



Cómo ayudar a alguien que necesita cuidados de salud mental



en colaboración con:



En la Ciudad de Nueva York, todos tienen acceso garantizado a la atención médica, incluido el cuidado a la salud mental



Las necesidades de salud mental pueden manifestarse de varias formas. Utilice esta guía para encontrar el tipo de ayuda adecuado.

Se ofrecen servicios gratuitos o de bajo costo en varios idiomas en los vecindarios de la Ciudad de Nueva York, independientemente de su cobertura de seguro médico, edad, situación migratoria o capacidad de pago.

Para más información acerca de los servicios de salud mental en la Ciudad de Nueva York, visite la [Oficina de la Alcaldía para la Salud Mental de la Comunidad](https://mentalhealth.cityofnewyork.us/) (<https://mentalhealth.cityofnewyork.us/>)

OBTENGA AYUDA AHORA.....	3
ENCUENTRE UN PROVEEDOR DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL.....	6
AYUDA PARA LAS PERSONAS QUE TIENEN DIFICULTADES PARA SEGUIR CON SU TRATAMIENTO	8
ENCUENTRE TRATAMIENTO EN UN HOSPITAL.....	10
ENCUENTRE UN ESPECIALISTA DE APOYO ENTRE PARES.....	13
AYUDA PARA FAMILIAS, AMIGOS Y CUIDADORES.....	14



ESCANEE este código QR para abrir esta guía en su celular

1. Abra la aplicación de la cámara en su celular.
2. Apunte la cámara al código QR.
3. Toque el anuncio que aparece.
4. Esta guía se abrirá en su dispositivo.

Obtenga ayuda ahora

Hable con un consejero de salud mental de manera gratuita

NYC 988 es su contacto para obtener atención de salud mental gratuita y confidencial. Hable con un consejero por teléfono, mensaje de texto o chat en línea y obtenga acceso a servicios de salud mental y abuso de sustancias las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Los consejeros pueden proporcionar:

- ayuda inmediata con problemas relacionados con el estrés, la depresión, la ansiedad o el consumo de drogas y alcohol;
- asesoramiento en casos de crisis y prevención del suicidio;
- conexión con especialistas que tienen experiencia personal con problemas de salud mental o consumo de sustancias; y
- ayuda para los jóvenes y adultos jóvenes LGBTQI+.

Los neoyorquinos pueden contactar a NYC 988 directamente o en nombre de otra persona. Los jóvenes pueden llamar en nombre de sus padres o cuidadores; cualquier persona puede llamar a NYC 988 en nombre de un niño o niña. Hay ayuda disponible para personas de todas las edades y en más de 200 idiomas.

- [Llame o envíe un mensaje de texto a 988](#)
- [Chatee ahora](#) en 988lifeline.org/chat/
- [Encuentre servicios](#) en nyc.gov/988
- Español: 988, presione 2.
- Si es sordo o tiene dificultades auditivas, puede utilizar el servicio de retransmisión que prefiera o llamar al 711 y luego al 988. Los consejeros de NYC 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 1.
- Jóvenes y adultos jóvenes LGBTQI+: Marque el 988, presione 3.

Obtenga ayuda ahora

Ayuda en persona para crisis de salud conductual urgentes

Si está preocupado por usted, sus padres u otro miembro de su familia, amigo o conocido que esté sufriendo (o a punto de sufrir) una crisis de salud conductual, puede llamar a NYC 988 y pedir un equipo móvil para crisis. Un equipo móvil para crisis le brindará asistencia en persona y en el hogar o ubicación donde la persona que necesita ayuda se encuentre, normalmente dentro de pocas horas.

Equipos móviles para crisis:

- Formados por profesionales de salud mental y personas que han pasado por una situación similar y se especializan en dar apoyo.
- Atienden a niños y adultos en sus hogares.
- Brindan intervención en situaciones de crisis, desescalada, evaluación y vinculación a tratamiento y apoyo continuo de salud mental y consumo de sustancias.

Solo NYC 988 puede conectarlo con un equipo móvil para crisis. Si llama desde un código de área fuera de la Ciudad de Nueva York (212, 332, 646, 917, 347, 718, 917, 929) y desea que un equipo móvil para crisis le atienda, pida ser transferido a NYC 988.

Si es un proveedor de servicios y desea hacer un referido a los equipos móviles para crisis, consulte la página del proveedor nyc.gov/988 o llame al 988.

Ayuda de salud mental urgente para alguien que puede estar sin hogar

Para ayudar a una persona sin hogar, llame al 311 y solicite un equipo de atención en la calle o envíe una [solicitud de servicio en línea](#).

Estos equipos ofrecen asistencia inmediata, transporte al albergue, gestión continua de casos y evaluación de crisis médicas o mentales que puedan requerir una intervención urgente.

Ayuda de salud mental de emergencia

De ser necesario, los agentes de policía y el personal de servicios médicos de emergencia responderán y puede que la persona sea transportada en ambulancia a un centro médico.

Si alguien representa un peligro inminente para sí mismo o para los demás, o necesita atención médica de inmediato, llame al 911

Si solicita servicios en nombre de otra persona, proporcione todos los datos posibles sobre los motivos por los que cree que necesita ayuda. Esté preparado para describir:

- síntomas o comportamientos preocupantes;
- dónde se puede ubicar a la persona;
- cómo se la puede contactar; y
- desde hace cuánto tiempo ha notado que necesita ayuda.

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

Encuentre un proveedor de salud mental

Si está buscando servicios de salud mental, el 988 puede ayudarle a encontrar un proveedor, independientemente de su cobertura de seguro.

Consulte la base de datos de proveedores ingresando a nyc.gov/988, haga clic en “**Find Services**”, o llame o envíe un mensaje de texto al 988 y pídale a un consejero un referido para servicios de salud mental en la Ciudad de Nueva York. Los neoyorquinos con seguro médico también pueden acceder a proveedores de salud mental poniéndose en contacto con su empresa de seguros.

Para más información sobre cómo encontrar un proveedor de salud, visite la página [Comprender y acceder a la atención médica conductual](#) en nuestro sitio web.

Para los neoyorquinos sin seguro médico, [NYC Care: el programa de acceso a cuidados de salud](#), garantiza servicios de salud física y conductual de bajo costo o gratuitos para los neoyorquinos. Todos los servicios son prestados por NYC Health + Hospitals.

- Para inscribirse, llame al **1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273)**.

Si los servicios o medicamentos que necesita son negados por su plan de seguro, o cree que le están cobrando una cantidad injusta por gastos inesperados, contacte al [Proyecto de acceso comunitario a la atención de salud mental y contra las adicciones \(Community Health Access to Addiction & Mental Healthcare Project, CHAMP\)](#), un programa de defensa del seguro médico para los cuidados de salud mental o de trastorno por consumo de sustancias del estado de Nueva York. CHAMP está diseñado para ayudar a las personas y a sus familias a resolver problemas de acceso a los servicios de trastorno por consumo de sustancias y de salud mental.

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

En caso de emergencia, llame al 911.

Obtenga ayuda para estudiantes y familias

Todos los alumnos y sus familias disponen de 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 el sitio web de [las escuelas públicas de NYC](#) para ver cómo acceder a los servicios de salud mental en las escuelas públicas de la Ciudad.

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. Si tiene problemas de salud mental o simplemente desea hablar con alguien, puede inscribirse en Teenspace para conectarse con un terapeuta licenciado para recibir apoyo continuo. También recibirá acceso a ejercicios de salud mental en línea que podrá 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](#) 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.

Conéctese al apoyo continuo

Neoyorquinos mayores: Los neoyorquinos mayores de 60 años que estén aislados pueden solicitar apoyo de voluntarios mediante el programa Friendly Visiting. Los adultos mayores pueden pedir un visitante voluntario, un especialista de apoyo de su edad o unirse a un grupo virtual.

- Llame a **Aging Connect al 1-212-244-6469** para recibir ayuda.

Veteranos: los veteranos pueden obtener apoyo de salud mental al llamar a la línea de crisis para veteranos al 988, luego presione 1.

Si desea hablar con un veterano o un miembro de la comunidad militar, visite [Vets4Warriors](#), o llame al: **1-855-838-8255**.

Ayuda para las personas que tienen dificultades para seguir con su tratamiento

Tratamiento comunitario flexible 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 necesitan más cuidados y no pueden acceder a o seguir con un tratamiento en un centro o clínica. Estos servicios pueden incluir coordinación de cuidados o apoyo clínico continuo por parte de un equipo de tratamiento móvil interdisciplinario.

Para estos servicios se necesita un referido y el proveedor de atención de salud mental de pacientes ambulatorios u hospitalizados puede iniciar el proceso de cualificación de la persona para estos servicios.

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

Este sitio web incluye una descripción de los servicios disponibles para niños y adultos y los requisitos para enviar un referido, que incluyen una evaluación psicosocial reciente 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, 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**

Ayuda intensiva para personas que tienen dificultades para seguir con su tratamiento y que representan un riesgo inminente para sí mismos o para los demás.

En el estado de Nueva York, las personas con enfermedades mentales que tienen pocas probabilidades de subsistir sin riesgos en la comunidad sin ayuda pueden ser obligados por un tribunal a participar en un tratamiento de salud mental en virtud de la ley Tratamiento Ambulatorio Asistido (Assisted Outpatient Treatment, AOT), o la ley de Kendra.

Casi cualquier persona que tenga contacto personal o profesional con la persona puede hacer un referido, incluidos familiares, compañeros de vivienda, profesionales de la salud, proveedores de tratamiento y oficiales de correccionales, libertad condicional o libertad vigilada.

Después de que un juez le ordene a una persona que cumple con los criterios legales que se someta a un Tratamiento Ambulatorio Asistido (AOT), la persona deberá inscribirse en el programa de AOT de la Ciudad, el cual le asignará un tratamiento de salud mental para pacientes ambulatorios y supervisará su cumplimiento para ayudarlo a vivir con éxito en la comunidad.

Para más información sobre cómo empezar el proceso de AOT, visite [la página de AOT del Departamento de Salud e Higiene Mental](#), o llame 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 Brokklyn/Staten Island: **1-347-396-7374**

Encuentre tratamiento en un hospital

La atención hospitalaria para la salud mental puede ayudar a estabilizar a las personas que experimentan síntomas psiquiátricos graves. Durante una estadía hospitalaria, los médicos y otros profesionales de la salud mental harán un diagnóstico y empezarán un plan de tratamiento. Las hospitalizaciones se pueden extender por varios días o más hasta que el paciente se estabilice.

En muchos hospitales, los trabajadores sociales y otros miembros del equipo crean un plan para dar de alta al paciente y asegurar que tenga un lugar seguro para seguir el tratamiento luego de salir del hospital y, en algunos casos, hacen seguimiento después del alta para asegurarse que se ha hecho una conexión con los servicios ambulatorios.

Los neoyorquinos pueden acceder a un Programa Integral de Emergencia Psiquiátrica (Comprehensive Psychiatric Emergency Programs, CPEP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los CPEP ofrecen clasificación, observación, evaluación, cuidados, tratamiento y referidos en un ambiente cómodo y seguro para aquellas personas que sufren o se sospecha que sufren una enfermedad mental. Los CPEP brindan una gama completa de servicios psiquiátricos de emergencia y servicios de ayuda en casos de crisis dentro de una zona geográfica definida a personas que experimentan síntomas de una crisis de salud conductual, incluidos trastornos concurrentes. Estos trastornos concurrentes pueden incluir trastorno de uso de sustancias, discapacidad intelectual o del desarrollo y condiciones médicas.

Además de las visitas sin cita previa, las personas pueden presentarse en un CPEP de varias formas, incluso pero sin limitarse a referidos de proveedores, transporte de servicios médicos de emergencia y transporte policial.

El personal del CPEP hará esfuerzos razonables para obtener la mayor cantidad de información posible de la(s) persona(s) que la(s) acompaña(n) al CPEP. Existen sitios CPEP en todos los condados.

- Llame al **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** para encontrar el Programa Integral de Emergencia Psiquiátrica (CPEP) de Health + Hospitals más cercano a **“Find Services”** en el menú para encontrar todos los CPEPs en la Ciudad de Nueva York.

Si una persona presenta síntomas preocupantes y se niega a ir al hospital o a participar en un tratamiento, una opción es la evaluación psiquiátrica involuntaria, la cual puede llevar a una hospitalización involuntaria. Si el comportamiento de la persona le puede causar daños graves a ella o a otras personas, hay varias opciones de evaluación para determinar qué plan de acción tomar.

- **Para contactar al equipo móvil para crisis, llame al 988.**
- **Solo NYC 988 puede conectarlo con un equipo móvil para crisis.**
- **Si llama desde un código de área fuera de la Ciudad de Nueva York (212, 332, 646, 917, 347, 718, 917, 929) y desea que un equipo móvil para crisis le atienda, pida ser transferido a NYC 988.**
- **Si es un proveedor de servicios y desea hacer un referido a los equipos móvil para crisis, consulte la página del proveedor nyc.gov/988 o llame al 988.**

Encuentre tratamiento en un hospital

Puede presentar una petición para una evaluación psiquiátrica de emergencia por medio de los tribunales. En Nueva York, cualquier persona puede presentar una petición acerca de otra persona. No necesita un abogado para presentar una petición. Una vez presentada la petición, un juez determinará si dicha persona padece una enfermedad mental y presenta una conducta de alteración del orden público o supone un peligro para sí misma o para otros. De ser así, el juez emitirá una orden judicial exigiendo a la oficina del alguacil que lleve a la persona ante el tribunal, donde permanecerá retenida hasta una segunda audiencia.

Según los resultados de esta segunda audiencia, puede que la persona sea trasladada a un hospital para una evaluación psiquiátrica.

- Para encontrar el tribunal apropiado más cercano a usted, llame al **1-800-COURTNY (1-800-268-7869)**. Para más información sobre el funcionamiento del tribunal del estado de Nueva York durante la pandemia de COVID-19, visite nycourts.gov o llame a la línea directa del coronavirus al **1-833-503-0447**.

Si alguien supone un peligro inminente para sí mismo o para otros, o necesita atención médica de inmediato, llame al 911

De ser necesario, agentes de policía y personal de servicios médicos de emergencia responderán y puede que transporten a la persona a un hospital en una ambulancia. Los profesionales médicos del hospital determinarán si la persona cumple los criterios para la hospitalización involuntaria.

Encuentre apoyo de miembros de la comunidad

La Ciudad de Nueva York cuenta con clubes gratuitos que ofrecen comunidades de apoyo a personas con antecedentes de enfermedades mentales y abuso de sustancias. Diseñados para ayudar a las personas a reincorporarse a la sociedad y mantener su posición en ella, los clubes ofrecen apoyo mutuo de otros miembros, apoyo de personal profesional, formación laboral, oportunidades educativas y conexión social.

- Para encontrar un club, llame al 988 o visite nyc.gov/988, haga clic en “**Find Services**”

La Junta de Certificación de Especialistas en Pares de Nueva York (New York Peer Specialist Certification Board) permite que las personas con experiencia personal en enfermedades mentales reciban formación y obtengan la certificación de especialista de apoyo entre pares. Los especialistas son reconocidos como profesionales calificados y pueden trabajar en diferentes áreas para apoyar a otras personas en su trayectoria de recuperación.

- Para encontrar apoyo entre pares, llame al 988 o visite nyc.gov/988, haga clic en “**Find Services**” en el menú y busque “**Peer Support**”
- Para más información sobre los beneficios de volverse un especialista de apoyo entre pares y de cómo obtener la certificación, visite el [sitio web NY Peer Specialist](#).

Apoyo para familiares, amigos y cuidadores

Grupos de apoyo

Si un ser querido está padeciendo un problema de salud mental, puede resultarle útil aprender sobre cómo apoyarlo mientras se cuida a sí mismo.

Los grupos de apoyo dirigidos por personas con experiencia en el cuidado de personas con problemas de salud mental pueden ofrecer información y apoyo comunitario.

La Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales de la Ciudad de Nueva York (National Alliance on Mental Illness, NAMI NYC) ofrece varios grupos de apoyo para familias y amigos de personas con problemas de salud mental.

- Aquí puede acceder a los [calendarios de los grupos de apoyo](#).
- Llame a la línea directa de NAMI al **1-212-684-3264** para más información.

Visite el [sitio web de NAMI](#) para más información sobre las enfermedades mentales y el apoyo disponible para cuidadores y seres queridos de personas que padecen de una enfermedad mental.

Terapia familiar

Recibir terapia familiar de un profesional de salud mental puede ayudar a mejorar la comunicación, a que usted y a su familia comprendan mejor las dinámicas familiares y a establecer relaciones más solidas.

NYC Health + Hospitals ofrece atención especializada proporcionada por terapeutas bilingües y biculturales en programas de terapia familiar en clínicas de toda la ciudad.

- Para hacer una cita o encontrar la clínica de H+H más cercana, llame al **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**.

La base de datos de servicios de salud conductual del 988 incluye más de 600 proveedores que ofrecen terapia familiar.

- Visite nyc.gov/988, haga clic en **“Find Services”** en el menú y busque **“Family Counseling”**
- Este directorio le permite limitar los resultados por vecindario, idioma y tipo de seguro médico.
- También puede contactar al 988 y pedir ayuda a un consejero para encontrar un profesional de terapia familiar que se ajuste a sus necesidades.



ESCANEE este código QR para abrir esta guía en su celular.

Abra la aplicación de la cámara en su celular y apunte la cámara al código QR.
Toque el anuncio que aparece en pantalla para abrir la guía en su dispositivo.

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

La Oficina de la Alcaldía sobre la Salud Mental de la Comunidad se ha comprometido a mejorar la salud mental de todos los neoyorquinos asegurándose que más personas puedan acceder a los servicios de salud mental que necesitan para vivir una vida sana y tranquila. Trabajamos con agencias de la ciudad para reducir las barreras a la atención de salud mental en comunidades desatendidas. Nuestras prioridades tienen sus raíces en la equidad, la justicia racial y la capacidad de respuesta cultural. Adoptamos un enfoque centrado en la comunidad y basado en las fortalezas que reconoce las diversas perspectivas, las experiencias vividas, la resiliencia y las necesidades únicas de los neoyorquinos.

[Visite nuestro sitio web para más información y recursos para la salud mental.](#)



en colaboración con:

