



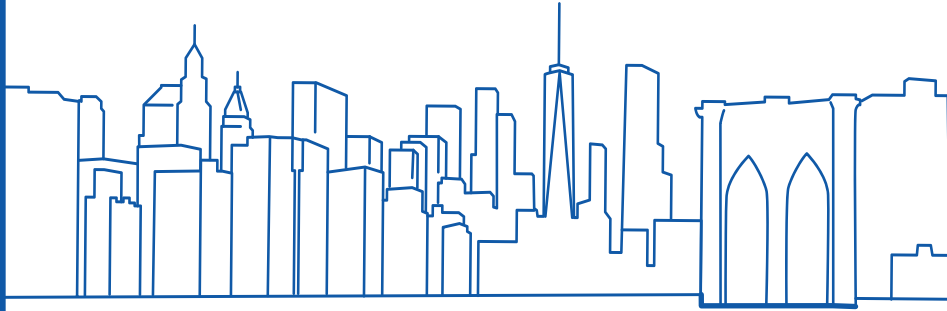
En colaboración con:



NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

# ¿Cómo ayudar a alguien que necesita cuidado para la salud mental?

<b>OBTENGA AYUDA AHORA.....</b>	<b>3</b>
<b>OBTENGA UN PROVEEDOR DE SALUD MENTAL.....</b>	<b>6</b>
<b>AYUDA PARA PERSONAS QUE TIENEN PROBLEMAS PARA MANTENERSE CONECTADOS CON APOYO DE LA SALUD MENTAL.....</b>	<b>8</b>
<b>ENCUENTRE TRATAMIENTO EN UN HOSPITAL ESPECIALIZADO.....</b>	<b>10</b>
<b>APOYO DE COMPAÑEROS.....</b>	<b>13</b>
<b>ENCUENTRE APOYO PARA FAMILIAS, AMIGOS Y CUIDADORES.....</b>	<b>14</b>



**En la Ciudad de Nueva York, todos tienen acceso garantizado a los cuidados de la salud, incluyendo cuidados para la salud mental.**

Hay servicios gratuitos o de bajo costo disponibles en varios idiomas en los vecindarios de la Ciudad de Nueva York, independientemente de la edad, de si tiene seguro médico, la situación migratoria o la capacidad de pago.

Las necesidades de la salud mental pueden tomar varias formas. Utilice esta guía para encontrar el tipo de ayuda correcto.

## OBTENGA AYUDA AHORA

### Hable con un terapeuta de salud mental de manera gratuita

Llame, mande un mensaje de texto o converse en línea con NYC Well, la línea de ayuda comprensiva de la salud del comportamiento, la cual ofrece apoyo confidencial y gratuito las **24 horas del día, los 7 días de la semana**. Los terapeutas le pueden ofrecer:

- Apoyo inmediato para problemas relacionados con el estrés, la depresión, la ansiedad, o el uso de drogas y alcohol,
- Terapia de crisis y terapia de prevención de suicidio, y
- Apoyo de colegas especialistas, quienes tienen experiencias personales con dificultades de la salud mental o con el uso de sustancias

Los neoyorquinos pueden buscar ayuda con NYC Well para ellos mismos o para otra persona. Las personas jóvenes pueden llamar por sus padres o cuidadores, y cualquier persona puede llamar a NYC Well por un niño. Hay apoyo disponible en más de 200 idiomas para las personas de todas las edades.

- Llame al **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)**
- Envíe “WELL” por mensaje de texto al 65173.
- Converse en línea en **[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)**
- Servicios para las personas sordas/con dificultades auditivas: Llame al 711
- Español: Presione el 3
- 中文: Presione el 5

## OBTENGA AYUDA AHORA

### Ayuda de emergencia en persona durante una crisis de la salud del comportamiento

Si está preocupado por sí mismo, sus padres, u otro familiar, amigo, o conocido que esté experimentando (o esté en riesgo de) una crisis de la salud del comportamiento, **puede llamar a NYC Well y pedir un equipo móvil de crisis.**

De 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los sietes días de la semana, los equipos móviles de crisis llegan normalmente en un par de horas para ayudar a quienes no pueden o no desean obtener apoyo. Equipos móviles de crisis:

- Consiste de clínicos de la salud mental y compañeros,
- Les ofrecen servicios a los niños y adultos en sus hogares, y
- Ofrecen intervención, reducción y evaluaciones de crisis y conexiones para recibir apoyo y tratamiento continuo para la salud mental y el abuso de sustancias.

No se requiere tener seguro médico para recibir los servicios de un equipo móvil de crisis, pero se le cobrará al seguro médico de las personas que sí tienen cobertura de un seguro médico.

## **Ayuda de emergencia de salud mental para alguien que usted cree que no tiene hogar**

**Si ve a alguien en un lugar público y cree que pueda estar sin hogar y necesita atención urgente, llame al 311 y solicite un equipo de alcance en la calle.**

Estos equipos ofrecen asistencia inmediata, transporte a un refugio, manejo continuo de casos y evaluación para crisis médicas o de salud mental que puedan requerir una respuesta de emergencia.

## **Ayuda de emergencia para la salud mental**

**Llame al 911 si alguien es un peligro inminente para sí mismo o para otras personas, o necesita atención médica inmediata.**

Si es adecuado, los policías y el personal de los servicios médicos de emergencia responderán y trasladarán a alguien al hospital en una ambulancia.

# CONSIGA UN PROVEEDOR DE SALUD MENTAL

## Consiga un proveedor de salud mental

NYC Well le puede ayudar a encontrar el proveedor correcto, sin importar la cobertura de su seguro, utilizando una base de datos extensiva con proveedores de salud del comportamiento en la Ciudad de Nueva York.

- Explore la base de datos de proveedores de NYC Well en [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell), haga clic en “**Find Services**” en el menú o llame al **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** y pídale ayuda a un terapeuta para encontrar el proveedor correcto

**Para los neoyorquinos con seguro médico**, además de llamar a NYC Well, también pueden contactar a su seguro médico para encontrar proveedores que tienen cobertura de su seguro.

**Para los neoyorquinos que no tienen seguro médico**, el programa de NYC Care les garantiza a los neoyorquinos servicios de salud del comportamiento y salud física a bajo costo o gratuitos. Todos los servicios se ofrecen a través de NYC Health + Hospitals.

- Para inscribirse: Llame al **1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273)**.

**Si necesita buscar servicios para alguien más**, sería de gran ayuda proporcionar tantos detalles como sean posibles sobre porqué piensa que se necesita ayuda. Esté preparado para describir:

- Síntomas o comportamientos que le preocupan,
- Dónde se puede encontrar a la persona,
- Cómo se le puede contactar, y
- Por cuánto tiempo ha notado que necesita ayuda.

Este tipo de detalles pueden ayudar a los proveedores a responder con el tipo de apoyo correcto.

## Obtenga ayuda para los estudiantes y las familias

Hay apoyo para la salud mental y recursos disponibles para todos los estudiantes y las familias. Pregúntele al coordinador de padres de la escuela, al trabajador social de la escuela, o al consejero escolar por más información, o visite [nyc.gov/schoolmentalhealth](https://nyc.gov/schoolmentalhealth) para aprender cómo acceder a los servicios de la salud mental en las escuelas públicas de la Ciudad.

## Conéctese con apoyo continuo

**Adultos mayores neoyorquinos:** Los neoyorquinos mayores (60 años y mayores) que están en aislamiento, pueden solicitar apoyo de voluntarios por medio de Friendly Visiting o el programa de Friendly VOICES. Los adultos mayores se pueden conectar con un visitante voluntario o compañero cercano a su edad, o unirse a un grupo virtual.

- Busque ayuda llamando a **Aging Connect al 1-212-244-6469**

**Veteranos:** Para los veteranos que necesitan ayuda o hablar con alguien, un voluntario de la comunidad de veteranos les puede dar una llamada de chequeo de apoyo a través de Mission: VetCheck.

- Solicite un chequeo para un veterano en [nyc.gov/vetcheck](https://nyc.gov/vetcheck)

## Tratamiento flexible enfocado en la comunidad 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 servicios y no pueden conectarse o permanecer conectados con un tratamiento basado en un sitio en específico o en una clínica.** Estos servicios pueden incluir la coordinación de cuidado o el apoyo clínico continuo de un equipo de tratamiento móvil interdisciplinario.

Se necesita ser referido para estos servicios, y el proveedor de salud mental de la persona (médico de pacientes ambulatorios u hospitalizados) puede iniciar el proceso de elegibilidad para estos servicios.

- Visite la página web de [Mental Health: Single Point of Access \(Salud mental: único punto de acceso, SPOA\)](https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/resources/mental-illness-single-point-of-access.page) para más información en <https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/resources/mental-illness-single-point-of-access.page>
- Esta página web incluye una descripción de estos servicios y los requisitos para hacer un referido, e incluye una evaluación psicosocial reciente y un formulario de consentimiento del cliente. Para respuestas a sus preguntas sobre cómo solicitar estos servicios, envíe un correo electrónico a **SPOASupport@health.nyc.gov**



## Ayuda intensiva para personas que tienen dificultades para mantenerse conectadas con el 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 sobrevivir de manera segura en la comunidad sin ayuda, pueden recibir la orden de un tribunal para participar en un tratamiento de salud mental bajo la Ley de Tratamiento Ambulatorio Asistido (AOT), o Kendra's Law.

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

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

- Para aprender más sobre cómo empezar el proceso de AOT, visite <https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/assisted-outpatient-treatment.page> o llame a uno de los números principales del programa de Tratamiento Ambulatorio Asistido (AOT):
  - 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**

## ENCUENTRE TRATAMIENTO EN UN HOSPITAL ESPECIALIZADO

### Los tratamientos en los hospitales por enfermedades mentales

**La hospitalización, también conocida como 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 determinarán un diagnóstico y empezarán con un plan de tratamiento. Las hospitalizaciones se pueden extender por varios días o más mientras que el paciente se estabiliza. En muchos hospitales, los trabajadores sociales se reunirán con la familia del paciente para crear un plan para darle de alta al paciente para asegurar que el paciente tenga un lugar seguro para seguir con el tratamiento después de irse del hospital.

**Para averiguar si la hospitalización es necesaria,** los neoyorquinos pueden acceder a una evaluación inmediata, estabilización de crisis, y apoyo urgente para la salud mental en sitios del programa de servicios psiquiátricos de emergencia (Comprehensive Psychiatric Emergency Services Program, CPEP) en cada condado.

- Llame al **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** para encontrar el Programa Integral de Emergencia Psiquiátrica (Emergency Services Program, CPEP) de Health + Hospitals más cercano a usted, o visite [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell), haga clic en “**Find Services**” en el menú para encontrar todos los Programas Integrales de Emergencia Psiquiátrica en la Ciudad de Nueva York

**Si una persona está experimentando síntomas preocupantes y se niega a ir al hospital o a participar en un tratamiento, una evaluación involuntaria puede ser una opción, la cual puede llevar a una hospitalización involuntaria,** si la persona se comporta de una manera en la que es probable que termine en daños graves para sí mismo o para otras personas, hay varias formas en las que se le puede evaluar para determinar qué plan de acción tomar.

- **Puede contactar a ciertos profesionales de la salud** para evaluar a la persona y determinar el siguiente paso a tomar.
  - Hable con el psiquiatra de la persona o con el proveedor de la salud mental, si tienen uno con el que esté familiarizado.
  - Llame a NYC Well para solicitar el equipo móvil de crisis (Mobile Crisis Team) al **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)**, o
  - Llame al **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** para encontrar el Programa Integral de Emergencia Psiquiátrica (Comprehensive Psychiatric Emergency Services, CPEP) de Heath + Hospital más cercano a usted, o visite [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell), haga clic en “**Find Services**” en el menú para encontrar todos los Programas Integrales de Emergencias Psiquiátricas en la Ciudad de Nueva York.

## ENCUENTRE TRATAMIENTO EN UN HOSPITAL

- **Puede presentar una petición para una evaluación psiquiátrica de emergencia por medio del sistema de tribunales.** En Nueva York, cualquier persona puede presentar una petición por alguien más. No necesita un abogado para presentar una petición. Después que la petición se presenta, un juez determinará si la persona tiene una enfermedad mental y está teniendo mala conducta o conducta que puede resultar en daño a sí mismo o a otras personas. De ser así, el juez emitirá una orden judicial que exige que la oficina del Sheriff (alguacil) lleve a la persona al tribunal, donde estará bajo custodia hasta que haya una segunda audiencia.

Dependiendo del resultado de esta segunda audiencia, puede que se lleve a la persona a un hospital para una evaluación psiquiátrica.

- Para encontrar el tribunal adecuado 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](https://nycourts.gov) o llame a la línea directa del coronavirus al **1-833-503-0447**

- **Llame al 911 si alguien es un peligro inminente para sí mismo o para otras personas o necesita atención médica inmediata.** Si es adecuado, los policías y el personal de los servicios médicos de emergencia responderán y trasladarán a la persona al hospital en una ambulancia. Los profesionales de la salud determinarán en el hospital si la persona cumple con los requisitos para la hospitalización involuntaria.

## Encuentre apoyo de compañeros

**La Ciudad de Nueva York tiene Clubhouses (clubes) gratuitos que proporcionan comunidades de apoyo para las personas con un historial de enfermedades mentales y abuso de sustancias.** Están diseñados para ayudar a que las personas se unan de nuevo a la sociedad y a mantener sus posiciones en la sociedad. Los Clubhouses ofrecen apoyo para la salud mental por parte de otros miembros, apoyo profesional de los empleados, capacitaciones para trabajos, oportunidades académicas, y conexiones sociales.

- Para encontrar un Clubhouse, llame a NYC Well al **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** o visite [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell), Haga clic en “**Find Services**” en el menú y busque “**clubhouse**”

## Sea un compañero especialista

**Por medio de la junta de certificación de Peer Specialist (compañero especialista) de Nueva York, las personas con experiencias de enfermedades mentales pueden recibir entrenamiento y volverse un compañero especialista certificado.**

Los compañeros especialistas son reconocidos como profesionales calificados y pueden trabajar en varias áreas diferentes para apoyar a otras personas en su trayectoria de recuperación.

- Para aprender más sobre los beneficios de volverse un compañero y cómo obtener la certificación, visite [nypeerspecialist.org](https://nypeerspecialist.org)

# ENCUENTRE APOYO PARA FAMILIAS, AMIGOS Y CUIDADORES

## Grupos de apoyo

Si algún ser querido experimenta un reto de la salud mental, puede ser de gran ayuda aprender sobre cómo apoyar a su ser querido mientras se cuida a sí mismo.

**Los grupos de apoyo guiados por personas que han cuidado a alguien con una condición de la salud mental**, pueden ofrecer información importante y también una comunidad.

- NAMI NYC ofrece varios grupos diferentes para familias y amigos de personas con condiciones de salud mental.
  - Encuentre un calendario de grupos de apoyo [naminycmetro.org/support-groups-family-members-friends](https://naminycmetro.org/support-groups-family-members-friends)
  - Llame a la línea de ayuda de NAMI al **1-212-684-3264** para más información

Para aprender más sobre las enfermedades mentales y el apoyo disponible para los cuidadores y seres queridos de las personas que experimentan enfermedades mentales, visite [nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers](https://nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers)

## Terapia familiar

**La terapia familiar que proveedor profesional de la salud mental** puede ayudar a mejorar la comunicación, ayudarlo a usted y a sus familiares a entender mejor las dinámicas de familia, y a construir relaciones más fuertes entre sí.

- NYC Health + Hospitals ofrece cuidado profesional proporcionado por terapeutas bilingües y biculturales en programas de terapia familiar en las clínicas en la Ciudad.
  - Para programar una cita o para encontrar la clínica más cercana a usted, llame al **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**
- La base de datos de servicios de la salud del comportamiento de NYC Well incluye a más de 600 proveedores que ofrecen terapia familiar.
  - Visite [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell), 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 a NYC Well y pedirle ayuda a un terapeuta para encontrar un proveedor de terapia familiar que cumpla con sus necesidades.

# Hay acceso garantizado para recibir apoyo de la salud mental en la Ciudad de Nueva York. Utilice esta guía para conectarse

Llame a NYC Well para obtener apoyo confidencial y gratuito 24/7

- Llame al 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)
- Envíe “WELL” por mensaje de texto al 65173.
- Converse en línea en [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Servicios para las personas sordas/con dificultades auditivas: llame al 711
- Español: Presione el 3
- 中文: Presione el 5

---

Para más información sobre servicios para la salud mental en NYC, visiten [nyc.gov/mentalhealth](https://nyc.gov/mentalhealth)



En colaboración con:



NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

Llame al 911 si alguien está en peligro inminente o necesita atención médica inmediata