

# Lista de Recursos para Controlar su Estado de Ánimo



## Conéctese y obtenga más información

Existen numerosas organizaciones en el condado de San Diego que brindan recursos para ayudar a las personas que experimentan dificultades de salud mental o que buscan más información sobre esta. Además, hay varias oportunidades educativas disponibles en todo el condado para aquellos interesados en aprender más sobre temas relacionados con la salud mental.

### Recursos generales

#### Servicios de Salud Conductual del condado de San Diego:

[Sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs/](http://Sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs/)

Proporciona recursos e información para el manejo general de la salud mental. Los servicios de salud conductual también se ofrecen a individuos, profesionales de la salud conductual/mental y cuidadores.

#### Línea de acceso y de crisis (ACL) de San Diego

1-888-724-7240

La ACL brinda asesoramiento gratuito y confidencial, y recursos comunitarios por teléfono los 7 días de la semana, las 24 horas del día a las personas que se enfrentan con problemas de salud mental. Este recurso también está disponible para los familiares o amigos que están preocupados por alguien o los profesionales que buscan recursos para sus clientes.

#### 2-1-1

[211SanDiego.org](http://211SanDiego.org)  
o marque 2-1-1

Un especialista en información y referencias revisará su situación mediante la evaluación de sus necesidades y lo contactará con los mejores recursos de su comunidad.

### Educación y Prevención

#### Mental Health America (MHA)

[MHANational.org](http://MHANational.org)

MHA es una red comunitaria nacional dedicada a ayudar a todos los estadounidenses a mejorar la salud mental. Ofrecen entrenamientos y programas gratuitos. Los materiales están disponibles para la venta o para la descarga.

#### MHA del Condado de San Diego

[MHASD.org](http://MHASD.org)

MHA's San Diego La filial proporciona recursos y herramientas gratuitos para crear conciencia sobre la salud mental con programas y capacitación, como primeros auxilios para la salud mental, para los miembros de la comunidad, los profesionales de la salud y otras personas interesadas.

#### Community Health Improvement Partners (CHIP)

[SDCHIP.org](http://SDCHIP.org)

CHIP facilita el Consejo de Prevención del Suicidio de San Diego. Brinda oportunidades de capacitación gratuitas, como el programa "Pregunte, Persuada, Refiera" para enseñar a las personas pasos sencillos para ayudar a salvar una vida, así como otros programas.

## It's Up to Us

[UP2SD.org](http://UP2SD.org)

La campaña *It's Up to Us* está diseñada para capacitar a los habitantes de San Diego para que hablen abiertamente sobre las enfermedades mentales, reconozcan los síntomas, utilicen los recursos locales y busquen ayuda. Hay una variedad de materiales educativos: boletines, hojas de consejos, guías de recursos y videos.

## Jewish Family Service (JFS) San Diego

[JFSSD.org](http://JFSSD.org)

JFS Los programas y recursos incluyen provisiones de alimentos y comidas, oportunidades de liderazgo para niños y jóvenes, varios programas de apoyo para adultos y familias, cuidados para personas mayores y servicios para refugiados e inmigración.

## National Alliance on Mental Illness San Diego (NAMI)

[NAMISanDiego.org](http://NAMISanDiego.org)  
1-800-523-5933

Ofrece oportunidades, programas y servicios para familias e individuos. Una línea de ayuda de apoyo para familias y pares, grupos de apoyo, reuniones educativas, boletines informativos y clases sobre salud mental que están disponibles para el público en general.

## Intervención y Cuidado

### Alvarado Parkway Institute

[APIBHS.com](http://APIBHS.com)  
619-333-7050

Médicos y profesionales de la salud mental calificados evalúan y clasifican a los posibles pacientes para abordar sus necesidades específicas y brindar orientación para el cuidado.

### Sharp Mesa Vista Hospital

[Sharp.com](http://Sharp.com)  
858-836-8434

Disponible las 24 horas del día y acepta casi todos los planes de seguro médico. Los pacientes de todas las edades pueden acceder a la atención residencial y ambulatoria para abordar la ansiedad, la depresión, el abuso de sustancias, los trastornos alimentarios, el trastorno bipolar y más.

### San Diego Postpartum Health Alliance

[PostpartumHealthAlliance.org](http://PostpartumHealthAlliance.org)  
619-254-0023

Brinda recursos posparto con un voluntario capacitado o un voluntario con experiencia de vida, que dará ánimo y brindará referencias a grupos de apoyo o profesionales de la salud.

## Recuperación de Autoayuda

### Recovery International, San Diego

[RecoveryInternational.org](http://RecoveryInternational.org)  
619-383-2084

Un programa de autoayuda capacitado y dirigido por pares para cualquier persona que experimente estrés, tensión, ansiedad, pánico, trastornos del estado de ánimo, ira, miedo u otro problema de salud mental.

### NAMI Connection

[NAMISanDiego.org](http://NAMISanDiego.org)  
1-800-523-5933

NAMI Connection es un grupo de apoyo confidencial semanal gratuito de 90 minutos para mayores de 18 años que viven con enfermedades de salud mental que ofrece respeto, comprensión, ánimo y esperanza.

¡Visite  
el CYM sitio web en  
[www.CheckYourMoodSD.org](http://www.CheckYourMoodSD.org)  
para obtener más  
información!



LIVE WELL  
SAN DIEGO