

Directorio de **SALUD MENTAL**



Psicoterapia/Psiquiatría/Grupos de Apoyo
Tratamiento Integral

27E 39th Street

2° Piso

New York, NY, 10016

Tel: (212) 217 6440

SALUD MENTAL

La salud mental es el estado de **equilibrio** entre una persona y su entorno, es decir, las personas con las que convive y las actividades diarias que realiza.

La salud mental ideal implica que la persona tenga un sentido de **bienestar** general, buen autoestima y adecuado funcionamiento en la sociedad.

Cuando la salud mental se encuentra en peligro, existen diversos métodos y **terapias** especializadas en la solución de problemas emocionales y psicológicos que ayudan a la persona a recuperar el bienestar integral.



CONCEPTOS QUE DEBE SABER:

Psicoterapia Individual:

Es un proceso mediante el cual, un sujeto (paciente) acude a un especialista (terapeuta) con el fin de mejorar la calidad de vida, a través de un cambio de conducta, actitudes, pensamientos y afectos guiados por el terapeuta.

Psiquiatría:

Rama de la medicina que estudia la mente con el objetivo de prevenir, diagnosticar y tratar, por medio de medicamentos, a las personas con enfermedades mentales.

Terapia de Grupo:

Sesiones guiadas por uno o varios terapeutas, en donde un grupo de personas que presentan problemáticas en común, trabajan en conjunto para buscar el bienestar y mejorar su calidad de vida.

CONCEPTOS QUE DEBE SABER:

Trabajo Social:

Su función es orientar a las personas para desarrollar capacidades que les permiten resolver problemas sociales, individuales y colectivos.

Línea de Ayuda:

Lineas telefónicas gratuitas, las cuales ofrecen servicios de intervención en crisis para problemáticas relacionadas con abuso, suicidio, etc.

Tratamiento Integral:

Tratamiento que abarca todas las áreas de salud mental, desde el diagnóstico inicial hasta la alta del servicio, considerando diversas formas de terapia y atención.

COMO CUIDAR SU SALUD MENTAL:

- **Coma saludable.**
- **Haga ejercicio.**
- **Duerma alrededor de 7 horas diarias.**
- **Tómese un día de descanso.**
- **Hable frecuentemente con su familia.**
- **Conviva con otras personas (compañeros de trabajo, amigos, familia, etc.).**
- **Salga una vez a la semana a caminar por la ciudad.**
- **Hágase chequeos médicos periódicamente.**
- **No deje asuntos sin resolver(cuentas, trabajo, etc.).**
- **Si siente que algo no está bien,**

¡Busque ayuda!



LINEAS DE AYUDA NY

SAVI—Intervención en Casos de Violencia y
Violencia Sexual

Tel: 1800 621 HOPE / 800 621 4673

Asociación de Salud Mental de NYC

Tel: (212) 254 0333

Centro Nacional de Control de Enfermedades STD

Tel: 1 800 227 8922

1 800 344 7432

AYUDESE — NYC Departamento de Salud Mental

Tel: 1 877 AYUDESE

1 888 628 9454

Centro de Información Nacional de Salud Mental

Tel: 1 800 789 2647 Oprima 9

Red de Apoyo a la Depresión

Tel: (914) 231 2925

Auxilio a Personas en Riesgo de Suicidarse

Tel: 1 800 784 2433

Línea Gratuita y Confidencial: Apoyo para Problemas
de Salud Mental

Tel: 1 877 298 3373

NYC WELL Para hablar sobre ansiedad, depresión y abuso de sustancias de manera confidencial.

1888 692 9355 Press 3
O Texto a 65173

Alzheimer's Association—Intervención en Crisis

Tel: 800 272 3900

Long Island Hotline

Tel: 516 364 0794

Long Island Crisis Hotline

Tel: 516 678 1111



LINEAS DE AYUDA NJ

Programa de Intervención Psiquiátrica

Tel: (609) 344 1118

Referencias Psiquiátricas de Emergencia

Tel: (201) 262 4357

Drenk MHC SCIP: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Tel: (609) 835 6180

Steininger Center: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Tel: (856) 428 4357

Steininger Behavioral Care Services: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Tel: (856) 541 2222

Cape Regional Medical Center: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Tel: (609) 465 5999

Cumberland County Guidance Center: Apoyo para problemas de Salud Mental

Tel: (856) 455 5555

University Behavioral Health Care: Apoyo para problemas de Salud Mental

Tel: (973) 972 9805

LINEAS DE AYUDA CT

Salud Mental de Connecticut

Tel: (203) 974 7735

Danbury Hospital Crisis Line: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Tel: (203) 739 7007

Community Health Resources: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Tel: (860) 683 8063

Southeast Mental Health Authority: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Tel: (860) 886 9302

Northwest Mental Health Authority: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Tel: (860) 482 1560

United Services: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Tel: (860) 774 2020

Harbor Health Services: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Tel: (203) 483 2630

¿Cuándo llamar a una línea de ayuda?

- Usted o una persona cercana está presentando conductas suicidas**
- Teme que pueda lastimarse**
- Teme que pueda lastimar a otra persona**
- Se siente abrumado por emociones que no puede controlar**
- Se encuentra en una situación de abuso.**

Si es una emergencia llama al 911.

NY— MANHATTAN

Bellevue Hospital Center
462 First Ave.
New York, NY, 10016
Tel: (212) 562 4141

• Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

Gouverneur Healthcare
Services
227 Madison Street
New York, NY, 10002
Tel: (212) 238 7000

• Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

Roberto Clemente Family
Guidance Center
540 E 13th St.
New York, NY 10009
Tel: (212) 387 7400

• Tratamiento Integral para
familias bajo estrés debido
a problemas relacionados
con miembros
encarcelados. :
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos
- Medicaid, Medicare, otros seguros privados

Metropolitan Hospital Center

1901 First Avenue

New York, NY, 10029

Tel: (212) 423 6262

- Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

Alzheimer's Association

360 Lexington Ave, 4th fl.

New York, NY. 10017

Tel: (646) 744 2900

Linea de Ayuda:

800 272 3900

Costos: Gratuito

Betances Health Center

280 Henry Street

New York, NY 10002

Tel: (212) 227 8401

- Psicoterapia individual
- Psiquiatría

Costos:

- A partir de \$5.00 dls.
- Costo de acuerdo a ingresos

NY— MANHATTAN

Alianza Dominicana

2410 Amsterdam Ave, 4th fl.

New York, NY. 10033

Tel: (212) 740 1960

- Ayuda a inmigrantes para ajustarse a los EUA

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

Hispanic AIDS Forum

213 W 35th Street, Piso 12

Tel: (212) 868 6230

- Psicoterapia individual

- Psiquiatría

- Terapia grupal

- Trabajo social

Costos:

- Gratuito

Sabía que....

Demencia: Pérdida de funciones necesarias para el pensamiento.

Lo que afecta:

- Memoria
- Lenguaje
- Comunicación
- Movimientos del cuerpo

Como se reconoce:

Pérdida de identidad

Pérdida de memoria

Confusión recurrente

Dificultad para hablar y comunicarse

Tipo de demencia más común:

Alzheimer's

Si piensa que usted o algún familiar pudiese tener demencia, comuníquese directamente con una institución proporcionada en este directorio, o visítenos en la Ventanilla de Salud.

NY— BRONX

Jacobi Medical Center
1400 Pelham Pkwy South
Bronx, NY, 10461
Tel: (718) 918 5000

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

- Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Bronx Mental Health Clinic
4123 3rd Ave.
Bronx, NY
Tel: (718) 299 3045

Costos:

- \$60.00 dls las primeras tres sesiones
- A partir de la cuarta sesión, costo de acuerdo a ingresos

- Psicoterapia individual
- Psiquiatría
- De 5 a 65 años

NY— BRONX

Casa la Esperanza
717 Southern Blvd.
Bronx, NY, 10455
Tel: (718) 893 0853

- Terapia de Grupo
- Deben tener diagnóstico previo

Costos:

- Gratuito

Hispanic AIDS Forum
967 Kelly Street
Bronx, NY
Tel: (212) 868 6230

- Psicoterapia individual
- Psiquiatría
- Terapia grupal
- Trabajo social

Costos:

- Gratuito

Fordham–Tremont Community
Mental Health Center
2021 Grand Concourse
Bronx, NY, 10453
Tel: (718) 960 0246

- Psicoterapia individual
- Psiquiatría

Costos:

- De \$5.00 a \$10.00 dls.

NY— BRONX

Lincoln Medical & Mental
Health Center

234 E 149th Street

Bronx, NY, 10461

Tel: (718) 579 5000

• Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

• Costo de acuerdo a ingresos

Morrisania Diagnostic &
Treatment Center

1225 Gerard Avenue

Bronx, NY, 10452

Tel: (718) 960 2777

• Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

• Costo de acuerdo a ingresos

North Central Bronx Hospital

3424 Kossuth Ave

Bronx, NY, 10467

Tel: (718) 519 5000

- Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

Latin American Immigrant
Services

2021 Grand Concourse 7 fl

Bronx, NY 10453

Tel: (212) 924 6320

- Terapia individual
- Terapia de grupo

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos
- Well Care, Affinity, Health First, 1199



NY— QUEENS

Elmhurst Hospital Center
79–10 Broadway
Elmhurst, NY, 11373
Tel: (718) 334 4000

- Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

Queens Mental Health Clinic
91–31 Queens Blvd. Suite 618
Elmhurst NY, 11373
Tel: (718) 275 0983

- Psicoterapia individual
- Psiquiatría
- De 5 a 65 años

Costos:

- \$60.00 dls las primeras tres sesiones
- A partir de la cuarta sesión, costo de acuerdo a ingresos

New York Psychotherapy and
Counseling Center
176–20 148 Ave.
Jamaica, NY, 11434
Tel: (718) 553 1100

- Psicoterapia individual
- Psiquiatría
- Trabajo Social

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos
- Aceptan Medicaid

Queens Hospital Center
82-70 164th Street
Jamaica, NY, 11373
Tel: (718) 883 3000

- Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

Elcor Youth & Adult Activities
107-20 Northern Blv. 3rd fl.
Corona, NY. 11368
Tel: (718) 651 0096

- Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

Grupo Jóvenes NY
34-10 109 St.
Corona, NY, 11368
Tel: (718) 458 0108

- Grupos de Apoyo para
problemas de alcoholismo
- Anexos

Costos:

- Gratuito

Hispanic AIDS Forum

62-07 Woodside Ave. 3er Piso

Queens, NY

Tel: (212) 868 6230

- Psicoterapia individual

- Psiquiatría

- Terapia grupal

- Trabajo social

Costos:

- Gratuito

Integral Enrichment Services,
Inc.

43-22 50th Street, Suite 2C

Woodside, NY 11377

Tel: (718) 430 5490

- Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

Costo de acuerdo a ingresos

Sabías que?

¿Cómo detectar si tengo un problema de salud mental?

- Duermo mucho.
- No puedo dormir en las noches.
- No tengo energías.
- Como más que antes.
- Casi no me da hambre.
- Casi siempre me siento triste.
- Me siento muy angustiado.
- Muchas cosas me dan miedo.
- No tengo ganas de salir.
- No tengo ganas de hablar con otras personas.
- Tengo muchos dolores de cuerpo, cabeza, estómago, etc. y el doctor no encuentra la razón.

Si tiene 3 o más de estos síntomas, es probable que presente algún problema de salud mental. Comuníquese directamente con una institución proporcionada en este directorio, o visítenos en la Ventanilla de Salud.

NY— BROOKLYN

Coney Island Hospital
2601 Ocean Pkwy
Brooklyn, NY, 11235
Tel: (718) 616 3000

• Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

Cumberland Diagnostic &
Treatment Center
100 North Portland Ave
Brooklyn, NY, 11205
Tel: (718) 260 7500

• Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

East NY Diagnostic &
Treatment Center
2094 Pitkin Ave
Brooklyn, NY, 11207
Tel: (718) 240 0400

• Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

Kings County Hospital Center
451 Clarkson Ave
Brooklyn, NY, 11203
Tel: (718) 245 3131

- Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

Woodhull Medical & Mental
Health Center
760 Broadway
Brooklyn, NY, 11206
Tel: (718) 963 8000

- Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

Raices Casa Bienestar
10 Hanover Pl.
Brooklyn, NY, 11201
Tel: (718) 222 1518

- Psicoterapia Individual
- Psiquiatría
- Mayores de 18 años

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos
- Medicaid, Medicare

NY— BROOKLYN

New York Psychotherapy and
Counseling Center

1420 Bushwick Ave

Brooklyn, NY, 11207

Tel: (718) 602 1000

• Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

New York Psychotherapy and
Counseling Center

796H Drew Street

Brooklyn, NY, 11208

Tel: (718) 235 3100

• Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos

Paul J. Cooper Center for
Human Services

887 E New York Ave.

Brooklyn, NY, 11203

Tel: (718) 467 6441

• Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Costo de acuerdo a ingresos
- Cualquier tipo de seguro médico

Alcoholismo

Es una dependencia a las bebidas alcohólicas. Su causa principal es la adicción provocada por la sensación de bienestar cuando el sujeto se encuentra bebiendo.

Se caracteriza por:

- Necesidad de ingerir sustancias alcohólicas
- Pérdida de autocontrol
- Dependencia física
- Síndrome de abstinencia al no consumir la sustancia

Riesgos a la salud:

- Cirrosis hepática
- Hemorragias internas

Si usted o algún familiar tiene problemas de alcoholismo, comuníquese directamente con una institución proporcionada en este directorio, o visítenos en la Ventanilla de Salud.

NEW JERSEY

Hispanic Family Center of
Southern NJ

2700 Westfield Ave.

Cambon, NJ 08105

Tel: (865) 365 7393

- Tratamiento Integral
- Programas de Violencia Doméstica
- Rehabilitación

Costos:

- MedicAID
- Tratamiento gratuito, solo se pagan medicamentos

Sunrise Institute for Mental
Health

387 Neville St

Pirth Authority, NJ 08861

Tel: (732) 324 8812

- Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

- Mayoría de Seguros
- Costo de acuerdo a ingresos

Puerto Rican Family Institute
40 Journal Sq. #300
Jersey City, NJ 07306
Tel: (201) 610 1446

- Tratamiento Integral:
Psicoterapia y Psiquiatría

Costos:

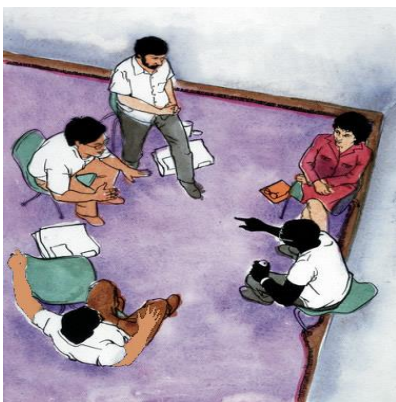
- Costo de acuerdo a ingresos

Anonymous Hispanic Groups in
NJ
256 Mulberry St.
Newark, NJ 07102
Tel: (973) 824 0555

- Grupos de Apoyo para
problemas de alcoholismo

Costos:

- Gratuito



CONNECTICUT

Connecticut Mental Health
Center, Hispanic Clinic

Yale University

34 Park St.

New Haven CT 06519

Tel: (203) 974 5800

Costos:

- MediCARE
- Costo de acuerdo a ingresos



Drogadicción

Es la dependencia a una sustancia (no alcohol) que provoca, a lo largo del tiempo, malestar y deterioro físico, psicológico y social.

Características:

- Fuerte deseo de consumir la sustancia
- Dificultades para controlar el consumo
- La sustancia es consumida en cantidades mayores o durante más tiempo de lo que se pretendía en un principio
- Reducción de actividades e intereses cotidianos a causa del consumo
- Se continua consumiendo la sustancia a pesar de tener conciencia de los riesgos

Si usted o algún familiar tiene problemas de drogadicción, comuníquese directamente con una institución proporcionada en este directorio, o visítenos en la

NOTA IMPORTANTE:

El objetivo de éste directorio es brindar información general sobre los programas públicos disponibles para la comunidad mexicana, los hospitales, clínicas y organizaciones que pueden prestarle servicios de salud mental. La información médica que contiene es simplemente una guía y no sustituye en ningún momento la opinión o tratamiento de un médico.

La elección y contratación de servicios es responsabilidad exclusiva del interesado, sin que en ningún momento el Consulado General de México en Nueva York o alguno de sus funcionarios o empleados asuma responsabilidad alguna.



La Ventanilla de Salud (VDS) es un programa que busca facilitar el acceso de los inmigrantes mexicanos a los servicios de salud, y al mismo tiempo generar una cultura de prevención, información y participación en materia de salud que lleve a prevenir enfermedades.

La VDS es un módulo de atención que se encuentra en el segundo piso del Consulado General de México en Nueva York y que ofrece los siguientes servicios:

- Inscripción en programas públicos de salud
- Facilitar el acceso a clínicas u hospitales locales
- Orientación y educación en temas de salud
- Información adicional sobre cupones de alimentos, programas WIC, etc.
- Información para recibir pruebas y exámenes de nivel de azúcar, presión, VIH, vacunas, etc.



27E 39th Street

2° Piso

New York, NY, 10016

Tel: (212) 217 6440

