente, pero su caso nunca se cierra totalmente. Si sufre un contratiempo y necesita reanudar los beneficios completos, el Seguro Social puede reabrir su caso de manera eficiente. Adicionalmente, siempre tendrá la oportunidad de mantener sus beneficios de Medicaid si lo desea.

Para más información, visite el siguiente enlace de la página web de la Administración de Seguro Social en <https://www.ssa.gov/work/>. Incluso puede calcular cuánto más ganará si trabaja. ¡No dude en actuar, no tiene nada que perder y mucho que ganar si le da una oportunidad al trabajo!

# Estigma y recuperación

## ELIMINAR EL ESTIGMA HACIA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

La investigación ha demostrado que una de las principales razones por las que las personas con problemas de salud mental no buscan ayuda es el estigma que existe entre la población. La investigación también demuestra que uno de los métodos más eficaces para reducir el estigma es que las personas con trastornos mentales compartan abiertamente sus historias de recuperación. El estigma asociado a las enfermedades mentales afecta a todos por igual, independientemente del nivel de educación o situación económica.

Si padece una enfermedad mental y está dispuesto a compartir su historia, considere la posibilidad de hacerlo, ya que hablar puede ayudar a eliminar el estigma en nuestras comunidades.

Si desea apoyar los programas de eliminación del estigma del estado de Nueva York, marque la casilla en su formulario de declaración de impuestos del estado de Nueva York.

## ¿Fue útil esta guía?

A la Oficina de la Alcaldía para la Salud Mental de la Comunidad le gustaría saber si esta guía le fue útil y cómo podemos mejorarla. Tómese unos minutos para completar nuestra encuesta en línea escaneando el código QR que aparece a continuación o visitando este enlace:

<https://forms.office.com/g/Fuec3tES12>



**ESCANEE este código QR para responder a la encuesta en línea sobre lo útil que le resultó esta guía y las formas de mejorarla.**

1. Abra la aplicación de la cámara en su dispositivo
2. Apunte la cámara al código QR
3. Toque el enlace que aparece
4. Llene la encuesta

**Ordene copias gratis de esta guía:**

Envíe un correo electrónico a la Oficina de la Alcaldía para la Salud Mental de la Comunidad a [ContactOCMH@cityhall.nyc.gov](mailto:ContactOCMH@cityhall.nyc.gov) para ordenar copias impresas gratuitas de esta guía de recursos y que sean entregadas directamente en su oficina.



**NYC** <sup>TM</sup> | Mayor's Office of  
Community  
Mental Health

Copyright ©2024