

PARA SABER SI BUSCAR SERVICIOS ES ADECUADO PAR A USTED:

Estas son las primeras señales y síntomas pueden indicar si es buena decisión buscar apoyo de salud mental:



Buscar atención médica para su salud mental es una decisión personal. No existe una lista de requisitos que deba cumplir antes de buscar ayuda.ⁱⁱⁱ

Diferentes Tipos de Servicios de Salud Mental

Si decide buscar recursos de atención de salud mental, existen diferentes tipos de servicios a los que puede acceder.

La consejería individual es cuando usted habla sobre sus dilemas con un profesional de salud mental confidencialmente. Estas sesiones pueden ayudarle a desarrollar mecanismos de alivio cuando esté pasando por situaciones difíciles de la vida.^{iv}

La consejería de grupo implica que un consejero dirija un pequeño grupo de participantes. Estas sesiones se centran en un problema, como la pérdida de un ser querido, la depresión, la ansiedad, el trauma o el abuso de sustancias. Los grupos pueden ayudar a crear una red de apoyo fuera de su familia inmediata.^v

Las prácticas de autocuidado no requieren que usted se reúna con un profesional de salud mental y, por lo general, se pueden realizar en la comodidad de su hogar. Las actividades pueden incluir yoga, meditación, arteterapia, ejercicio, terapia musical, acupuntura, hierbas medicinales, etc. Estos tipos de terapia pueden ayudar a brindar alivio, pero no pueden reemplazar la terapia. Consulte a su médico si planea tomar estos cursos de acción.^{vi}

Recursos en Foco

A continuación, esta una lista de recursos en el área de Houston que son receptivos de inmigrantes y ofrecen servicios gratuitos o con escala:

Clínicas de Consejería	
The Alliance Wellness Clinic Teléfono: 713-554-1890 Dirección: 6420 Hillcroft Ave, Houston, TX 77081	Catholic Charities Archdiocese of Galveston Teléfono: 713-526-4611 Dirección: 2900 Louisiana St, Houston, TX 77006
Prácticas de Autocuidado	
The Post (Skylawn - Rooftop) – Clases de Zumba Dirección: 401 Franklin St, Houston, TX 77002	Discovery Green – Clases de Ejercicio Gratuitas Dirección: 1500 McKinney St, Houston, TX 77010
Líneas Directas 24/7	
Línea Directa Nacional de Violencia Domestica: 1-800-799-7233 Centro de Mujeres de Houston Línea de Violencia Doméstica: 713-528-2121 Línea Nacional de Prevención de Suicidio: 988 El Centro Harris para la Salud Mental y DID: 1-866-970-7000	

Este recurso fue creado y publicado en asociación con el Centro de Justicia Tahirih y el Instituto Kinder de Investigación Urbana de la Universidad Rice por Roselyn Ovalle, becaria de Puentes Comunitarios de la Universidad Rice en abril de 2024. Preguntas sobre la información y los recursos de esta guía pueden dirigirse a Houston@tahirih.org.

BIBLIOGRAFÍA

ⁱ CDC, “About Mental Health”, available at: rb.gy/1x6uty
ⁱⁱ Mental Health Foundation, “Factors that affect mental health”, available at: rb.gy/643fiw
ⁱⁱⁱ American Psychiatric Association, “Warning Signs of Mental Illness”, available at: rb.gy/103teu
^{iv} Family Doctor.org, “Different Types of Mental Health Treatment”, available at: <https://rb.gy/hl7n04>
^v American Psychological Association, “Psychotherapy: Understanding group therapy”, available at: rb.gy/gyri34
^{vi} Cleveland Clinic, “Complementary Medicine”, available at: <https://shorturl.at/fpJLX>



Salud Mental e Inmigración

¿Qué es la Salud Mental?

La salud mental incluye nuestra salud emocional y psicológica. Nuestra salud mental puede afectar la forma en que pensamos, nos sentimos y actuamos con nosotros mismos y con los demás. Dependiendo de cómo nos sentimos impacta nuestra vida diaria, tenemos derecho a elegir cómo enfrentar lo que nos afecta. Priorizar nuestra salud mental es fundamental en todas las etapas de nuestra vida, desde la niñez hasta la edad adulta.ⁱ

Factores de Salud Mental

Nuestro bienestar puede ser afectado por una variedad de factores que incluyen:

- **Factores Biológicos:** Genética, Desequilibrios Químicos, Dieta, Sueño, Edad, etc.
- **Experiencias Traumáticas:** trauma, abuso infantil, agresión sexual, violencia doméstica, etc.
- **Factores Sociales:** Relaciones, Familia, Trabajo, Finanzas, Vivienda, Estrés, Estatus legal, etc.

Dependiendo de lo que haya sucedido en nuestras vidas, ya sea en el pasado o en el presente, nuestra salud mental puede ser afectada de manera variada. Por eso es importante que sea rutina reflexionar sobre nuestras emociones hacia nosotros mismos y hacia los demás.ⁱⁱ

ENCUENTRA RECURSOS DE SALUD MENTAL

Harris County Psychotherapy (Spanish)

All items

Dr. Williams July, Licensed Psychologist

The Alliance Wellness Clinic - Gulfton (M...

The Alliance Wellness Clinic - Alief

The Alliance Wellness Clinic - East End

Catholic Charities Archdiocese of Galves...

Catholic Charities Archdiocese of Galves...

Catholic Charities Archdiocese of Galves...

El Centro de Corazon Quality Health Care

El Centro de Corazon Quality Health Care

Hope Clinic - A community Health Center...

Escanee el código QR para acceder a un mapa de recursos receptivos a inmigrantes cerca de usted:



Pagar por Servicios de Salud Mental

Si decide buscar terapia, los precios usualmente se cobran por sesión o por horas. Normalmente, las clínicas aceptan las siguientes formas de pago:

- Seguro de salud privado
 - Auto Pago
 - Medicaid/Medicare
 - Asistencia médica para refugiados
- Asegúrese de preguntar sobre el pago antes de programar una cita.

SIN SEGURO O NO PUEDE PAGAR LOS SERVICIOS

Si no tiene seguro y no puede pagar los servicios salud mental en con las formas de pago ya indicadas, algunas clínicas ofrecen una **Evaluación de Escala Móvil**. Una clínica realiza una evaluación de escala móvil para determinar la cantidad que debe pagar un paciente. Este precio depende de los ingresos del hogar y del tamaño de la familia. El proceso para obtener esta tarifa reducida es:

Llame a la clínica. Pregunte si ofrecen Evaluaciones de Escala Móvil . En caso afirmativo, la mayoría de las oficinas requerirán estas tres cosas:		
1. Identificación con fotografía , como pasaporte o identificación de TX. Si no tiene ningún tipo de identificación con fotografía, puede obtener una de las siguientes maneras: • Pasaporte: Visite la oficina de su consulado para solicitar un pasaporte de su país de origen • Tarjeta de biblioteca mejorada: si vive en el condado de Harris, puede visitar la biblioteca pública del condado de Harris y solicitar una tarjeta de biblioteca mejorada. La tarjeta incluirá su fotografía, nombre completo, fecha de nacimiento, sexo, dirección, número de tarjeta de la biblioteca y fecha de vencimiento.	2. Comprobante de ingresos , como cheques de pago, talones de pago, declaraciones de impuestos, cartas de su empleador que indiquen la tasa de pago, declaración de apoyo financiero para cualquier fuente de ingresos.	
	3. Comprobante de domicilio , como un recibo de pago a servicios públicos, un contrato de arrendamiento o una correspondencia con su nombre.	