

CIUDAD DE HOUSTON

GUÍA DE SALUD MENTAL JUVENIL

DICIEMBRE 2024



Aria - 11 - Cree sueño y conquiste

MENSAJE DE LA DIRECTORA

Estoy encantada de presentarles la segunda edición de la “Guía de Salud Mental Juvenil” de la Oficina de Educación y Participación Juvenil del Alcalde (MOEYE). Este recurso es un testimonio a nuestra dedicación al bienestar de los jóvenes en nuestra ciudad. Como directora, estoy extremadamente orgullosa del gran esfuerzo que se ha dedicado a la creación de una guía para enfrentar la necesidad crítica de mejorar la salud mental de nuestros jóvenes.

En un mundo que se desarrolla con gran rapidez, nuestros ciudadanos jóvenes enfrentan desafíos únicos que pueden afectar su salud mental. Reconociendo esto, la Guía de Salud Mental Juvenil ha sido diseñada meticulosamente para servir como modelo de apoyo y empoderamiento para los jóvenes de Houston. Es un testimonio de nuestra creencia de que cada joven merece acceso a los recursos necesarios para afrontar las complejidades de su bienestar.

Esta guía es más que una simple recopilación de información; es un salvavidas para aquellos que buscan consejo y apoyo. Ofrece una abundancia de información sobre una gran variedad de temas, que incluyen la identificación de problemas de salud mental, la búsqueda de ayuda profesional y el acceso a recursos comunitarios. Esperamos que esta guía empodere a nuestros jóvenes a dar prioridad a su bienestar mental.

A los jóvenes que prestaron su voz para este proyecto: gracias por su aporte de valor incalculable. Su pasión, creatividad y dedicación al bienestar de sus compañeros ha tenido un gran impacto y estamos muy agradecidos por su participación. Es a través de la colaboración con los líderes de mañana que podemos crear recursos que apoyan y son interesantes para los jóvenes de nuestra comunidad.



OLIVERA JANKOVSKA

Directora de Educación
y Participación Juvenil

SOBRE ESTA GUÍA

La salud mental es para **TODOS**. Esta guía proporciona información sobre cómo recibir apoyo y encontrar recursos de salud mental, lo cual puede beneficiar a cualquier persona en su trayectoria para un mejor bienestar.



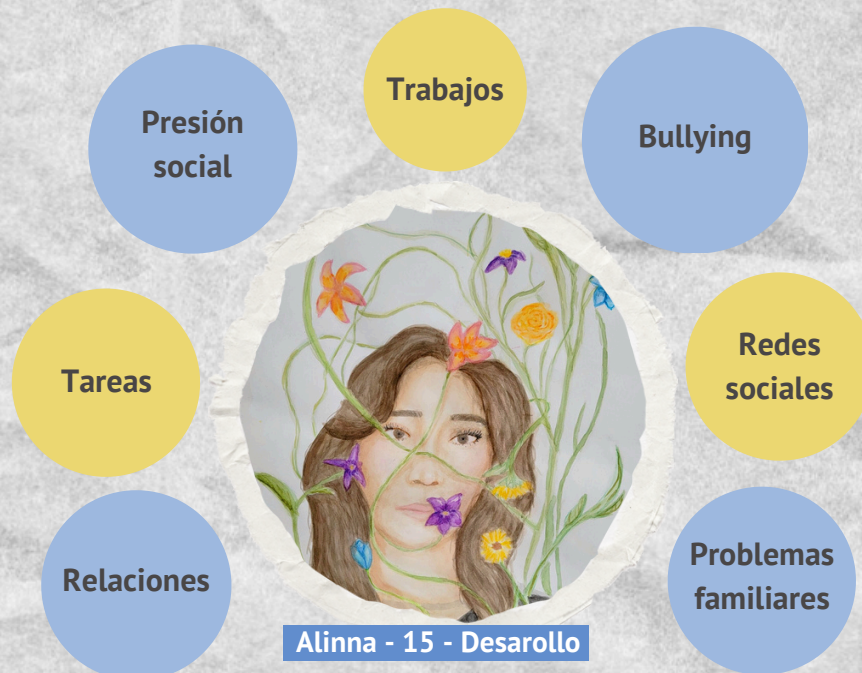
Gabriel - 20 - El poder de la fuerza

Las ilustraciones de esta guía provienen de la exhibición de arte juvenil del *Center for School Behavioral Health en Mental Health America of Greater Houston*. Los objetivos de la exhibición incluyen: fomentar conversaciones de salud mental entre jóvenes y adultos, promover el arte como un medio saludable de expresión y superación de problemas, y eliminar el estigma que rodea a la salud mental.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: ESTA GUÍA ES UN RECURSO PARA PROPORCIONAR MÁS CONSCIENCIA SOBRE LA SALUD MENTAL Y NO PRETENDE SER UNA FORMA DE DIAGNOSTICAR O DAR CONSEJOS MÉDICOS. NO TODOS LOS RECURSOS SE ENCUENTRAN EN ESPAÑOL. LA INCLUSIÓN DE CUALQUIER ORGANIZACIÓN, AGENCIA O SERVICIO EN ESTE RECURSO NO CONSTITUYE LA APROBACIÓN O RECOMENDACIÓN DE ESTOS. LA CIUDAD DE HOUSTON NO GARANTIZA NI HACE DECLARACIONES ACERCA DE LA EXACTITUD NI LA INTEGRIDAD DE LA INFORMACIÓN DENTRO DE LA GUÍA DE RECURSOS. LA CIUDAD DE HOUSTON NO SE RESPONSABILIZA DE NINGUNA ACCIÓN QUE TOMA ALGUNA DE LAS ORGANIZACIONES O AGENCIAS INCLUIDAS EN LA GUÍA. BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA LA CIUDAD DE HOUSTON O SUS EMPLEADOS SE HACEN RESPONSABLES DE CUALQUIER DAÑO DIRECTO, INDIRECTO, INCIDENTAL, ESPECIAL, O PUNITIVO QUE PODRÍA RESULTAR DE CUALQUIER FORMA DEL USO DE LA INFORMACIÓN INCLUIDA EN ESTA GUÍA.

MANTENIENDO UN EQUILIBRIO

Equilibrar las responsabilidades y los desafíos de la vida puede causar estrés y afectar negativamente tu salud mental. Cuidar de tu salud mental tiene la misma importancia que cuidar de tu salud física, ya que ambas afectan tu manera de sentir y de actuar. Obtén más información sobre cómo cuidar de ti mismo en esta guía con los amigos del MOEYE, Mindy y Polly.



¡Conoce a los escritores!



¡Hola! Yo soy Mindy, la guía amigable de la alcaldía que te ayudará a mantener un buen bienestar y una salud mental saludable. ¡Busca a Polly y a mí a lo largo de la guía para ver consejos y recursos importantes!



¡Hola! Yo soy Polly, la abeja amiga de Mindy. Estamos aquí para ayudarte a cuidar de tu salud mental y encontrar un mejor equilibrio para una vida sana.

ÍNDICE



1

Introducción

<u>¿Qué es la salud mental?</u>	6
<u>¿Necesito apoyo?</u>	7
<u>¿Qué es el estigma de la salud mental?</u>	8
<u>Seguridad en la red</u>	12

2

Creando un sistema de apoyo

<u>¿Qué es un sistema de apoyo?</u>	14
<u>Encontrando adultos de confianza</u>	16
<u>Pedir apoyo</u>	18
<u>Enfrentando obstáculos</u>	22

3

Conectando a la asistencia médica

<u>Tipos de atención médica</u>	24
<u>La autoabogacía</u>	27
<u>Leyes de salud mental</u>	28
<u>Comprendiendo las barreras</u>	29
<u>Cómo encontrar terapia</u>	33

4

Guía de recursos

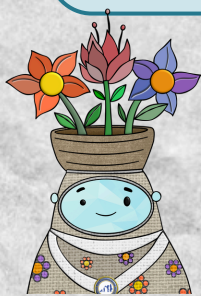
<u>Cómo identificar emergencias</u>	36
<u>Recursos para una crisis</u>	37
<u>Usando recursos en la red</u>	38
<u>Recursos locales</u>	40
<u>Poblaciones especiales</u>	41

5

Actividades

<u>Ficha de actividades</u>	48
<u>Tarjetas Postales</u>	58

<u>Glosario</u>	60
<u>Referencias</u>	62
<u>Reconocimientos</u>	74





PARTE 1

INTRODUCCIÓN

“La salud mental es un proceso continuo de cuidados y descubrimiento personal. No se puede solucionar en un día, por eso es importante tomar pasos pequeños para priorizar tu bienestar.”

—Aysha, 16

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es un estado de bienestar social, emocional y psicológico. La salud mental se trata de lo que pensamos de nosotros mismos, cómo procesamos nuestras emociones y cómo mantenemos relaciones con otros y percibimos nuestra vida. Es algo que tiene gran importancia en todas las etapas de la vida [1].

La salud mental es...

un trayecto de toda la vida

algo conectado a nuestra salud física

una señal de fortaleza

algo que afecta a todas las personas

esencial para nuestro bienestar general

algo que vale la pena dedicarle tiempo

importante y real

La salud mental NO es...

limitada a ciertas edades

una enfermedad o algo que descuidar

una señal de debilidad

único para ciertas personas

siempre positiva

algo que se puede recuperar de repente

noticias falsas



Lee sobre la salud mental juvenil en: [Los niños y la salud mental ¿Es solo una etapa?](#) [2].

¿NECESITO APOYO?

“

Recientemente me comuniqué con un consejero de salud mental a través de un programa de bienestar en mi escuela. Al principio se me hizo difícil pedir ayuda, pero por el estrés y la ansiedad que estaba experimentando me di cuenta que necesitaba apoyo. - Anónimo

”

Si respondes con "sí" a algunas de estas preguntas considera hablar con un adulto de confianza o contactar a un profesional de salud mental.



¿Te parece difícil cumplir con tus responsabilidades?

¿Estás durmiendo o comiendo muy poco o demasiado?

¿Hay algo que solías hacer que ya no te interesa?

¿Te sientes deprimido la mayoría de los días?

¿Tienes problemas para concentrarte o tomar decisiones?

¿Has estado perdiendo amigos?

¿Te preocupa que puedas tener una enfermedad de salud mental?

¿Has tenido experiencias traumáticas?

¿QUÉ ES EL ESTIGMA DE LA SALUD MENTAL?

El estigma de la salud mental es una creencia negativa hacia personas con trastornos de salud mental. Esto hace que las personas sean definidas por su trastorno en lugar de su personalidad [3]. Hay diferentes tipos de estigmas, entre ellos se encuentran:



Genieve - 13 - Nueva yo

AUTO-ESTIGMA



Cuando una persona siente vergüenza o se culpa por sus emociones o por su estado mental.

ESTIGMA PÚBLICO

Cuando otros tienen actitudes negativas hacia las personas con problemas de salud mental.



Mark - 15 - Mundo inseguro

ESTIGMA CULTURAL

Cuando los antecedentes culturales o la comunidad de una persona ven el tratamiento de salud mental como algo vergonzoso.



Mia - 17 - Cortar y pegar

ESTIGMA INSTITUCIONAL

Cuando las políticas públicas, de manera intencional o accidental, incluyen acciones que ponen en desventaja a las personas con problemas de salud mental.



Obtén más información en [“¿Qué es estigma, prejuicio y discriminación?”](#) de la Asociación Americana de Psiquiatría [3].

IMPACTO DEL ESTIGMA

“—
Dile a las personas a tu alrededor que pueden buscar ayuda y que buscar ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad. Comparte tus experiencias porque te puede ayudar a humanizar el tema y hacer un gran impacto. —Inioluwa
—”

Las personas no están dispuestas a pedir ayuda o comprometerse con tratamientos debido a la vergüenza y el miedo de ser estigmatizados.

La falta de comprensión por parte de familiares y amigos puede hacer que las personas sientan que están solas y no tienen adónde acudir.



Kimberly - 16 - Disociación

El gobierno no asigna suficientes fondos para estudios psiquiátricos ni proporciona servicios accesibles a personas afectadas por problemas de salud mental.



Harley - 16 - En mi mente

Según un análisis nacional, [Texas ocupa el último lugar en acceso a la salud mental \[4\]](#), y los texanos tienen menos acceso a atención médica para la salud mental en comparación con el resto del país.



Para más información, visite: [“Acabando con el estigma de la salud mental en las comunidades BIPOC” \[5\]](#).

LENGUAJE Y ESTIGMA

“
Es importante ser conscientes del lenguaje que usamos cuando hablamos de la salud mental. Las palabras pueden reforzar el estigma o promover la comprensión, así que es esencial elegir las con cuidado y sensibilidad.
 —”
 - Aysha, 16



En vez de...	Usa...	Porque...
Él es esquizofrénico.	Él tiene esquizofrenia.	Una persona tiene un diagnóstico, en vez de ser el diagnóstico.
No pienses en eso. ¡Mantente positivo! ¡Solo buenas vibras!	Tus sentimientos son válidos. Estoy aquí para hablar.	Los pensamientos positivos no son la única solución. La positividad tóxica impide que las personas busquen apoyo social.
Podría ser peor. Ya olvídale.	Te entiendo. Estás pasando por algo muy difícil.	Callando las emociones no hace que se vayan.
Qué locura.	Eso es sorprendente/ impredecible.	Ciertas palabras generales se basan en estereotipos y perpetúan el estigma de la salud mental.
Es bien bipolar, ya no se que hacer con él.	Tiene muchos cambios de animo, voy a preguntarle como se siente.	El uso de trastornos mentales como adjetivos o costumbres extrañas minimiza la gravedad del trastorno.



Aprende cómo [hablar sobre el abuso de sustancias para reducir el estigma](#) [6].



ELIMINANDO EL ESTIGMA

“
Habla con tus amigos, familiares y aquellos a tu alrededor. Hacer cambios no siempre significa hacer discursos públicos sobre esos temas, sucede en los lugares en los que sueles estar. [Tú puedes] crear una reacción de cambios que puede crecer y crear algo más grande. - Samiaht, 18
”



Keerthana - 17
La educación empodera

Jóvenes

- Di algo cuando escuches alguien haciendo comentarios o chistes discriminatorios sobre la salud mental.
- Anima a tus compañeros para que aprendan más sobre la salud mental.
- Comparte información y recursos de salud mental disponibles en tu comunidad.

Padres o Tutores

- Promueva la comunicación abierta sin prejuicios.
- Ayude a su hijo/a a comprender y aceptar sus sentimientos.
- Para más información lea, [“Cómo hablar sobre la salud mental con su niño/a”](#) en Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) [7].



Roxia - 18 - La familia primero



Para más información, lea: [“Cómo Superar El Estigma de Las Enfermedades Mentales”](#) en Mayo Clinic [8].

Educadores

- Enseñe a los alumnos técnicas sencillas de cuidado personal, como la meditación y ejercicios de respiración.
- Cultive un ambiente inclusivo en donde los estudiantes se puedan sentir cómodos pidiendo ayuda.
- Invite a expertos a hablar con los alumnos sobre problemas de salud mental, manejo del estrés, recursos y consejos para un buen bienestar.

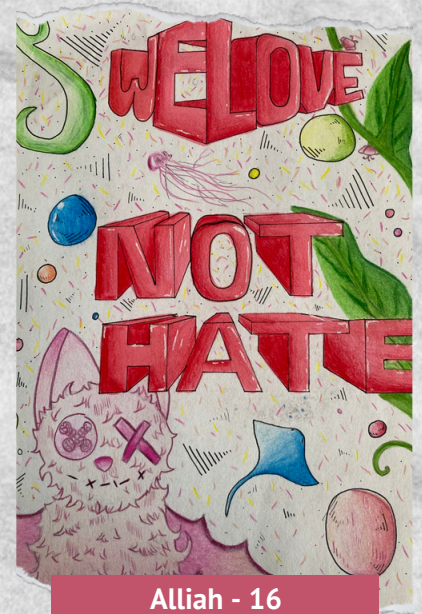
SEGURIDAD EN LA RED

“Comparándonos con lo que vemos en las redes sociales puede causarnos a criticar nuestro cuerpo y tener sentimientos de inseguridad e insatisfacción.

- Samiaht, 18

CÓMO MANTENERSE SEGURO EN LA RED

- **Impacto de la salud mental.** Lo que comes puede afectar tu salud física (tu cuerpo y cómo se mueve), de la misma manera, lo que ves y escuchas en las redes sociales afecta tu salud mental (tu cerebro y lo que piensas de ti mismo y del mundo).
- **Los seguidores no son lo mismo que amigos.** No todas las personas que te siguen en las redes sociales tienen en mente lo mejor para ti. Ten cuidado y dile a un adulto de confianza si alguien o algo se siente sospechoso o extraño.
- **Evita la negatividad y el peligro.** No interactúes con grupos que comparten comportamientos insaludables (perfiles que promueven la bulimia y la anorexia, la autolesión, pensamientos suicidas, el odio, etc.). No es necesario responder a los comentarios negativos, especialmente si afectan tu salud mental. Tu seguridad es lo más importante, alejate de conversaciones dañinas y el hostigamiento.
- **Encuentra un equilibrio usando el internet.** Sigue páginas o grupos que apoyen tu bienestar y te hagan sentir bien de ti mismo.
- **Regula tu tiempo en línea.** Pon atención a la cantidad del tiempo que pasas en la red. Llena ese tiempo con actividades divertidas fuera de línea.



Alliah - 16
El murciélago en casa

ENCONTRANDO APOYO

- [5 Recomendaciones Para Hacer de Tus Redes Sociales un Espacio Seguro](#) [9] de The Trevor Project México.
- [La Importancia del Lenguaje Sin Violencia en Redes Sociales En El Día Contra La LGBTQFOBIA](#) [10] de The Trevor Project México.
- [Meta Family Center](#) [11] tiene recursos y opiniones expertas para guiar y respaldar las experiencias en línea de tu familia.



PARTE 2

CREANDO UN SISTEMA DE APOYO

*“Recuerda que no tienes que enfrentar tus problemas solo.
Habla con tus seres queridos para recibir apoyo.”*

- Ruqayyah, 16

Angel - 15 - Familia

¿QUÉ ES UN SISTEMA DE APOYO?

Un sistema de apoyo incluye a familiares, amigos, adultos de confianza, y cualquier persona que contribuya a nuestro bienestar y éxito en la vida. Nos pueden ayudar a comprender nuestras emociones y darnos apoyo durante tiempos difíciles. [12]

Un buen sistema de apoyo nos ayuda a...

ver nuestras mejores cualidades

desarrollar nuestra autoestima

ver una perspectiva diferente

identificar los pasos para recibir ayuda

sentirnos valorados y escuchados en momentos difíciles

tomar decisiones saludables

conectar con recursos y ayuda profesional

identificar oportunidades para desarrollo personal y profesional



Para más información, lee [“20 maneras de construir relaciones que apoyan el desarrollo integral de los jóvenes”](#) [13].

ENCONTRANDO ADULTOS DE CONFIANZA

“
No temas compartir tus luchas – la vulnerabilidad fomenta las relaciones.
Rodéate de personas comprensivas, ya sean amigos, familiares o profesionales.
—Mariana, 17
”



Tkya - 17 -Familia

PIDE SUGERENCIAS

- Pregúntale a tus amigos o familiares si te pueden recomendar a alguien que les haya ayudado a superar tiempos difíciles.
- Pregúntale a los administradores o maestros de tu escuela si hay alguien con quien puedes hablar sobre tus necesidades emocionales o de salud mental.

IDENTIFICANDO A ADULTOS DE CONFIANZA

- Haz una lista de los adultos en quienes confías o con quienes te sientes seguro y cómodo.
- Selecciona a algunas personas que siempre te brindan apoyo, están disponibles para conversar y puedan identificarse con los problemas que enfrentas.
- No se puede confiar en todos los adultos. Di no cuando un adulto actúe de manera inapropiada, te haga sentir culpable o te presione a hacer algo incómodo.

TEN PACIENCIA

- No todas las personas entenderán por lo que estás pasando ni sabrán cómo proporcionarte la ayuda que necesitas.
- Identificar a un adulto de confianza puede tomar tiempo, pero siempre hay alguien que está listo y dispuesto a ayudar. ¡No te rindas!



Para más información, lee [“Cómo Ser Un Adulto de Confianza”](#) [14].

ENCONTRANDO ADULTOS DE CONFIANZA

“
No estás solo, tus consejeros o familiares están aquí para ayudarte y darte apoyo si lo necesitas. Está bien pedir ayuda y es la única forma de seguir adelante. —Hope, 14
”

EN LA ESCUELA

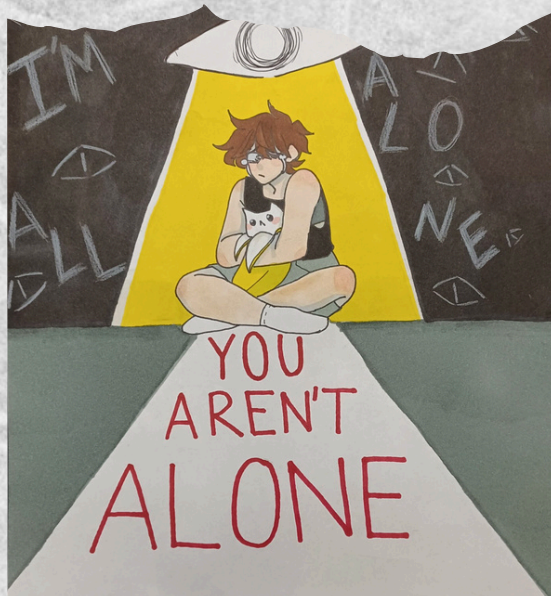
- Especialistas de servicios integrales (*wraparound*)
- Administradores escolares
- Consejeros
- Trabajadores sociales
- Enfermeras escolares
- Coordinadores de cuidado
- Maestros/Profesores
- Bibliotecarios
- Entrenadores deportivos
- Consejeros residenciales

PROFESIONALES DE SALUD MENTAL

Los profesionales de salud mental son autorizados y capacitados para mejorar nuestra salud mental. Pueden identificar y tratar condiciones de la salud mental. [15]

- Trabajador social
- Consejero de salud mental
- Especialista en salud conductual
- Especialista de par
- Terapeuta
- Psicólogo
- Psiquiatra
- Enfermero/as

Encuentra definiciones de estos términos en el **Glosario** (pp. 60-61)



(There is always someone who won't make you feel alone.)

Alexandra - 14 - La luz al otro lado

ALIADOS COMUNITARIOS

- Padres/Cuidadores
- Familiares
- Amigos de la familia
- Personal de programas extraescolares
- Organizaciones comunitarias
- Líderes religiosos o ministerios juveniles
- Vecinos
- Mentores

AMIGOS O ADULTOS DE CONFIANZA

Cuando se habla de la salud mental, los amigos y adultos de confianza pueden ser una excelente fuente de apoyo, con diferentes conocimientos y acceso a recursos.



Amigos/ Compañeros

Adultos de Confianza

¿Por qué son importantes estas conexiones?

A veces es más cómodo hablar con amigos. Puede ser un buen primer paso para buscar ayuda.

Los adultos tienen más experiencia y pueden ayudar a expandir su sistema de apoyo.

¿Qué es una relación sana?

Los amigos respetan nuestros sentimientos y nuestras diferencias. Valoran quiénes somos y nos apoyan cuando no tenemos ánimo.

Nos sentimos seguros con ellos y nos escuchan sin juzgar o hacernos sentir avergonzados.

Conocimiento sobre el cuidado de la salud mental

Los amigos comparten experiencias similares y nos ayudan a buscar recursos en nuestra comunidad.

Pueden compartir sus experiencias con el cuidado de la salud mental y conectarnos con profesionales apropiados.

¿Cómo pueden ayudar?

Pueden ayudarnos a sentirnos menos solos y animarnos a tomar decisiones saludables.

Pueden ayudarnos a navegar el sistema de salud y encontrar el apoyo y las acomodaciones necesarias.



Xelenie - 6 - Rodéate de amigos

PEDIR APOYO

“
Hablando sinceramente con un amigo o compañero puede ser más fácil y es un excelente PRIMER paso. Mis amigos y yo nos apoyamos mutuamente, asegurándonos de que estamos mentalmente bien. —Anónimo
”



PEDIR APOYO

“ Utilicé un recurso de salud mental en mi escuela y fue una de las mejores decisiones que he tomado. Teníamos reuniones semanales sobre cómo enfrentar dificultades. Mi consejero me daba afirmaciones diarias para ayudarme a ser positivo durante el día. - Anónimo ”



Jaagat - 17 - Hablando con los maestros

EJEMPLO 1

Hablando con un entrenador:

Hola coach. Sé que hablamos principalmente de deportes, pero me he sentido preocupado y asustado por muchas cosas. ¿Podría hablar contigo o con alguien de la escuela sobre cómo me he sentido?

EJEMPLO 2

Hablando con un consejero:

Hola, Sr. Johnson. He tenido mucha ansiedad y mis padres piensan que por lo que estoy pasando no es serio. ¿Podríamos hablar con ellos y ayudarlos a aprender más sobre la salud mental?

PEDIR APOYO

“ Debemos crear espacios abiertos y sin prejuicios donde los jóvenes puedan hablar sobre sus dificultades de salud mental. Incentivar conversaciones, empatía, e integrar educación sobre la salud mental en la vida de los jóvenes, es un mensaje con gran importancia que los padres, educadores y legisladores deben internalizar. —Aysha, 16

EJEMPLO 1



Solicitando ayuda profesional:

Tía, últimamente me he sentido ansiosa. No estoy segura si es sólo estrés o si es algo más serio. ¿Me puedes ayudar a hablar con mis padres y posiblemente encontrar un terapeuta?

EJEMPLO 2

Cuando tus seres queridos no creen en las dificultades con la salud mental:

Abuelo, sé que me has dicho que la depresión no es algo serio, pero me siento mal. ¿Podemos hablar y leer [este artículo juntos para aprender más sobre la depresión juvenil?](#) [16].

EJEMPLO 3

Lidiar con problemas financieros:

Mamá, encontré unos servicios para atención de salud mental gratuitos o de bajo costo. [Hay una lista aquí en el sitio Mental Health America \(MHA\)](#) [17]. ¿Podemos investigar más y ver cuál sería mejor para nuestra familia?

EJEMPLO 4

Cómo enfrentar las barreras religiosas:

Papá, hace mucho tiempo que no me siento bien emocionalmente y necesito más que apoyo espiritual en este momento. ¿Podríamos encontrar a un profesional de salud mental que me pueda ayudar?

Miriam - 16 - Reunión familiar



Para más información, lee [“4 Consejos Para Hablar Con Tus Padres Latinx Sobre La Salud Mental”](#) [18].

PEDIR APOYO

“
Es bueno hablar de [la salud mental] porque es algo humano. Lo más que
hablemos es mejor por que podemos entendernos y apoyarnos el uno al otro.
Hablar sobre nuestros problemas puede hacer que nuestras relaciones sean
más valiosas... y fuertes. –Shania, 17
”



ENFRENTANDO OBSTÁCULOS

“*En el pasado tuve problemas encontrando ayuda porque mis padres no creían en la salud mental. Pude encontrar una solución alternativa a través de mi escuela -- me asignaron un consejero para ayudarme con dificultades que enfrentaba dentro y afuera de la escuela.* –Anónimo

MIEDO A HABLAR



Zahyre - 18 -
Amor Eterno

- Reconocer que es lo que temes puede ayudarte a identificar los siguientes pasos para recibir apoyo.
 - ¿Te preocupa que nadie te crea?
 - ¿Temes que tus padres se enteren?
 - ¿Temes lo qué te pasaría si se lo dices a otras personas?
- No tienes que compartir nada hasta que estés listo. Sin embargo, compartir lo que está pasando puede ayudarte a sentirte menos solo.
- Para obtener más información, lee [“Cómo Hablar de Los Problemas de Salud Mental”](#) en Child Mind Institute [19].

APOYO LIMITADO DE TUS PADRES

- Encuentra a un adulto de confianza que pueda ayudarte a pensar en las mejores formas de acercarte a tus padres/cuidadores. Un adulto de confianza también puede explicarle la situación a tus padres desde la perspectiva de un adulto.
- Ten paciencia. El hecho de que tus padres no entienden tu situación en este momento no significa que nunca la entenderán.
- Para obtener más información, lee [“¿Puedo recibir ayuda de salud mental aunque sea menor de edad?”](#) de NAMI. [20]





PARTE 3

CONECTANDO A LA ASISTENCIA MÉDICA

“Creo que todavía hay prejuicios sobre pedir ayuda, pero en realidad hay más personas de las que crees que tienen apoyo [para la salud mental].”

- Julia

Melanie - 13 - Nací para volar

TIPOS DE ATENCIÓN MÉDICA

“
Elige según la urgencia y cantidad de apoyo que necesites.
- Alishba, 14
”

	Descripción	Beneficios
Terapia individual	Sesiones individuales con un profesional de salud mental autorizado pueden incluir terapias cognitivas y de conducta [21].	Ayuda a las personas a reconocer sus patrones de pensamiento y aprender habilidades para resolver una crisis.
Terapia familiar	Los familiares se reúnen con un profesional de salud mental para mejorar sus relaciones.	Puede ayudar a familiares a aprender cómo comunicarse efectivamente para resolver conflictos [22].
Grupos de Apoyo	Los participantes se escuchan unos a otros y están trabajando para sanar y recuperarse [23].	Los participantes pueden conectar con las experiencias de otros miembros del grupo y sentirse menos solos.
Medicamentos	Trabajar con un psiquiatra para evaluar la necesidad de medicación y/u observar un plan de medicación [24].	Los medicamentos no curan las enfermedades mentales, pero pueden ayudar a restablecer el balance químico del cerebro y aliviar los síntomas.



Para más información, lee [“Obtenga Ayuda”](#) de MHA [25].

TIPOS DE TRATAMIENTO

El período de tiempo para recibir atención médica de la salud mental puede variar según las necesidades de la persona. A continuación, hay varias formas en las que los profesionales de la salud pueden ayudarte.

PACIENTE AMBULATORIO



- **Paciente Ambulatorio (tradicional)**
 - Sesiones de ~30-60 minutos, 1-2 veces a la semana
 - La frecuencia de las citas depende de tus necesidades y horario personal
- **Programa Ambulatorio Intensivo (IOP)**
 - Típicamente 3 horas al día, 3 días a la semana
 - Incluye terapia individual y de grupo
- **Programa de Hospitalización Parcial (PHP)**
 - Típicamente 5 horas al día, 5 días a la semana
 - Incluye medicamentos además de la terapia individual y grupal

PACIENTE INTERNADO

- **Atención hospitalaria aguda**
 - Hospitalización a corto plazo (30 días o menos) para aquellos que se encuentran en una crisis o emergencia psiquiátrica
 - Típicamente incluye terapia en grupo, la gestión de medicamentos y un plan para coordinar tratamiento y continuar la atención médica después de salir del hospital.
- **Paciente residencial**
 - Hospitalización a largo plazo generalmente dura de unas pocas semanas a algunos meses. Hay diferentes tipos de programas residenciales incluyendo para personas que tienen condiciones de salud mental severas para prepararse para vivir en su comunidad y ayudar a las personas a dejar de usar drogas o alcohol.



Madalyn - 12 - Píldoras de la felicidad

Para más información, lee [“Tipos de Tratamiento”](#) [24].

OTROS TIPOS DE CUIDADOS

“—

En la semana de exámenes finales tuvimos un descanso de salud mental donde trajeron mascotas para ofrecernos apoyo y alivio en ese tiempo de estrés. Eso alivió mi estrés y sé que otros estudiantes podían decir lo mismo. -Rosie

—”

Estas terapias son suplementarias y no sustituyen la atención psiquiátrica.

TERAPIA ARTÍSTICA

- Un tipo de psicoterapia que nos ayuda a expresarnos a través del arte visual, como la creación de tarjetas, o pinturas de acuarela.
- La terapia artística nos ayuda a cambiar nuestro enfoque, de situaciones difíciles hacia nuestra autoestima e identidad, lo cual nos ayuda a sentirnos más relajados y centrados. Además, ayuda a crear habilidades para manejar la presión de manera sana y creativa [26].

MUSICOTERAPIA

- Un tratamiento que nos ayuda a manejar nuestra salud mental a través de la música: cantando, tocando un instrumento o escuchando y compartiendo cómo nos hace sentir la música.
- La musicoterapia es una herramienta poderosa para el desahogo emocional y la autorreflexión. Nos ayuda a ver cómo nuestro comportamiento es afectado por nuestros pensamientos y sentimientos [27].

TERAPIA CON MASCOTAS



- Un tipo de intervención terapéutica que incorpora animales a nuestro plan de tratamiento. Las mascotas nos escuchan sin juzgarnos. Al dirigir nuestra atención a otro ser vivo, nos podemos sentir menos solos y ansiosos.
- La terapia con mascotas nos ayuda a explorar y comprender nuestros sentimientos. Los animales viven en el momento y nos aceptan tal y como somos. ¡Hasta a algunos de nosotros nos resulta más fácil hablar de nuestras emociones en presencia de un animal [28]!

LA AUTOABOGACÍA

“ He aprendido que buscar apoyo no es un signo de fragilidad sino un acto de valentía. Está bien no tener todo resuelto... el progreso puede ser gradual, pero cada paso cuenta. - Mariana, 17 ”

¿CÓMO SE DEMUESTRA?

- Aprende cómo cuidarte física y mentalmente
- Identifica a personas que pueden estar en tu sistema de apoyo
- Comunícate con tus amigos, padres o maestros cuando necesitas ayuda
- Afirma tus necesidades ante tus padres
- Pide asistencia y ajustes especiales en la escuela
- Utiliza los recursos en tu escuela y tu comunidad
- Comprende tus derechos como paciente



Lucy - 16 - Sola

DERECHOS DEL PACIENTE

- Tenemos el derecho de recibir atención médica informada y participar en las decisiones del tratamiento. Encuentra unos ejemplos de los derechos de pacientes aquí:
 - [Derechos y Responsabilidades de Pacientes \[29\]](#)
 - [Derechos de Pacientes Pediátricos - Society of Pediatric Nurses \(inglés\) \[30\]](#)
- Si sientes que te han tratado injustamente o te negaron servicios o ajustes, comunícate con [la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos \[31\]](#) y presenta una queja.

LEYES DE SALUD MENTAL

Todos tenemos el derecho de recibir asistencia médica para la salud mental. Conocer las leyes de salud mental puede ayudarnos a entender mejor el proceso de tratamiento y las responsabilidades legales de los proveedores de servicios.

CONSENTIMIENTO PATERNO

- Según las leyes de Texas, los menores de 18 años necesitan el consentimiento de sus padres para recibir atención de salud mental. [32]
- Sin embargo, existen situaciones en las que los menores de edad pueden dar su consentimiento para el tratamiento. Para obtener más información, lee *The Adolescent Health Guide for Providers* by [Texas Health and Human Services \(HHS\)](#). [33]

DENUNCIANTE OBLIGATORIO

- Un denunciante obligatorio es un profesional que trabaja con niños. Si ellos notan signos de abuso o negligencia (por ejemplo: lesiones o cambios de comportamiento), la ley de Texas los obliga a comunicarse inmediatamente con el Departamento de Servicios de Protección a la Familia (DFPS). [34]
- Para más información, lee [“Denuncie el abuso, maltrato, descuido o explotación” de DFPS](#). [35]

CONFIDENCIALIDAD

- Un médico está legalmente obligado a mantener la confidencialidad del tratamiento proporcionado a un menor de edad, excepto cuando la ley requiera una notificación o consentimiento de los padres o que el proveedor reporte la información médica [36], [37].
- Las notas de psicoterapia son diferentes a los expedientes médicos. Tienes derecho a acceder a tus expedientes médicos, pero la revelación de las notas de psicoterapia queda a la discreción del proveedor de salud mental [38], [39].



Maya - 11 - De corazón a corazón

COMPRENDIENDO LAS BARRERAS

Cuando buscamos apoyo de salud mental, podemos encontrar palabras y frases muy confusas. Por esa razón, hemos dedicado las próximas páginas para explicar tales términos, y darte las palabras apropiadas para comprender tus experiencias y recibir la ayuda que necesites.

proveedores dentro de la red
escala móvil
beneficios fuera de la red

ROI lista de espera
seguro médico HIPAA



Christine- 17 - Cachetona

ACCESIBILIDAD

“
Lo que más me ha impedido es no querer contarle a otras personas mis debilidades o imperfecciones. Aún sigo buscando una solución para ese problema.
- Scotia, 15
”

ACCESO A RECURSOS

- En el área de los tres condados de Houston (Harris, Fort Bend, y Montgomery), solo hay **1 profesional de salud mental por cada 800 residentes**, mucho menos que el promedio de los proveedores disponibles en el resto del país. [4]
- Debido a la baja cantidad de proveedores y centros de tratamiento, aquellos que viven en **áreas rurales o de bajos ingresos** tienen aún menos acceso a servicios de salud mental. [4]
- A pesar de tener seguro médico o asistencia financiera, muchos se desaniman debido al **alto costo de servicios de salud mental**. Algunos tienen que elegir entre pagar por sus necesidades diarias o tratamientos de salud mental.



Valery - 14 - Reinado de las flores

RAZA Y CULTURA

- El miedo a enfrentar la **discriminación** puede crear una barrera para pedir ayuda. Las personas pueden temer a ser tratados de manera diferente en la escuela, el trabajo o en la familia si hablan sobre sus problemas de salud mental.
- El estigma de la salud mental es más alto entre **minorías raciales y étnicas**, en parte debido a las diferencias culturales, barreras lingüísticas y la falta de representación en la fuerza laboral de salud mental. [40]

Aunque las disparidades de la salud mental no se pueden resolver de la noche a la mañana, tenemos el poder para educarnos y educar a nuestra comunidad. Con el tiempo, podemos eliminar las barreras y hacer que los recursos de salud mental sean más accesibles y equitativos.

COSTO DE CUIDADOS MÉDICOS

“—
| *Los recursos de salud mental pueden ser costosos si los seguros médicos no los cubren. Afortunadamente, nuestro seguro cubre los recursos virtuales de*
|
—”

terapeutas. - Anónimo

SEGURO MÉDICO

- El seguro médico puede ayudarnos a recibir tratamientos sin pagar el costo total. La mayoría de los seguros médicos tienen planes con **beneficios de salud mental** que cubren el costo de medicamentos, citas con proveedores de salud mental, atención de emergencia y estancias hospitalarias.
- Comienza preguntándole a tus padres/tutores qué tipo de seguro médico tienen y si su plan cubre la atención de salud mental.
- **Si tienes seguro médico**, puedes llamar al número en tu tarjeta de seguro para confirmar cuales terapeutas o proveedores estan **dentro de la red de servicio** de tu plan médico. También puedes buscar una lista de proveedores en el sitio web de tu seguro médico.
- **Si NO tienes seguro médico**, puedes hablar con tu [autoridad local de salud mental \(LMHA\)](#) [40], p.ej., [The Harris Center](#) [41]. Los LMHA proporcionan una gran variedad de servicios públicos de salud mental que tienen costos reducidos para familias de bajos recursos.



ESCALA MÓVIL

- No tengas miedo de pedir apoyo financiero. Algunos proveedores de salud mental ofrecen servicios GRATUITOS o una **escala móvil** con precios reducidos para personas de bajos recursos.
- Para encontrar una clínica que acepte Medicaid u ofrezca precios bajos, lee la lista [“Mental Health Services”](#) de *Texas Children’s Hospital* [42].

¿TIENES PREGUNTAS?

- Si tus padres no te pueden ayudar o si necesitas más información, comunícate con tu LMHA (p. ej., **The Harris Center at 713-970-7000**).
- Responderán a tus preguntas y te conectarán con recursos en tu comunidad.

FACTORES CULTURALES

“
Mi etnicidad ha afectado la trayectoria de mi salud mental, ya que mi cultura no cree en la salud mental. Tener un terapeuta me ha ayudado a descubrir mi identidad y lo que me causa problemas. -Anónimo
”



Macie - 12 - Fuerte, como las mujeres a mi lado

HUMILDAD CULTURAL



- Una serie de normas y creencias que ayuda a los profesionales de salud a reconocer sus prejuicios y respetar las diferencias culturales a través de la investigación activa y la reflexión [43].
- Implica respetar las creencias de los clientes y obtener una comprensión y conocimiento más profundos.

COMPETENCIA CULTURAL

- La competencia cultural es la habilidad que tiene un proveedor de salud mental para reconocer y entender el papel que tiene la cultura (la tuya y la de él) en el tratamiento y como adaptarlo adecuadamente para ayudarte mejor [44].
- La competencia cultural incluye adquirir las habilidades que permiten servicios efectivos y equitativos para diversas poblaciones.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Un profesional médico que practica la humildad y la competencia cultural:

- tiene conocimientos sobre tu cultura
- sinceramente quiere entender tu identidad y colaborar contigo en tu plan de tratamiento
- está dispuesto a adaptar el plan terapéutico a tus necesidades específicas
- te puede empoderar a hablar de tus emociones y tener conversaciones difíciles

CÓMO ENCONTRAR TERAPIA

“ El consejero me hizo sentir escuchado y no juzgado. Trabajamos en desarrollar estrategias de superación para la vida diaria y me conectó con recursos. Esta experiencia ha mejorado mi bienestar mental y me siento más tranquilo sabiendo que no es vergonzoso usar los recursos. - Anónimo ”

CONSEJOS PARA TU BÚSQUEDA

- **Pide** recomendaciones de tus familiares, amigos, consejeros escolares, médicos o a otros profesionales de la salud.
- **Revisa** los credenciales de tu terapeuta y **verifica** si acepta tu seguro médico. Si no, consulta con tu seguro médico para ver si tienes **beneficios fuera de la red de proveedores**. (pagar el total para luego ser reembolsado por tu compañía de seguro.)
- **Identifica tus preferencias**. ¿Prefieres a alguien que especialice en ciertos trastornos de salud mental o a alguien que comparta tu misma cultura?
- **Sé abierto y honesto**. Comparte tus objetivos con tu terapeuta y los valores y creencias que son importantes para tí.

Para más información: [“Necesito ver a un psiquiatra o un terapeuta. ¿Cómo puedo encontrar uno?”](#) [45]



Jasmin - 16 -
Nuevo comienzo

LISTA DE ESPERA

No te preocupes si quedaste en una **lista de espera**. A continuación hay unos pasos que puedes tomar mientras esperas:

- Llama al **911, 988** o tu **línea de crisis local** en caso de emergencia.
- Llama al **211** y pregunta si pueden recomendar otros proveedores de salud mental o darte una lista de agencias de bajo costo en tu área.
- Busca un **grupo de apoyo** (p. ej., NAMI) [23].
- ¡No te olvides de cuidarte a ti mismo! Considera herramientas para aliviar cualquier estrés o ansiedad que tengas. Para más información, visita [“Su versión más saludable: Herramientas de bienestar.”](#) [46]

CAMBIANDO DE TERAPEUTA

La dinámica con terapeutas puede impactar mucho nuestro crecimiento personal. Es importante saber que puedes cambiar de terapeuta si sientes que no es el adecuado para tí.



RECONOCE LOS SIGNOS

- **Límites no saludables** Tu terapeuta habla demasiado sobre su vida personal, da consejos no solicitados, impone sus valores o viola [el código de ética](#) [37].
- **Falta de progreso.** No has realizado cambios positivos o te resulta muy difícil ser vulnerable y transparente con tu terapeuta.
- **Falta de profesionalismo.** Tu terapeuta llega tarde, reprograma citas o revisa su celular durante tus sesiones.
- **Prejuicios injustos.** Tu terapeuta es insensible a tu identidad, religión o cultura. Te sientes juzgado y avergonzado [47].

Para más información:

[“En búsqueda de ayuda: cómo elegir un psicoterapeuta.”](#)

PRÓXIMOS PASOS

- **Comúnica con tu terapeuta actual.** Si estás listo para cambiar de terapeuta, informa a tu terapeuta actual (en persona o por correo electrónico) y pídele que envíe tus expedientes a tu nuevo proveedor.
- **Reflexiona sobre lo que no funcionó.** Identifica lo que le falta a tu relación terapéutica actual, luego haz una lista sobre las cualidades que deseas de un nuevo terapeuta.
- **Prepárate para tu primera cita.** Escribe temas que quieres discutir en tu primera cita. Contar la historia de tu vida otra vez puede ser difícil, pero es importante para que tu terapeuta aprenda más de ti y de tu vida. Lee más en [“Tu primera sesión de terapia.”](#) [48]



Consejos de Mindy:

Firmar una **autorización para la divulgación de información, o ROI (por sus siglas en inglés - Release of Information)** puede ser una opción para que tu nuevo terapeuta sepa más de ti. Tu información médica está protegida por la **Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA)**, lo cual previene la divulgación, sin tu consentimiento, de información sensible relacionada con tu salud. Un [formulario ROI firmado](#) permite que tu nuevo terapeuta se comunique con tu proveedor anterior para discutir tu tratamiento previo [49].





PARTE 4

GUÍA DE RECURSOS

“Es tranquilizante saber que hay recursos disponibles y que no hay que tener pena en usarlos.”

-Aysha, 16

Lilian - 12- Persistencia firme

Lilian T. H

CÓMO IDENTIFICAR EMERGENCIAS

Esta página contiene recursos para conectarte con atención de salud mental durante una crisis. Si tu o alguien que conoces está en riesgo de herirse a si mismo o a otros, o está en peligro inminente, **LLAMA AL 911 INMEDIATAMENTE.**

SIGNOS DE ADVERTENCIA

- Aislarse o retirarse de la escuela, familiares o amigos
- Cambios drásticos en el estado de ánimo o la personalidad
- Experimentar angustia emocional intensa y sentimientos extremos de culpa, desesperanza o inutilidad.
- Regalar posesiones personales y despedirse de la gente
- Participar en comportamientos autodestructivos o de alto riesgo
- Investigar formas de como morir; hacer planes para lastimarse a si mismo o a otros

Para más información, lee "[Cómo Lidar con una Crisis de Salud Mental National Alliance on Mental Illness \(NAMI\)](#)" [50].



Wiber - 9 - Salvar Vidas

QUÉ HACER CUANDO...

Estoy en crisis:

Si crees que estás en una crisis de salud mental, por favor:

- Dile a alguien en quien confías.
- Llama al **911** o ve al centro de emergencias.
- Llama o envía un mensaje a la línea [988 de prevención del suicidio y crisis](#) [51]. Ofrecen apoyo GRATUITO, disponible 24/7 y también accesible via un chat en vivo.

Recuerda que no eres una carga. Mereces ser escuchado y cuidado.

Alguien que conozco está en crisis:

Si notas algunos de los signos de advertencia mencionados arriba, permanece tranquilo y evalúa la urgencia de la situación.

- Empieza la conversación hablando sobre los signos que has notado.
- Escucha y enfócate en **entender** y no **juzgar**.
- Si la persona necesita asistencia de emergencia, llama al **911**. No lo/a dejes solo al menos que no te sientas seguro con ellos [52].

RECURSOS PARA UNA CRISIS



LÍNEAS DIRECTAS Y LÍNEAS DE AYUDA

Las **líneas directas** son para servicios de emergencia, y las **líneas de ayuda** ofrecen asistencia no urgente (por ejemplo, apoyo confidencial y recursos comunitarios). Los recursos a continuación son gratuitos y están disponibles las 24 horas del día.

Líneas directas

- [la línea 988 de prevención del suicidio y crisis \[51\]](#).
 - Para aquellos que estén en crisis o tienen pensamientos suicidas.
 - Llama o envía un mensaje a **988**.
- [Houston Area Women's Center \(HAWC\) \[53\]](#)
 - Para cualquier persona expuesta a violencia doméstica o sexual.
 - Violencia doméstica: **713-528-2121**
 - Asalto Sexual: **713-528-7273**
 - Teletype (TTY): **346-295-8994**

Líneas de ayuda

- [Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA \[54\]](#)
 - Para individuos y familiares que enfrentan trastornos mentales o de uso de sustancias.
 - Llama o envía un mensaje a **800-662-4357**.
- [La Línea de Ayuda Juvenil de Tejas \[55\]](#)
 - Para aquellos que necesitan ayuda para encontrar un consejero, refugio seguro, información legal, otra información de recursos locales o, simplemente, a alguien con quien hablar.
 - Llama o envía un mensaje a **800-989-6884**.

MCOT

[Equipo Móvil de Alcance para Crisis "MCOT" \[56\]](#) es un equipo móvil de intervención en caso de crisis de [El Centro Harris para la Salud Mental y los IDD \[41\]](#).

- MCOT incluye a psiquiatras, enfermeras tituladas, clínicos licenciados y asistentes de psiquiatría técnicos especializados en intervención de crisis.
- Brindan intervención en momentos de Crisis, evaluación psiquiátrica, terapia a corto plazo, y otros servicios.
- MCOT también ofrece referencias a atención primaria de salud, tratamientos de salud mental y del uso de sustancias, servicios legales, apoyo vocacional y programas de rehabilitación.
- Para recibir ayuda llama al **713.970.7000** y oprima el **#1** para la Línea de Crisis.



Consejos de Mindy:

Si no sabes qué decir cuando llamas pidiendo ayuda, aquí hay un ejemplo:

Hola, me llamo (nombre). tengo (edad) años. Tengo problemas con mi salud mental pero mis padres no me escuchan. No se que hacer. ¿Me pueden ayudar?



USANDO RECURSOS EN LA RED



“

Usa fuentes de confianza y usa sitios web con buena reputación como agencias de salud gubernamentales, agencias académicas u organizaciones de salud mental bien conocidas. - Max, 15

”



VENTAJAS

Habilidad de leer y procesar nueva información en tu propio tiempo.

Flexibilidad para obtener la información desde cualquier lugar a cualquier momento.

Una oportunidad para aprender sobre las vidas y experiencias de otros.

Enlaces convenientes para navegar una gran cantidad de información.

Mejor entendimiento de las terminologías de la salud mental.



DESVENTAJAS

La información puede ser incorrecta o confusa.

No todos tienen acceso al internet o aparatos electrónicos confiables.

Es difícil captar las sutiles diferencias de las enfermedades mentales.

Identificar fuentes confiables puede ser difícil.

Podemos caer en la trampa de autodiagnosticarnos con una enfermedad mental.

Erin - 17 - Escape mental



CREDIBILIDAD DE RECURSOS

“—
Asegúrese de buscar asesoramiento en sitios web creíbles para obtener la mejor información y la ayuda que necesita. -Ruqayyah, 16
—”

	Recursos fiables	Recursos no fiables
Editorial	La dirección web termina en .gov (agencias de gobierno), .edu (universidades), o .org (organizaciones).	Blogs personales, sitios web comerciales (.com) o publicaciones en las redes sociales.
Relevancia temporal	El sitio web se mantiene activo y tiene información actualizada.	La fecha de copyright en el pie del sitio web es de hace muchos años.
Precisión	No hay errores de ortografía o gramática. La información es neutral y objetiva.	El sitio web está mal editado y corregido. La información es parcial.
Escritor	Los escritores son expertos en el tema.	La información no es revisada por un profesional cualificado.
Ejemplos	“Los niños y la salud mental ¿Es solo una etapa?” del Instituto Nacional de la Salud Mental [2]	TikTok, Reddit, cuestionarios o pruebas sobre la depresión



Consejos de Mindy:

Trata de **NO** usar herramientas de evaluación en la red. No son diagnósticos clínicos y, a menudo, simplifican las situaciones. Para más información sobre los peligros del auto-diagnóstico, visita: [“El autodiagnóstico creciente de las condiciones de salud mental.”](#) [57]

RECURSOS LOCALES

DIRECTORIO DE SERVICIOS

- [LÍNEA DE AYUDA 211 Texas/United Way](#) [58]- Gratis y disponible 24/7. El personal de información y referencias te puede ayudar a encontrar recursos en tu área.
- [Mental Health America \(MHA\) of Greater Houston](#) [17] - MHA tiene una lista de los servicios en español para la salud mental.
- [Encuentra Terapia \(Psychology Today\)](#) [59] - Un directorio extenso de proveedores de salud mental, grupos de apoyo y centros de tratamiento.
- [FindTreatment.gov](#) [60] - Un recurso confidencial y anónimo para personas que buscan tratamiento para problemas de salud mental y de uso de sustancias en los Estados Unidos y sus jurisdicciones.
- [Directorio para Asistencia Médica LGBTQ+](#) [61] - Una base de datos gratis de profesionales que conocen y son sensibles a las necesidades de los pacientes LGBTQ+.

GRATIS/BAJO COSTO

- [Teen Health Clinic en Baylor College of Medicine](#) [62] - La clínica de salud para adolescentes ofrece servicios gratuitos o de bajo costo a personas de edades 13-23.
- [Family Services of Greater Houston](#) [63] - Consejeros multilingües ofrecen servicios en escala móvil. Se acepta la mayoría de seguros médicos.
- [Lone Start Circle of Care](#) [64] - es una clínica que proporciona servicios de bajo costo o de escala móvil.
- [re:MIND](#) [65] - Grupos de apoyo gratuitos y confidenciales que son facilitados y supervisados por profesionales de salud mental. También tiene un Programa Juvenil que apoya a las escuelas de Houston.
- [Texas Health and Human Services Commission \(HHSC\)](#) [66]- El programa de transportación médica (*Medical Transportation Program*) de la HHSC permite que familias con Medicaid soliciten transporte no urgente a las farmacias y citas médicas.

JUVENTUD BIPOC

“*Haz conexiones con personas que comparten identidades contigo y han pasado por problemas de salud mental similares. De esa manera, podemos crecer y aprender los unos a los otros.* - Shania, 18”

ENCONTRANDO APOYO

Consejos para jóvenes:

- **Comparte tu historia.** Las necesidades de salud mental no son debilidades. Compartir nuestras historias nos puede ayudar a sanar y construir una sensación de pertenencia dentro de nuestra comunidad.
- **Empoderarte a través de la educación.** Equiparnos con información y recursos sobre la salud mental puede ayudarnos a sentirnos menos solos y abogar por lo que necesitamos efectivamente. Para más información, lee [“Romper los mitos de la salud mental BIPOC.”](#) [67]
- **Desaprender el estigma y los prejuicios.** Limitar nuestros prejuicios puede ayudarnos a superar sentimientos incómodos para aceptar quiénes somos. Para más información, lee [“Acabando con el estigma de la salud mental en las comunidades BIPOC.”](#) [5]

Consejos para seres queridos:

- **Fomentar una identidad racial positiva.** Hablar sobre la inclusión y y dinámica racial puede ayudar a los jóvenes a ser más resistentes y comprender mejor el estigma [68].
- **Buscar atención culturalmente receptiva.** Proveedores que comparten culturas similares son más sensibles a las cuestiones complejas como el racismo y las microagresiones.
- **Hacer tiempo para comunicarse regularmente sobre la salud mental.** Anime a los jóvenes a compartir sus sentimientos honestamente. Busque señales de estrés y haga preguntas para comprender cómo se sienten. Para obtener más información, lea [“Iniciando la Conversación con los Niños.”](#) [69]

RECURSOS

- **[Kit de herramientas BIPOC](#)** [70] - BIPOC (pronunciado bye-pok) significa **negros, indígenas y personas de color**. *Mental Health America* ofrece un kit de herramientas para ayudar a las comunidades BIPOC a reducir el estigma de la salud mental, facilitar conversaciones intergeneracionales entre otros temas.
- **[Boris Lawrence Henson Foundation](#)** [71] - Un grupo de defensores de la salud mental que proporciona recursos y programas para la comunidad afroamericana.
- **[Recursos para indígenas americanos o nativa de Alaska](#)** [72] - Servicios para miembros de las 567 tribus indígenas americanas y nativas de Alaska reconocidas por el gobierno federal y sus descendientes.
- **[National Asian American Pacific Islander Mental Health Association \(NAAPIMHA\)](#)** [73] - Una organización que se enfoca en la defensa de la salud mental en la comunidad AANHPI. El sitio web contiene una lista de proveedores y recursos de salud mental para jóvenes AANHPI.
- **[National Alliance for Hispanic Health](#)** [74] - Una organización que aboga por el bienestar de las personas hispanas. El sitio web proporciona infografías sobre la salud mental y un libro digital gratuito en inglés y español.

Keleigh - 18 -
Buscando
consuelo



JUVENTUD LGBTQ+

“—
| *Hola reina/rey/realeza no binario, tus sentimientos son válidos y la vida puede ser súper difícil. Es totalmente bien sentirse solo o no tener toda la vida planeada. Toma los días como vienen y no dudes en pedir ayuda.* -Rehman
| —”

ENCONTRANDO APOYO

Consejos para jóvenes:

- **Eres importante.** Ser LGBTQ+ (lesbiana, gay, bisexual, transgénero, queer) **NO** es un trastorno de salud mental. Mereces ser tú mismo y ser tratado con respeto.
- **Acumula apoyo.** Identifica aliados y encuentra recursos en tu comunidad (p.ej., [Hatch Youth at The Montrose Center](#)) [75].
- **Aboga por ti mismo.** Si te acosan en la escuela por tu orientación sexual o identidad de género (OS/IG), documéntalo todo y habla con un adulto de confianza.

Consejos para seres queridos:

- **Sé un defensor visible.** Defiende a cualquier persona que sea acosado o discriminado por su OS/IG.
- **Usa lenguaje inclusivo.** Usa los nombres y pronombres que usan los jóvenes para afirmar su género. Respeta su identidad y celebra quiénes son.
- **Sé consciente.** *Outing* (es decir, revelar) la OS/IG de una persona puede tener gran impacto en su seguridad. No expongas a nadie sin su permiso. Déjalos tomar la iniciativa.

RECURSOS

- [Cinco maneras de apoyar a los jóvenes LGBTQ](#) [76] - Incluye formas en que los cuidadores pueden apoyar a los niños LGBTQ+ y disminuir el riesgo de resultados negativos en la salud física y mental.
- [Recursos para Jóvenes Transgénero](#) [77] Una lista de varios recursos de *Trans Lifeline* incluyendo apoyo en momentos de crisis y la transición de género.
- [Manual: Salir del Clóset](#) [78] - por el *Proyecto Trevor*, ayuda a los jóvenes a explorar su identidad y averiguar que significa para ellos.
- [Kit de Salud Mental](#) [79] - por *Equality Texas*, ayuda a los cuidadores de jóvenes LGBTQ+ a reconocer los factores de riesgo y los signos de problemas de salud mental.

Abigail - 18 -
Pequeña luz de
esperanza



JÓVENES INDOCUMENTADOS

“*Todos somos humanos y todos somos diferentes. Aunque seas diferente por el color de tu cabello, el color de tu piel o la forma en la que piensas. Al final del día todos seguimos siendo humanos.* -Scotia”

ENCONTRANDO APOYO

Consejos para jóvenes:

- **Comparte tus sentimientos.** Si estás estresado o no te puedes enfocar en clase debido a tu condición migratoria, considera hablar con un maestro o consejero de confianza. Ellos podrían brindarte apoyo emocional y ayudarte a encontrar recursos de salud mental en tu comunidad.
- **Cuida de tu bienestar mental.** Desarrolla herramientas de afrontamiento con ejercicios de relajación y actividades para cuidar de tu bienestar. (p.ej., [Mental Health Toolbox by United We Dream](#)) [80].
- **Empoderarte a tí mismo.** Házte voluntario en un grupo local de defensa para personas inmigrantes u organizaciones de ayuda legal. [Conoce tus derechos](#) [81] por si tienes un encuentro con la policía.

Consejos para seres queridos:

- **Crea un ambiente de apoyo.** Ten conversaciones abiertas y honestas sobre los sentimientos, miedos y preocupaciones de los jóvenes.
- **Se creativo.** Busca o haz una lista de clínicas de salud que ofrece servicios gratuitos o de bajo costo a familias indocumentadas.
- **Crea un sistema de apoyo.** Conéctate con otros recién llegados y participe en eventos culturales para ayudar a los jóvenes a sentirse conectados con su herencia y cultura.

RECURSOS

- [Clínicas de Bajo Costo en Houston](#) [82] - Lista creada por el *Program for Immigrant and Refugee Child Health (PIRCH)*, contiene los números telefónicos, direcciones y especialidades médicas de varias clínicas.
- [Línea directa de recursos para inmigrantes de Houston](#) [83] - Línea de *Houston Immigration Legal Services Collaborative (HILSC) (1-833-468-4664)* proporciona actualizaciones sobre las leyes de inmigración, recursos sobre recuperación tras un desastre y referencias a servicios sociales y legales gratuitos o de bajo costo. Está disponible de martes a viernes, de 9:00 AM - 5:00 PM (excepto días festivos).
- [Inmigrante Informado](#) [84] - El recurso bibliotecario contiene información sobre la educación, ayuda legal y servicios de salud médica para inmigrantes indocumentados.
- [UndocuWisdom](#) [85] - El sitio web contiene relatos, consejos y lecciones de vida de jóvenes indocumentados.

Ronit - 6 - Fuerza en mi comunidad diversa



JÓVENES CON DISCAPACIDADES

Jóvenes con discapacidades enfrentan desafíos únicos que pueden afectar su salud mental. Comprender y abordar tales desafíos es esencial para promover su bienestar y fomentar un entorno de apoyo.

ENCONTRANDO APOYO

Consejos para jóvenes:

- **Acepta tus puntos fuertes:** Enfócate en lo que haces bien. Todos tenemos talentos y habilidades únicas.
- **Conecta con tus compañeros:** Únete a grupos o asociaciones que compartan tus mismos intereses. Encontrar amigos con intereses similares te puede empoderar.
- **Practica la autoabogacía:** Comunica tus necesidades y preferencias a los maestros, cuidadores y compañeros. Para obtener más información, lee [“10 Consejos de Autodefensa”](#) en *Disability Rights Texas* [86].

Consejos para seres queridos:

- **Educarse:** Comprenda las necesidades específicas y los desafíos asociados con la discapacidad del joven.
- **Ofrecer apoyo emocional:** Proporcione un espacio seguro y cómodo para que los jóvenes puedan expresar sus sentimientos e inquietudes.
- **Fomentar la autoconfianza:** Anime a los jóvenes a probar nuevas cosas y celebrar sus éxitos.



Elise - 9 - Espacio para florecer

RECURSOS

- [Disability Rights Texas](#) [87] - Atiende a aquellos con discapacidades a vivir en comunidades, recibir educación, empleo, atención médica, viviendas, protección de derechos civiles, transporte y accesibilidad.
- [Early Childhood Intervention Services \(ECI\)](#) [88] - es un programa estatal del *Texas Health & Human Services (HHS)* para familias que tienen niños con discapacidades y retrasos de desarrollo.
- [Nexus Health](#) [89] - Trata a niños y adultos con condiciones médicas complejas.
- [Family to Family Network](#) [90] - Proporciona educación y capacitación, referencias y apoyo para familias que tienen niños con discapacidades.

JÓVENES NO VERBALES

A continuación hay consejos y recursos para jóvenes discapacitados no verbales.

COMUNICACIÓN

Cuando hable con un joven no verbal, haga preguntas que se puedan responder con un 'sí' o un 'no', evite las palabras largas y utilice oraciones simples. Además, tome nota del lenguaje corporal del niño, su estilo de comunicación y sus acciones: ¿Está tratando de comunicar sus emociones a través de su cuerpo? Será difícil al principio y eso es normal. Intente implementar diferentes métodos de comunicación para comprender mejor los deseos y necesidades del niño, incluyendo hacer gestos y mirarlo siempre mientras habla, usar aplicaciones para iPad, texto a voz, y un horario visual. Para más información, lee [¿Cómo podemos ayudar a los niños con el trastorno del aprendizaje no verbal?](#) [91].

RUTINAS

Las rutinas son importantes para cualquier niño, pero especialmente para los jóvenes no verbales. Crear una rutina diaria puede brindar estabilidad, reducir la ansiedad y traer previsibilidad a la vida de su hijo. Para empezar, piense en lo que su hijo ya hace en determinados momentos del día y trabaje en función de ese horario. Obtenga más información en: [Vuelta a las rutinas conocidas y desconocidas en el TEA](#) [92]

Ishaal - 16 - Promesa

AUTOCUIDADO

Cree un kit de cuidado personal [93] que contenga las cosas favoritas del niño y lo tranquilice durante los momentos de frustración. Un entorno altamente estimulante lleno de ruidos fuertes puede abrumar los sentidos de un niño. Un kit de cuidado personal puede contener audifonos, tapones para los oídos y todas las cosas buenas que pueden estabilizar su bienestar mental.

ACTIVIDADES

Los maestros pasan mucho tiempo con los niños y saben qué actividades y pasatiempos les hacen sentir felices y tranquilos. Dedicar 15 minutos al día a hacer las cosas que les gustan en la escuela puede mejorar su bienestar mental y posiblemente ser una forma de expresión. Más información en: [Psicólogos escolares: Cómo derribar barreras para el aprendizaje](#) [94].

JÓVENES EN EL SISTEMA DE CUIDADO TEMPORAL DE NIÑOS

La colocación en el cuidado temporal de niños no es fácil. Aprender a cuidar nuestra salud mental puede ayudarnos a ser más fuertes y recuperarnos de experiencias difíciles.

ENCONTRANDO APOYO

Consejos para jóvenes:

- **Sé amable contigo mismo.** Sentirse asustado o frustrado es normal. No dejes que tus circunstancias definan quién eres. Aprende qué es lo que te altera y como puedes reflexionar.
- **Busca un mentor de confianza.** Un mentor te puede ayudar a navegar los desafíos de la vida y ofrecerte ideas sobre cómo crear tu propio sistema de apoyo cuando salgas del cuidado temporal de niños.
- **Conoce tus derechos.** Tienes derecho a vivir en un hogar seguro. Informa a tu trabajador social si sientes que alguien te haya faltado el respeto, maltratado, abusado, o descuidado. Para más información, lee [Abogando por uno mismo en el hogar de cuidado temporal o de crianza](#) [95].

Consejos para seres queridos:

- **Esté presente y haga conexiones.** Sea abierto y comprensivo. Revise regularmente el bienestar emocional de los jóvenes y escuche lo que tienen que decir.
- **Busque educación y capacitación continua.** Busque entrenamiento que tome en consideración experiencias traumáticas.
- **Tome tiempo para el autocuidado.** Ser un cuidador puede ser gratificante y a la misma vez abrumador. Usted es suficiente. No olvide tomar un descanso y respirar profundamente.

RECURSOS

- [The HAY Center](#) [96] - Un programa que ofrece servicios para jóvenes actualmente y anteriormente en el sistema de acogida, los cuales incluyen habilidades personales, defensa entre pares y formación para la transición.
- [The Riverside Project](#) [97] - Una organización que proporciona recursos para las familias de acogida, incluyendo la capacitación para la certificación, *Foster Care Babysitter Certification* y [Intervención Relacional Basada en la Confianza \(TBRI\)® para cuidadores](#) [98].
- [Sunrise Lofts](#) [99] - Viviendas para aquellos que están en transición fuera del sistema de acogida. También ofrece consejería, apoyo educativo y formación profesional.
- [DePelchin Children's Center](#) [100] - Trabaja con parejas e individuos que pueden brindar cuidados temporales.



Cameron - 13 - Fuerza interior



PARTE 5

ACTIVIDADES

“La ausencia del dolor no es suficiente para poner fin al sufrimiento, los jóvenes necesitan alejarse del corre corre de la vida para llenar sus momentos con experiencias alegres».

- Shania, 17

Conoce a Mindy y Polly

Nombre:

Fecha:

La vida puede ser complicada y difícil, pero he aprendido unos trucos para mantenerme feliz y fuerte. Presto atención a mis sentimientos, tomo descansos para actividades divertidas como colorear, y siempre recuerdo ser paciente conmigo misma y rodearme de amigos que me apoyan, como Polly. ¡También puedo dar recursos y consejos de salud mental para ayudarte a navegar los altibajos de la vida!



Diario de gratitud

Nombre:

Fecha:

La gratitud es una de nuestras emociones más poderosas. Mantener un diario de gratitud nos ayuda a enfocarnos en lo que tenemos, no lo que nos falta. Nos permite tomar un momento para pensar en las cosas sencillas que nos traen alegría e invitan más felicidad y positividad a nuestras vidas.



¿De qué estoy agradecido en este momento?

○

○

○

¿Qué aprecio de mí?

○

○

○

Afirmación de Hoy

¡Una afirmación es una declaración que nos ayuda a reprogramar nuestra mente para pensar positivamente! Las afirmaciones positivas nos ayudan a mejorarnos, aceptarnos y lograr nuestros sueños.



Diario de autoestima

Nombre:

Fecha:

¿Sabes que la autoestima puede ser un superpoder? ¡Utiliza este diario de autoestima para reflexionar sobre tu pasado, valorar tu presente y apreciar lo que has logrado en el camino! Nuestra autoestima puede crecer cuando apreciamos lo que hemos logrado.

3 dificultades que he superado:

- _____
- _____
- _____

3 cosas que me hacen sentir seguro:

- _____
- _____
- _____

3 cosas que he aprendido sobre la vida:

- _____
- _____
- _____

3 cosas que valoro:

- _____
- _____
- _____

3 cosas en las que soy bueno:

- _____
- _____
- _____

3 felicitaciones que he recibido:

- _____
- _____
- _____



Consejos de autocuidado

Nombre:

Fecha:

Nuestra salud mental es como el motor de un coche—necesita revisiones y mantenimiento regular para seguir funcionando correctamente. El autocuidado se trata de cómo cuidar de nuestra mente y cuerpo. Significa tomar el tiempo para hacer cosas que nos pueden ayudar a seguir funcionando lo mejor posible.

¡A continuación hay una lista de actividades que te pueden ayudar a recargar la batería de tu salud mental!



Dar un paseo

Estirar todos tus músculos

Hacer tu rutina de skincare

Ver algo gracioso

Practicar la meditación

Limpiar tu cuarto

Tomar una taza de té

Mantente desconectado del internet por un día

Visita una biblioteca

Dibujar en tu diario

Comer un bocadillo saludable

Crear un tablero de sueños

Hornear galletas

Tomar fotos de la naturaleza

Regar tus plantas

Escuchar música relajante

Tomar una siesta

Acurrucate con tu mascota

Monitor del estado de ánimo

Nombre:

Fecha:

Vigilar tu estado de ánimo puede ser algo simple, pero poderoso, que te ayuda a procesar nuestras emociones conscientemente. ¡Monitorear nuestras emociones constantemente nos ayuda a identificar que afecta nuestro estado de ánimo y hacer cambios que nos hagan sentir mejor! ¡Escribe tus estados de ánimo y sé el guardián de tu salud mental!

Hoy me siento...

-
-
-

Me siento así porque...

.....

.....

.....

Para cuidarme, yo haré...

.....

.....

.....

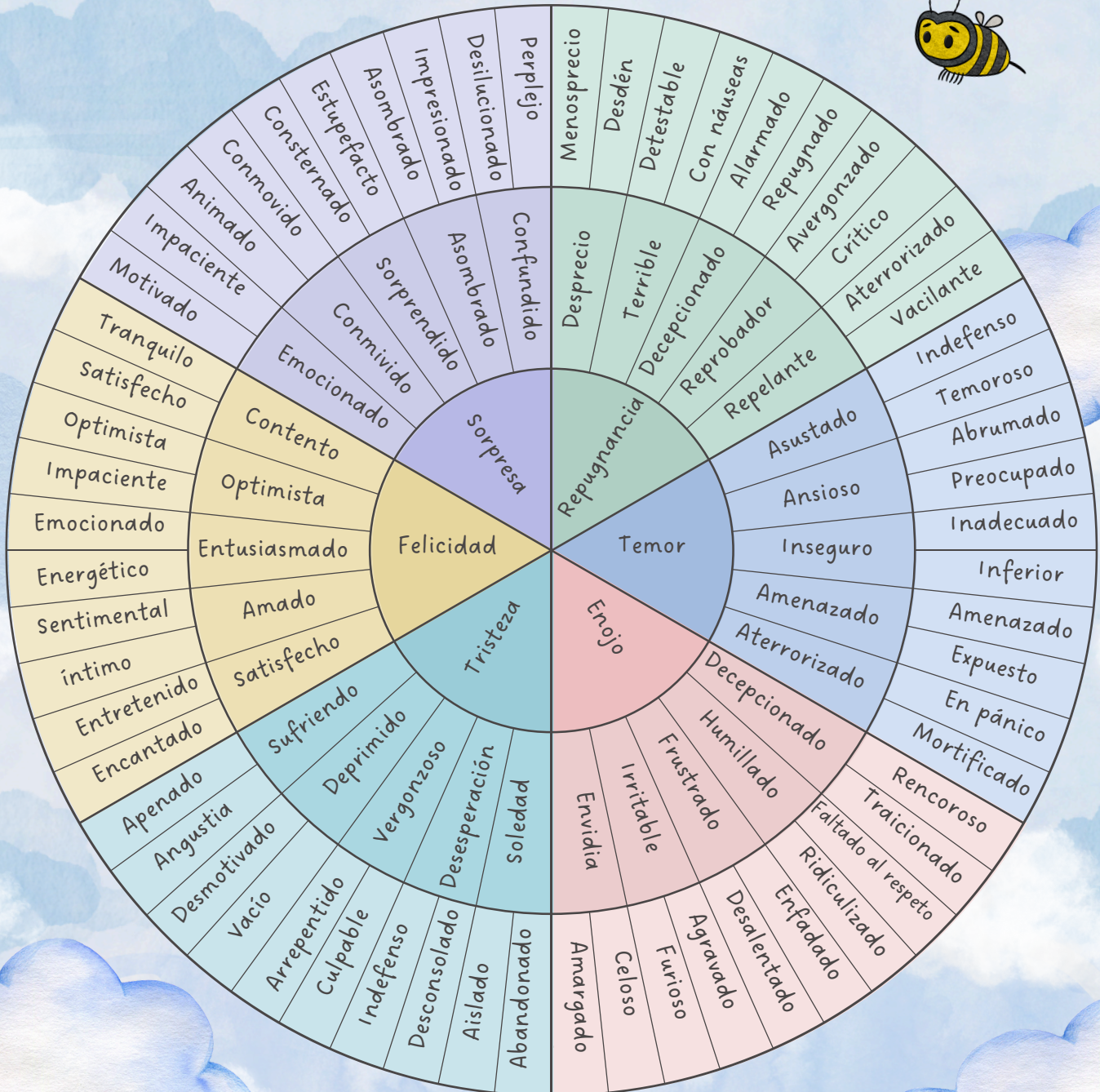
Las emociones pueden ser difíciles de describir con palabras. Si tus sentimientos tuvieran colores, formas o texturas, ¿cómo se verían? ¡Sigue tu intuición y dibújalos a continuación! [101]

Pista: ¡Consulta la rueda de sentimientos en la página siguiente!



Rueda de sentimientos

¿Alguna vez te ha resultado difícil encontrar las palabras apropiadas para describir tus sentimientos? ¿La rueda de sentimientos puede ayudarte! La [Dra. Gloria Willcox](#) creó la [Rueda de sentimientos](#) [102] para ayudar a las personas a reconocer sus emociones de manera precisa, lo cual sirve para obtener el apoyo que necesitamos. ¿Cómo te sientes hoy? ¿Qué te quieren decir tus emociones?



Mi sistema de apoyo

Nombre:

Fecha:

A veces nos sentimos como si tuviéramos que enfrentar el mundo solos. Tener un sistema de apoyo nos puede dar más fuerza y resistencia cuando estamos pasando por un momento difícil. Son personas de confianza que nos respetan y nos hacen sentir vistos y comprendidos.

Llena esta página y ténla a mano por si necesitas apoyo adicional.



Nombre

Teléfono

Correo electrónico.....

Esta persona es importante para mí porque...

.....

Nombre

Teléfono

Correo electrónico.....

Esta persona es importante para mí porque...

.....

Nombre

Teléfono

Correo electrónico.....

Esta persona es importante para mí porque...

.....

Nombre

Teléfono

Correo electrónico.....

Esta persona es importante para mí porque...

.....

Nombre

Teléfono

Correo electrónico.....

Esta persona es importante para mí porque...

.....

Nombre

Teléfono

Correo electrónico.....

Esta persona es importante para mí porque...

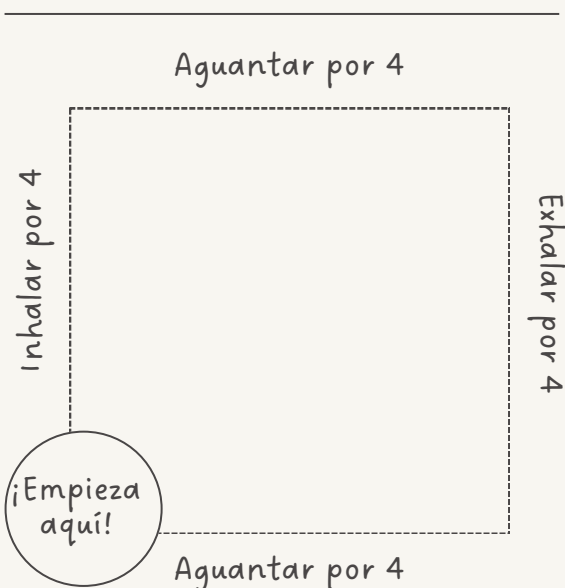
.....

Ejercicios de respiración

Los ejercicios de respiración son una excelente manera de cuidar la salud mental, ya que ayudan a controlar el estrés y a reducir la ansiedad. [103] Consulta más ejercicios de relajación, recursos de salud mental y consejos para controlar el estrés en el podcast [“On My Mind” de UNICEF](#), cocreado con jóvenes [104].



Respiración cuadrada



- Empieza en la parte inferior izquierda del cuadro.
- Mueve tu dedo por el lado del cuadro mientras respira profundamente.
- Aguanta la respiración durante 4 segundos mientras que mueves el dedo por el otro lado del cuadro.
- Exhala mientras que tu dedo baje por el otro lado.
- Aguanta la respiración durante 4 segundos, mientras mueves el dedo por la base del cuadro.



Respiración de pastelito



Imaginate que estás sosteniendo un pastelito. Inhala profundamente, huele el dulce ¡y luego sopla las velas!

Respiración de la abeja



Inhala lentamente y exhala mientras zumbas como las abejas. Cúbrete los oídos con las manos para sentir las vibraciones relajantes y calmantes.

Ventana de observación

Nombre:

Fecha:

¡Hola amigos! Como abeja, sé que la naturaleza siempre está cambiando. Encontrar una ventana de observación donde podemos admirar la naturaleza nos permite tomar un momento para contemplar nuestra vida y el mundo a nuestro alrededor. Lo cual nos puede ayudar a entender mejor nuestras emociones y sentirnos más conectados con el mundo [105]. ¡Hasta me podrían ver oliendo las flores y llenando mi estómago de néctar delicioso!



¡Observa la naturaleza y usa el espacio a continuación para escribir sobre lo que ves!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ejercicios de dibujo

Dibuja las líneas de contorno

- ¡Estudia el objeto y dibuja sin levantar el lápiz!
- Vuelve a dibujar sobre las líneas para enfatizarlas o mueve el lápiz por la página.
- No borres, colorea ni sombrees tu dibujo.

Dibuja a ciegas las líneas de contorno

- ¡Dibuja de líneas de contorno con un reto adicional!
- ¡Sigue las mismas reglas, pero esta vez no puedes ver el papel mientras dibujas!

Dibujo de gestos

- ¡Estudia tu objeto y dibuja lo más que puedas en 2 minutos!
- ¡Olvídate de tus errores, deja que tu dibujo sea atrevido!

Mano no dominante

- Dibuja con la mano "equivocada".
- ¡Puedes mirar el objeto y tu papel, pero tu enfoque debe ser el objeto!

Dibuja el espacio negativo

- Estudia el área alrededor y detrás del objeto.
- Dibuja el espacio alrededor del objeto, ¡pero no dibujes el objeto real!

Consejo: Dibuja sin pensar, no pienses demasiado. ¡Solo dibuja!

Mira ejemplos de dibujos en el código QR [106]



Tarjetas postales

¡Envía esta tarjeta postal a un amigo, familiar u otra persona en tu vida! ¡Diles que los valoras y que te importa su salud mental!



SIEMPRE ACUERDATE QUE ERES...

- ★ ÚNICO/A Y ESPECIAL
- ★ VALORADO/A Y QUERIDO/A
- ★ ESCUCHADO/A Y APOYADO/A
- ★ FUERTE Y VALIENTE
- ★ DIGNO/A Y TALENOSO/A




¡Escanea aquí para aprender más sobre cómo cuidar de tí mismo con el Guía para la Salud Mental de los Jóvenes de la Ciudad de Houston!

www.houstontx.gov/education/





Tkya - 17 -Family





Gracias por ser quién eres...


El arte de este postal es de la Exhibición Anual para Jóvenes del Center for Behavioral Health en Mental Health America of Greater Houston.



Si tú o alguien que conoces está en crisis o necesita apoyo emocional llama al 988. Hay gente lista para ayudar.

Dirección:

Aedan - 14 - Growth and New Beginnings



GLOSARIO

Términos de salud mental

Las definiciones a continuación son directamente citadas de la Administración de Salud Mental y de Abuso de Sustancias (SAMHSA) [110], el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) [111], Child Mind Institute (CMI) [112], y Mayo Clinic [112].

La salud mental: La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También nos ayuda a determinar cómo manejar el estrés, relacionarnos con otras personas y tomar decisiones. – [SAMHSA](#)

Enfermedad mental: Las enfermedades mentales son trastornos que van de leves a graves, afectan el pensamiento, el estado de ánimo y/o el comportamiento de una persona. Según el Instituto Nacional de Salud Mental, casi uno de cada cinco adultos vive con una enfermedad mental. – [SAMHSA](#)

Trastornos de ansiedad: Son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas. – [SAMHSA](#)

Trastorno por déficit de atención por hiperactividad: Se ve asociado con un patrón continuo de falta de atención, de hiperactividad o de impulsividad. Los síntomas pueden interferir con las actividades y las relaciones diarias de una persona. – [SAMHSA](#)

Trastorno bipolar: Una enfermedad mental que causa cambios inusuales en el estado de ánimo, la energía, nivel de actividad y concentración de una persona. Estos cambios pueden dificultar la capacidad de llevar a cabo tareas diarias. – [SAMHSA](#)

Depression: La depresión, también llamada “depresión clínica” o “trastorno depresivo mayor” es un trastorno del estado de ánimo común pero grave. Puede causar síntomas graves que afectan cómo se siente, piensa y coordina actividades diarias como dormir, comer o trabajar. – [SAMHSA](#)

Trastornos de la alimenticios: Se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias y los pensamientos y emociones relacionados de las mismas. La preocupación con la comida, el peso y la forma corporal también puede ser un señal de un trastorno de la alimentación. – [SAMHSA](#)

Trastorno obsesivo-compulsivo: Un trastorno prolongado en el que se experimenta pensamientos incontrolables y recurrentes (obsesiones), se participa en conductas repetitivas (compulsiones) u ocurren ambas cosas. – [NIMH](#)

Trastorno por Estrés Postraumático: Un trastorno que se desarrolla en algunas personas que han vivido un acontecimiento traumático. – [NIMH](#)

GLOSARIO

Profesionales de la Salud Mental

Las definiciones a continuación son directamente citadas de la Administración de Salud Mental y de Abuso de Sustancias (SAMHSA) [110], el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) [111], Child Mind Institute (CMI) [112], y Mayo Clinic [112].

Psiquiatra: Un médico (es decir, un doctor en Medicina (MD) o en Medicina Osteopática (DO)) que se especializa en la salud mental. Este proveedor de atención médica puede identificar y tratar enfermedades mentales y recetar medicamentos. –[CMI](#)

Enfermero especializado en psiquiatría pediátrica: Los enfermeros especializados tienen un título superior (una licenciatura o un doctorado), y pueden prescribir medicamentos. Un enfermero especializado en psiquiatría pediátrica tiene formación en el tratamiento y supervisión de niños y adolescentes con trastornos psiquiátricos. –[CMI](#)

Asociado médico: Educado a nivel de maestría; pueden recetar medicamentos; trabajan junto a un médico para identificar y tratar a enfermedades mentales. –[Mayo Clinic](#)

Psicólogo: Educado al nivel doctoral; la mayoría de los psicólogos no están autorizados para recetar medicamentos; pueden identificar y tratar enfermedades mentales. –[CMI](#)

Consejero profesional matriculado: Educado a nivel de maestría; no están autorizados para recetar medicamentos; identifican las enfermedades mentales y brindan consejería para una variedad de problemas. –[Mayo Clinic](#)

Trabajadores sociales clínicos matriculados (LCSW): Educado a nivel de maestría o doctorado; no están autorizados para recetar medicamentos; brindan evaluación, consejería y otros servicios. –[Mayo Clinic](#)

Terapeuta familiar y de pareja: Educado a nivel de maestría; no están autorizados para recetar medicamentos; pueden diagnosticar trastornos mentales y emocionales dentro del contexto de matrimonio, parejas y familias. –[CMI](#)

Consejero autorizado en dependencia de sustancias químicas (LCDC): Proporciona servicios de asesoramiento para la dependencia química; no están autorizados para recetar medicamentos; pueden diagnosticar trastornos de sustancias. –[Mayo Clinic](#)

Especialista par de apoyo: Brinda apoyo a personas con problemas similares mediante el apoyo no clínico con fundación en la fortalezas; no tiene licencia para recetar medicamentos; tiene una experiencia de recuperación de una afección de salud mental y/o un trastorno por uso de sustancias. –[SAMHSA](#) [122]

REFERENCIAS

- [1] “¿Qué es la salud mental?” Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias. Accedido: 10 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.samhsa.gov/salud-mental
- [2] “Los niños y la salud mental, ¿Es solo una etapa?” National Institute of Mental Health. Accedido: 10 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-ninos-y-la-salud-mental
- [3] “¿Qué es estigma, prejuicio y discriminación?”. Asociación Americana de Psiquiatría. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/estigma/que-es-estigma-prejuicio-discriminacion
- [4] Gonzales, María Isabel. “El cuidado de la salud mental es el mayor reto de la pandemia en texas”. The Texas Tribune, 7 Dec. 2021. [En Línea]. Disponible en: www.texastribune.org/2021/12/07/pandemic-reporting-en-espanol-salud-mental/.
- [5] “Acabando con el estigma de la salud mental en las comunidades BIPOC.” Mental Health America. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: mhanational.org/estigma-en-las-comunidades-bipoc
- [6] “Estigma: Más Allá de Las Cifras”. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades for Disease Control and Prevention. Accedido: 4 de noviembre del 2024. [En Línea]. www.cdc.gov/stop-overdose/es/stigma-reduction/estigma-mas-alla-de-las-cifras.html.
- [7] “Para padres y cuidadores”. Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.samhsa.gov/salud-mental/hablar/padres-cuidadores.
- [8] “Cómo superar el estigma de las enfermedades mentales”. Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 24 May 2017. [En Línea]. Disponible en: www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477.
- [9] “5 Recomendaciones Para Hacer de Tus Redes Sociales UN Espacio Seguro Ft. Ophelia Pastrana y Mauro Alessandri”. The Trevor Project México, 25 Oct. 2024. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.thetrevorproject.mx/recursos/5-recomendaciones-para-hacer-de-tus-redes-sociales-un-espacio-seguro-ft-ophelia-pastrana-y-mauro-alessandri/.
- [10] “La Importancia Del Lenguaje Sin Violencia En Redes Sociales en el Día contra la LGBTQfobia.” The Trevor Project. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.thetrevorproject.mx/recursos/la-importancia-del-lenguaje-en-las-redes-sociales.

REFERENCIAS

- [11] “Crear espacios digitales positivos para tu familia.” Meta. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: familycenter.meta.com/us/es/
- [12] “Para personas con problemas de salud mental”. SAMHSA. Accedido: 22 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.samhsa.gov/salud-mental/hablar/personas-con-problemas-salud-mental.
- [13] “20 maneras de construir relaciones que apoyan el desarrollo integral de los jóvenes”. Search Institute. Accedido: 28 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.search-institute.org/wp-content/uploads/2018/05/Developmental-Relationships-Framework_Spanish.pdf.
- [14] “Cómo Ser Un Adulto de Confianza.” Net Smartz. Accedido: 22 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.missingkids.org/content/dam/netsmartz/downloadable/tipsheets/being-a-trusted-adult-es.pdf
- [15] “Patient & Family Education Materials: Especialistas En Salud Mental”. Children’s Minnesota, 27 Sept. 2024. Accedido: 6 de noviembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.childrensmn.org/educationmaterials/parents/article/18165/especialistas-en-salud-mental/
- [16] “Afecciones mentales: Depresión y Ansiedad”. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/enfermedades/tabaquismo-afecciones-mentales-depresion-ansiedad.html
- [17] “Mental Health Resources - Servicios En Español”. Mental Health America of Greater Houston, 14 Nov. 2023. Accedido: 6 de noviembre del 2024. [En línea]. Disponible en: mhahouston.org/mental-health-resources/servicios-en-espanol/.
- [18] “4 Consejos Para Hablar Con Tus Padres Latinx Sobre La Salud Mental”. NPR, 4 Feb. 2022. Accedido: 6 de noviembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.npr.org/2022/02/04/1077478565/hablando-con-padres-latinx-sobre-salud-mental-y-estigma.
- [19] “Cómo Hablar de Los Problemas de Salud Mental”. Child Mind Institute, 30 Oct. 2023. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: childmind.org/es/articulo/como-hablar-de-los-problemas-de-salud-mental.

REFERENCIAS

- [20] “¿Puedo Recibir Ayuda de Salud Mental Aunque Sea Menor de Edad?” National Alliance on Mental Illness (NAMI). Accedido: 21 de noviembre del 2024. [En línea]. Disponible en: helplinefaq.s.nami.org/article/377-puedo-recibir-ayuda-de-salud-mental-aunque-sea-menor-de-edad-can-i-get-mental-health-help-even-though-i-m-only-a-minor.
- [21] “Terapia cognitivo-conductual (CBT).” University of Miami Health System. Accedido: 23 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: umiamihealth.org/es/tratamientos-y-servicios/psiquiatr%C3%ADa/cognitive-behavioral-therapy-cbt
- [22] “Terapia familiar y de pareja.” Psychology Today. Accedido: 23 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.psychologytoday.com/mx/tipos-de-terapia/terapia-familiar-de-pareja
- [23] “Encuentra un grupo de apoyo o un programa local para problemas de salud mental, drogas o alcohol.” Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Accedido: 23 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.samhsa.gov/encuentra-apoyo/cuidado-salud-apoyo/grupo-apoyo-programa-local
- [24] “Tipos de tratamiento.” Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Accedido: 23 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.samhsa.gov/encuentra-apoyo/aprende-tratamiento/tipos-tratamiento
- [25] “Antes de la Etapa 4: Obtenga ayuda.” Mental Health America. Accedido: 21 de noviembre del 2024. [En línea]. Disponible en: mhanational.org/antes-de-la-etapa-4-obtenga-ayuda.
- [26] “Arte Terapia: Realización de Talleres en Distintos Ámbitos Sociales, Clínicos, Educativos y Culturales.” Universidad Complutense Madrid. Accedido: 24 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.ucm.es/otri/complutransfer-arte-terapia-realizacion-de-talleres-en-distintos-ambitos-sociales,-clinicos,-educativos-y-culturales
- [27] “Terapia Musical.” Riley Children’s Hospital, Accedido: 24 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.rileychildrens.org/es/support-services/riley-cheer-guild-music-therapy-program
- [28] Abel G.M., “Los beneficios de la terapia con animales para la salud mental.” Accedido: 24 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.nationalgeographic.com.es/mundo-animales/los-beneficios-de-la-terapia-con-animales-para-la-salud-mental_19819
- [29] “Derechos y Responsabilidades de Pacientes.” Centers for Medicare & Medicaid Services. Accedido: 25 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: https://6276684.fs1.hubspotusercontent-na1.net/hubfs/6276684/Patients_Bill_of_Rights_Spanish.pdf

REFERENCIAS

- [30] “The Pediatric Bill of Rights.” Society of Pediatric Nurses. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: [www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963\(14\)00242-5/pdf](http://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963(14)00242-5/pdf).
- [31] “Sus Derechos.” Texas Health and Human Services. Accedido: 25 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.hhs.texas.gov/es/servicios/sus-derechos/oficina-de-derechos-civiles
- [32] Texas Health and Safety Code § 572.001. Available: <https://statutes.capitol.texas.gov/Docs/HS/htm/HS.572.htm>.
- [33] Adolescent Health Guide for Providers.” Texas Health and Human Services. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.hhs.texas.gov/sites/default/files/documents/doing-business-with-hhs/provider-portal/health-services-providers/thsteps/th-adolescent-health-guidance.pdf.
- [34] Texas Family Code § 261.102. Disponible en: <https://statutes.capitol.texas.gov/Docs/FA/htm/FA.261.htm>.
- [35] “Denuncie el abuso, maltrato, descuido o explotación” Departamento de Servicios para la Familia y de Protección de Texas (DFPS). Accedido: 28 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.dfps.texas.gov/Espanol/report_abuse.asp
- [36] 45 C.F.R. § 164.508. Available: www.ecfr.gov/current/title-45/subtitle-A/subchapter-C/part-164/subpart-E/section-164.508.
- [37] “Confidential Health Care for Minors.” American Medical Association Code of Medical Ethics. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://code-medical-ethics.ama-assn.org/ethics-opinions/confidential-health-care-minors>.
- [38] Texas Health and Safety Code §181.051(b). Disponible en: <https://statutes.capitol.texas.gov/Docs/HS/htm/HS.181.htm>.
- [39] “La HIPAA y las leyes sobre la privacidad” Tejas Salud y Servicios Humanos (HHS). Disponible en: www.hhs.texas.gov/es/reglamentos/informacion-legal/la-hipaa-las-leyes-sobre-la-privacidad
- [40] Local Mental Health Authorities.” Mental Health TX. Accedido: 24 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.hhs.texas.gov/es/servicios/salud-mental-consumo-de-sustancias/servicios-para-crisis-de-salud-mental

REFERENCIAS

- [41] “Página de inicio.” The Harris Center for Mental Health and IDD. Accedido: 28 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.theharriscenter.org/
- [42] “Mental Health Services For Medicaid or Low-Income Families.” Texas Children’s Hospital. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.texaschildrens.org/sites/default/files/uploads/documents/Counseling%20Services%20for%20Medicaid%20and%20low%20income%20families.pdf.
- [43] “Prácticas de humildad cultural.” Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte. Accedido: 28 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.ncdhhs.gov/csp-revisions-cultural-humility-practices-spanish/download?attachment
- [44] “La competencia cultural.” National Alliance on Mental Illness. Accedido: 28 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.nami.org/wp-content/uploads/2023/10/Spanish_Cultural-competence_La-competencia-cultural.pdf
- [45] “Necesito ver a un psiquiatra o un terapeuta. ¿Cómo puedo encontrar uno?” NAMI Helpline. Accedido: 10 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://helplinefaqs.nami.org/article/315-necesito-ver-a-un-psiquiatra-o-un-terapeuta-como-puedo-encontrar-uno>.
- [46] “Su versión más saludable: Herramientas de bienestar.” National Institutes of Health. Accedido: 29 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/herramientas-de-bienestar>.
- [47] “En búsqueda de ayuda: cómo elegir un psicoterapeuta.” American Psychological Association. Accedido: 28 de octubre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.apa.org/topics/psychotherapy/elegir.
- [48] “Tu primera sesión de terapia.” Psychology Today. Accedido: 11 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.psychologytoday.com/mx/fundamentos/terapia/tu-primera-sesion-de-terapia#debo-prepararme-de-alguna-manera-para-mi-primera-sesin.
- [49] “HIPAA Release Form.” HIPAA Journal. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.hipaajournal.com/hipaa-release-form.
- [50] “Cómo Lidear con una Crisis de Salud Mental.” National Alliance on Mental Illness (NAMI). Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.nami.org/wp-content/uploads/2023/07/ESP_Navigating-A-Mental-Health-Crisis.pdf

REFERENCIAS

- [51] Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://988lifeline.org/es/inicio/>.
- [52] “Si Usted Está en Crisis.” National Institute of Mental Health. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.nimh.nih.gov/site-info/si-usted-esta-en-crisis
- [53] “Nuestros Servicios.” Houston Area Women’s Center. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: hawc.org/nuestro-servicios/
- [54] “Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA.” Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.samhsa.gov/linea-nacional-ayuda
- [55] “Página de inicio.” La Línea de Ayuda Juvenil de Tejas. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.dfps.texas.gov/youth-helpline/Spanish/default.asp
- [56] “Equipo Móvil de Alcance para Crisis (MCOT).” The Harris Center. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.theharriscenter.org/sites/default/files/2023-02/Spanish_MCOT%20%281%29.pdf
- [57] J. E. Davis. “El autodiagnóstico creciente de las condiciones de salud mental.” Psychology Today. Accedido: 11 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.psychologytoday.com/mx/blog/el-autodiagnostico-creciente-de-las-condiciones-de-salud-mental.
- [58] “211 Texas/United Way HELPLINE.” United Way Greater Houston. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://unitedwayhouston.org/what-we-do/211-texas-united-way-helpline/>
- [59] “Find a Therapist, Psychologist, Counselor.” Psychology Today. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.psychologytoday.com/us/therapists.
- [60] “Página de inicio.” FindTreatment.gov. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU. Accedido: 11 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://findtreatment.gov/es>
- [61] “Home Page.” LGBTQ+ Healthcare Directory. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: lgbtqhealthcaredirectory.org.

REFERENCIAS

- [62] “Teen Health Clinic.” Baylor College of Medicine. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.bcm.edu/community/healthcare-outreach/teen-health-clinic.
- [63] “Counseling.” Family Houston. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: familyhouston.org/houston-counseling/.
- [64] “Lone Star Circle of Care at Houston Museum District.” Lone Star Circle of Care. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: lonestarcare.org/location/lone-star-circle-of-care-at-houston-museum-district/.
- [65] “Youth Program.” re:MIND. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.remindsupport.org/youth-program/.
- [66] “Medical Transportation Program.” Texas Health and Human Services. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.hhs.texas.gov/es/servicios/salud/medicaid-chip/miembros-de-medicaid-chip/servicios-de-transporte-medico-no-urgente
- [67] “Romper los mitos de la salud mental BIPOC.” Mental Health America. Accedido: 11 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: mhanational.org/romper-los-mitos-bipoc.
- [68] “Los niños y la violencia racial.” The Kids Mental Health Foundation. Accedido: 2 de junio del 2024. [En línea]. Disponible en: www.kidsmentalhealthfoundation.org/es/mental-health-resources/minority-mental-health/media-race-violence-exposure.
- [69] “Iniciando la Conversación con los Niños.” The Kids Mental Health Foundation. Accedido: 2 de junio del 2024. [En línea]. Disponible en: www.kidsmentalhealthfoundation.org/es/mental-health-resources/starting-conversations/starting-conversations.
- [70] “2024 BIPOC mental health Spanish toolkit download.” Mental Health America. Accedido: 11 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://mhanational.org/recursos-en-espanol>
- [71] “Home Page.” Boris Lawrence Henson Foundation. Accedido: 2 de junio del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://borislhensonfoundation.org>.
- [72] “Encuentra ayuda para problemas de salud mental, drogas o alcohol si eres miembro o descendiente de una tribu indígena americana o nativa de Alaska.” SAMHSA. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.samhsa.gov/encuentra-apoyo/cuidado-salud-apoyo/profesional-programa/indio-americano-nativo-alaska.

REFERENCIAS

- [73] “Student Resources.” National Asian American Pacific Islander Mental Health Association (NAAPIMHA). Accedido: 2 de junio del 2024. [En línea]. Disponible en: www.naapimha.org/studentresources.
- [74] “Salud Mental.” National Alliance for Hispanic Health. Accedido: 2 de junio del 2024. [En línea]. Disponible en: www.nuestrasalud.org/salud-mental.
- [75] “Hatch Youth.” The Montrose Center. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://montrosecenter.org/micro-sites/hatch-youth/>.
- [76] “Cinco maneras de apoyar a los jóvenes LGBTQ.” The Kids Mental Health Foundation. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.kidsmentalhealthfoundation.org/es/mental-health-resources/lgbtq/lgbtq-youth-support.
- [77] “Recursos en Español.” Trans Lifeline. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://translifeline.org/es/biblioteca-de-recursos/recursos-en-espanol/>.
- [78] “Manual: Salir del Clóset.” The Trevor Project. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.thetrevorproject.mx/recursos/manual-salir-del-closet/.
- [79] “Mental Health Toolkit.” Equality Texas. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.equalitytexas.org/wp-content/uploads/2023/03/Mental-Health-Toolkit.pdf.
- [80] “Mental Health Toolkit.” United We Dream. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://unitedwedream.org/resources/mental-health-toolkit/>.
- [81] “Conozca sus derechos.” Inmigrante Informado. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.inmigranteinformado.com/recursos/conozca-sus-derechos/conozca-sus-derechos.
- [82] “Greater Houston Low-Cost Clinics/ Clínicas De Bajo Costo En Houston.” Program for Immigrant and Refugee Child Health. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.texaschildrens.org/sites/default/files/uploads/documents/Low-Cost%20Clinic%20List_Sept_2023%20.pdf.
- [83] “Línea directa de recursos para inmigrantes de Houston.” Houston Immigration Legal Services Collaborative. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://houstonimmigration.org/es/programa-hilsc/linea-directa-de-recursos-para-inmigrantes-de-houston>

REFERENCIAS

- [84] “Recursos.” Inmigrante Informado. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.inmigranteinformado.com/recursos
- [85] “Home Page.” Undocumented Wisdom. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://undocuwisdom.com/>.
- [86] “10 Consejos de Autodefensa.” Disability Rights Texas. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://disabilityrightstx.org/es/handout/10-consejos-de-autodefensa>.
- [87] “Página de inicio.” Disability Rights Texas. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://disabilityrightstx.org/es/casa>
- [88] “Servicios de Intervención Temprana en la Infancia.” Texas Health & Human Services Commission. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.hhs.texas.gov/es/servicios/discapacidad/servicios-de-intervencion-temprana-en-la-infancia
- [89] “Página de inicio.” Nexus Health Systems. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://nexushealthsystems.com/es>.
- [90] “Página de inicio.” Family to Family Network. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://f2fn.org>.
- [91] “¿Cómo podemos ayudar a los niños con el trastorno del aprendizaje no verbal?” Child Mind Institute. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://childmind.org/es/articulo/como-podemos-ayudar-a-los-ninos-con-trastornos-del-aprendizaje-no-verbal>
- [92] “Vuelta a las rutinas conocidas y desconocidas en el TEA.” ConecTEA. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.fundacionconectea.org/2023/08/30/vuelta-a-las-rutinas-conocidas-y-desconocidas-en-el-tea
- [93] “Creating a self-care box.” Lifeline Support Kit. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://toolkit.lifeline.org.au/articles/techniques/creating-a-self-care-box>.
- [94] “Psicólogos escolares: Cómo derribar barreras para el aprendizaje.” Child Mind Institute. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://childmind.org/es/articulo/psicologos-escolares-como-derribar-barreras-para-el-aprendizaje/>

REFERENCIAS

- [95] “Resources List - Advocating for Yourself in Foster Care (2024 - Español).” Texas Foster Youth Justice Project. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://texasfosteryouth.org/resources-list>
- [96] “Página de inicio.” The HAY Center. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.haycenter.org.
- [97] “Página de inicio.” The Riverside Project. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://riversideproject.org>.
- [98] “Colaborativa TBRI del Condado Harris.” The Riverside Project. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://riversideproject.org/trauma-training>.
- [99] “Página de inicio.” Sunrise Lofts. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.sunriselofts.com/.
- [100] “Foster Care Services.” DePelchin Children’s Center. Accedido: 24 de mayo del 2024. [En línea]. Disponible en: www.depelchin.org/foster-care/.
- [101] Y. Son. “How to Draw Your Feelings (+ Paint Them Too).” Thirsty For Art. Accedido: 13 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.thirstyforart.com/blog/how-to-draw-feelings.
- [102] “La Rueda de Sentimientos.” Pathfinders Caregiver Journal. Accedido: 13 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: https://judishouse.org/wp-content/uploads/2020/12/Feeling-Wheel-Handouts_Spanish.pdf.
- [103] “Ejercicios de Respiración Consciente.” Action for Healthy Kids. Accedido: 13 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.actionforhealthykids.org/activity/ejercicios-de-respiracion-consciente/
- [104] UNICEF. “On My Mind [Audio podcast].” Spotify. Accedido: 13 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://open.spotify.com/show/3Z9pPvKcxEksVstTt1x3nY?si=2487700987744b4e>
- [105] S. Colino. “¿Por qué la naturaleza nos hace bien a la salud? La ciencia tiene la respuesta.” National Geographic. Accedido: 13 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.nationalgeographic.es/medio-ambiente/2023/07/por-que-naturaleza-beneficios-salud-explicacion-cientifica

REFERENCIAS

- [106] “Aprende a Dibujar: Ejercicios Prácticos #01.” neo VIVE. Accedido: 13 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=qwd0sADWeGA>
- [107] “¿Qué es la salud mental?” Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.samhsa.gov/salud-mental.
- [108] “Panfletos y hojas de datos.” National Institute of Mental Health. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol.
- [109] “Guía completa de especialistas en salud mental.” Child Mind Institute. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: childmind.org/es/guia/guia-de-especialistas-en-salud-mental/
- [110] “Proveedores de atención de la salud mental: consejos para encontrar uno.” Mayo Clinic. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health-providers/art-20045530
- [111] “Diagnóstico.” Mayo Clinic. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/drug-addiction/diagnosis-treatment/drc-20365113
- [112] “Apoyo entre compañeros.” Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Accedido: 12 de diciembre del 2024. [En línea]. Disponible en: www.samhsa.gov/sites/default/files/value-of-peers-infographic-spanish.pdf

RECONOCIMIENTOS

Líderes y personal de la ciudad de Houston

Alcalde John Whitmire
Directora Olivera Jankovska
Gerente de programas Laura Cuellar
Pasante de programas Nicole Kwan
Pasante de programas Osiris Cordova-Torres

Proveedores de salud mental

Mental Health America of Greater Houston
Texas Children's Hospital
The Harris Center for Mental Health and IDD
Houston OCD & Anxiety

Socios comunitarios

Houston Health Foundation
Episcopal Health Foundation
Freater Houston Community Foundation
Harris County Juvenile Probation and the Office of Safety
Planned Parenthood Gulf Coast

Colaboradores jóvenes

Ashley Scott	Lauren Williams
Ebony Jones	Rebecca Mejia
Jared Lewis	Samiaht Busari
Jaagat Prashar	Scotia Linn
Kendall Pierce	City of Houston Youth Ambassadors





La ciudad de Houston

Oficina de Educación y Participación Juvenil del Alcalde

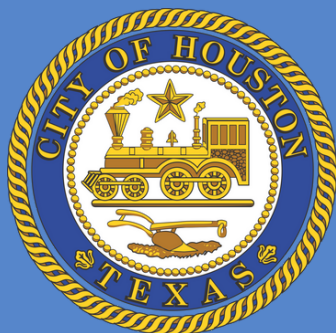
901 Bagby St., 4th Floor,
Houston, TX 77002
moedu@houstontx.gov



Escanee el código QR para encontrar la *versión digital* de la Guía de salud mental juvenil de la ciudad de Houston y los *enlaces en los que se puede hacer clic* para obtener referencias.



Para obtener más información, visite www.houstontx.gov/education.



ISBN 978-1-954035-98-0



9 781954 035980