

A photograph of a wooden walkway with railings winding through a dense, lush green forest. The walkway is made of dark wood and has a railing with vertical posts. The forest is filled with various types of trees and foliage, creating a vibrant green scene. Sunlight filters through the leaves, creating dappled light on the walkway.

# **Guía de la Salud Mental**

**para**

# **Recursos Comunitarios**

**Revisado  
Julio 2015**

## ÍNDICE

Introducción a la Guía .....	2
Que es Salud Mental .....	2
Que Tan Común es la Enfermedad Mental .....	2
Que Causa Enfermedad Mental .....	3
Que Hacer Si Usted Sospecha de Una Enfermedad Mental ...	3
Consejos para la Recuperación .....	4
Tratamiento y Apoyo .....	5
Definiciones .....	6
¿Tiene Medicamentos Que No Necesita? .....	7
Como Pueden Ayudar Las Escuelas .....	8
Recursos	
Financiero .....	8 & 9
Legal .....	10
Defensa y Grupos de Apoyo .....	11
Servicios de la Comunidad .....	12
Asistencia de Empleo .....	12
Asistencia de Transporte .....	13
Recursos en el Internet .....	14
Médico - Servicios de Salud Mental .....	15
Números Telefónicos para Crisis .....	15
Señales de Suicidio .....	16

---

## INTRODUCCIÓN A LA GUÍA

Esta guía proporcionará información y recursos a familias con niños u otros miembros de la familia con una enfermedad mental diagnosticada, o a aquellos que usted sospecha tienen una enfermedad mental.

El desarrollo de la guía es el resultado de un esfuerzo y colaboración con los miembros del Comité de Salud Mental Personas Saludables del Condado de Kenosha, el personal del Distrito Unificado de Escuelas de Kenosha, agencias comunitarias y familias. Este proyecto está financiado por el Programa Asociación de Wisconsin Saludable, un componente de la Fundación Avanzando hacia un Wisconsin Saludable en el Colegio de Medicina de Wisconsin.

La guía es solamente un punto de partida para familias. Le recomendamos buscar ayuda profesional y consulta cuando se vea afectado por una enfermedad mental. Esta guía le dirigirá a los recursos dentro de nuestra comunidad. Recomendamos a las familias usar esta guía y compartirla con otros quienes sus vidas puedan estar afectadas por una enfermedad mental.

### ¿QUÉ ES SALUD MENTAL?

*Salud mental*, conforme es definida por el Reporte de las Autoridades Sanitarias en Salud Mental, “refiere al desempeño exitoso del funcionamiento mental, resultando en actividades productivas, relaciones satisfactorias con otras personas, y la habilidad de adaptarse a los cambios y de enfrentar adversidad”. En el otro extremo *enfermedad mental* es, un término que refiere a todos los trastornos mentales.

Trastornos mentales son condiciones de salud que son caracterizadas por alteraciones en pensamiento, estado de ánimo, o comportamiento (o alguna combinación de éstos) asociado con angustia y/o funcionamiento deteriorado. Este concepto de una continuación ve la salud mental en un extremo como “funcionamiento mental exitoso” comparado con la enfermedad mental en el otro extremo como “funcionamiento deteriorado”.

### ¿QUÉ TAN COMÚN ES LA ENFERMEDAD MENTAL?

Una quinta parte de los americanos sufre de trastornos mentales diagnosticables cada año. Una quinta parte de niños de la edad escolar son también afectados por estas condiciones. Enfermedades mentales severas y persistentes son menos comunes, pero aun así aflige el 3% de la población. La gran mayoría de individuos con trastornos mentales continúan con el uso de sus facultades en sus vidas diarias, aunque con diversos impedimentos.

---

## ENFERMEDADES MENTALES MÁS COMUNES

Algunas enfermedades mentales son:

- Depresión
- Ansiedad
- Esquizofrenia
- Trastorno obsesivo compulsivo (OCD por sus siglas en inglés)
- Trastorno bipolar
- Síndrome de déficit de atención con hiperactividad
- Trastorno por estrés postraumático

### PERSONAS FAMOSAS CON ENFERMEDADES MENTALES DIAGNOSTICADAS

**Tim Burton** - Director Cinematográfico - Trastorno Bipolar

**Terry Bradshaw** - Deportista de Fútbol /Locutor - Depresión

**Jim Carey** - Actor - Trastorno Bipolar

**Zack Greinke** Lanzador Milwaukee Brewers - Depresión Trastorno de Ansiedad Social

**Leonardo DiCaprio** - Actor - Trastorno Obsesivo-Compulsivo

**Linda Evans** - Actriz - Depresión

**Linda Hamilton** - Actriz- Trastorno Bipolar

**Carrie Fisher** - Actriz - Trastorno Bipolar

**Janet Jackson** - Músico - Depresión

**Jane Pauley** - Periodista de Televisión - Trastorno Bipolar

### ¿QUÉ CAUSA ENFERMEDAD MENTAL?

Las causas exactas de los trastornos mentales son desconocidas. Podemos decir que ciertas disposiciones heredadas interactúan con el desencadenamiento de factores en el entorno. Pobreza y estrés son bien conocidos por ser perjudiciales para la salud — esto es cierto para salud mental como también para salud física.

### QUÉ HACER SI USTED SOSPECHA DE UNA ENFERMEDAD MENTAL

La enfermedad mental es muchas veces mal entendida. Hay un número de diferentes enfermedades mentales, cada una con su propio grupo de síntomas y desafíos ambos con grados diferentes de severidad. Las personas que viven con una enfermedad mental pueden experimentar síntomas que interfieren con el comportamiento, las relaciones y asuntos cotidianos.

¡La enfermedad mental no es culpa de nadie! La enfermedad mental no es causada por el individuo o por su familia. Aunque no existe cura para la enfermedad mental, vivir con una enfermedad mental no es vivir sin esperanza.

Las personas pueden y se recuperan de una enfermedad mental - con ayuda y apoyo de la familia, amigos y profesionales. La recuperación de una enfermedad mental es un proceso de cambio a través del cual los individuos mejoran su calidad de vida.

## EL MODELO PRINCIPAL DE RECUPERACIÓN ES:

- Recuperación surge de la esperanza
- Recuperación es impulsada por la persona
- Recuperación se produce a través de muchos caminos
- Recuperación es integral
- Recuperación es apoyada por compañeros y aliados
- Recuperación es apoyada a través de relaciones y redes sociales
- Recuperación es basada culturalmente e influenciada
- Recuperación es fundamentada al hacerle frente al trauma
- Recuperación envuelve la fortaleza del individuo, la familia, comunidad, y responsabilidad
- Recuperación es basada en el respeto

### CONSEJOS PARA LA

#### RECUPERACIÓN

- **Apoyo** - Recuperación es un proceso difícil que toma tiempo. El apoyo de las personas que son de mayor influencia o proveer el cuidado y los servicios de salud mental es beneficioso y alentador para el individuo.
- **Plan de Crisis** - Vendrán algunos tropezones en el camino hacia la recuperación. Es importante crear un plan para determinar cómo va a enfrentar estos eventos. Escriba un plan describiendo cuando/si se necesita hospitalización, designe a alguien quien intercederá por usted, cuales son las señales de advertencia de crisis, como prevenir que suceda la crisis, que apoyo necesita. Comparta esto con su red de apoyo.
- **Cuidado de Sí Mismo** - Para la recuperación, cambios en el estilo de vida para mejorar nuestra salud mental ej. disminuir el consumo de la cafeína, son necesarios. Comience un programa de ejercicios o incremente la actividad física. Aprenda acerca de la salud básica, nutrición, ejercicio y otras actividades para ayuda propia como escribir un diario, asistir a grupos de apoyo y conversar con compañeros.
- **Trabajo/Voluntariado** - Tener un lugar donde sabemos que debemos estar y que sepamos que las personas están contando con nosotros para estar allí ayuda a promover una autoimagen positiva y sentido de autoestima. Estas actividades diarias ayudan a desarrollar nuevas habilidades que pueden ser usadas en el futuro hacia metas profesionales y educativas.
- **Relación con el Psiquiatra** -Es importante mantener una buena relación de trabajo con su psiquiatra. Es también importante saber para qué esta siendo tratado, cuales medicamentos esta tomando y las metas de su tratamiento. Escriba preguntas para su próxima cita y haga anotaciones en las sesiones para que las revise después.
- **Medicamentos** - Este muy pendiente de sus medicamentos. Escriba cuales han funcionado en el pasado y cuáles no. Haga una lista de los medicamentos que esta tomando ahora, para qué los esta tomando, y cualquier efecto secundario que pueda surgir luego. Si los efectos secundarios sobrepasan los efectos terapéuticos usted puede conversar con su médico acerca de probar un medicamento diferente con menos o diferentes efectos secundarios.

## TRATAMIENTO Y APOYO

Personas con enfermedades mentales pueden llevar vidas satisfactorias y productivas con tratamiento y apoyo. Cuando este enfrentando este problema para usted mismo o para un miembro de su familia, hay ayuda disponible.

- Médico de la familia/Pediatra - para identificar la condición médica y referir a un proveedor para tratamiento.
- Psiquiatra - para evaluar síntomas, diagnosticar las enfermedades mentales, u otro desorden y recomendar tratamiento.
- Clínica de Salud Mental Profesional Licenciada y/o Colega Especialista Certificado para proveer apoyo y consejería el cual puede incluir psicoterapia y educación.
- Llame al Centro de Recursos de Salud Mental y Abuso de Sustancias en Servicios de Desarrollo Humano de Kenosha (KHDS por sus siglas en inglés) al 262-657-7188 y pida hablar con el personal del centro de recursos.

La participación de miembros de la familia afectivos y que brinden apoyo es un componente importante en el proceso de recuperación.

Los medicamentos no curan la enfermedad mental, pero pueden ayudar a manejar los síntomas y proveer estabilización. Consulte a su proveedor de salud para cualquier pregunta.

Psicoterapia es útil proporcionando apoyo, educación y orientación al paciente y su familia. También ayuda a las personas a enfrentar asuntos psicológicos asociados con la enfermedad mental.

Apoyo de colegas en la forma de grupos de apoyo, grupos de auto apoyo y psicoeducación puede ser beneficioso a ambos, tanto a individuos con enfermedades mentales, como a miembros de sus familias.

Instrucciones Auto Creadas con Anticipación como Planes de Recuperación, Planes de Crisis, y Planes de Acción de Recuperación de Bienestar (WRAP por sus siglas en inglés) pueden demostrar beneficios en el manejo de los síntomas de una enfermedad mental.

Cambios en la dieta, una rutina de ejercicios y contacto con la luz natural o artificial puede ser recomendado por su Proveedor de Salud.

## DEFINICIONES

**Hospitalización involuntaria o compromiso civil** es un proceso legal en el cual un individuo debido a su enfermedad mental, incompetencia, alcoholismo, adicción a las drogas, u otros, al el/ella ser considerado peligroso a si mismo u a otros es ordenado por el tribunal comenzar un tratamiento en un hospital (paciente hospitalizado) o en la comunidad (paciente no hospitalizado).

**Psiquiatra-** un médico-MD o DO quien se especializa en trastornos mentales, emocionales, o de comportamiento, autorizado a recetar medicamentos y a proveer psicoterapia verbal.

**Psicoterapia** - una clase de tratamiento para trastornos mentales y alteración del comportamiento usando comunicación verbal y no verbal.

**Psicólogo** - Un no médico profesional del cuidado de la salud mental quien se especializa en el estudio de la estructura y funcionamiento del cerebro y procesos mentales relacionados de los animales y humanos.

**Psicólogo Clínico** -proporciona evaluaciones y servicios de asesoría a pacientes con trastornos mentales y emocionales.

**Consejeros** - un profesional de servicios humanos quien se ocupa de asuntos de desarrollo humano a través de apoyo, métodos terapéuticos, consultas, evaluaciones, enseñanza e investigación.

**Paridad (igualdad)** - Si usted esta utilizando su seguro de salud para acceder a tratamiento de salud mental o de abuso de sustancias usted puede tener un cubrimiento igual a su cubrimiento de salud física. Esto se llama paridad. Las leyes Nacionales y del Estado recientemente aprobaron el requerimiento a los aseguradores de salud de hacer los beneficios de salud mental comparables con los beneficios de salud física.

## ¿TIENE MEDICAMENTOS QUE NO NECESITA?

El Condado de Kenosha tiene varias locaciones de cajas de depósito de medicamentos para el desecho seguro de medicamentos sin utilizar. Desechar los medicamentos en la caja de depósito ayuda a proteger el Lago Michigan y a prevenir innecesarios envenenamientos y sobredosis.

### Locaciones de Cajas de Deposito de Medicamentos

#### **Kenosha County Safety Building (Condado de Kenosha Edificio de Seguridad)**

1000 55th Street, Kenosha WI 53140

Horas de Recolección: Lun-Vier (8AM-5:30PM) excepto festivos

#### **Dep. de Policia Pleasant Prairie**

8600 Green Bay Road, Pleasant Prairie WI 53158

Horas de Recolección: 24 horas al día/7 días a la semana

#### **Departamento de Policía Silver Lake**

113 S. First Street, Silver Lake WI 53170

Horas de Recolección: Lun-Vier (8AM-5PM) excepto festivos

#### **Ciudad de Salem**

9814 Antioch Road (Hwy 83), Salem WI 53168

Horas de Recolección: Lun-Vier (8AM-4PM) excepto festivos

#### **Departamento de Policía Twin Lakes**

920 Lance Drive, Twin Lakes WI 53181

Horas de Recolección: 24 horas al día/7 días a la semana

#### **Universidad de Wisconsin – Parkside Depart. De Policia**

900 Wood Road, Tallent Hall, lado este, Kenosha WI 53141

Horas de Recolección: 24 horas al día/7 días a la semana

Deseche los medicamentos dejándolos en su envase original o botella. Tache cualquier información personal, incluyendo su nombre, en el envase y dépositelo directamente en la caja de depósito de medicamentos.

¿Preguntas? Contacte a la División de Salud del Condado de Kenosha al 605-6700 o visite [www.co.kenosha.wi.us](http://www.co.kenosha.wi.us) para saber que es aceptado y que no lo es, así como también, información de desecho de productos puntudos o afilados.



## COMO PUEDEN AYUDAR LAS ESCUELAS

Los servicios escolares están compuestos por un grupo interdisciplinario de profesionales incluyendo enfermeras escolares, trabajadores sociales, psicólogos, y consejeros asignados para servir a los estudiantes. Cada uno de estos profesionales juega un papel muy importante en la salud mental de su hijo mientras esta en la escuela. Se exploran opciones para asistir al estudiante durante la escuela en colaboración con la familia del estudiante, médico, agencias profesionales de la comunidad y otros proveedores de tratamiento.

Estudiantes con necesidades de salud mental serán apoyados en base a sus necesidades individuales. Grupos de Intervención de Estudiantes (SIT por sus siglas en inglés), que podrían consistir del personal anterior en cada edificio trabajan con el estudiante y las familias en asuntos que surgen para los estudiantes que no reciben apoyo de educación especial. Intervenciones y alojamiento se pueden realizar para ayudar a estudiantes. Para estudiantes que reciben apoyo de educación especial un grupo del Plan de Educación Individual (IEP por sus siglas en inglés) trabaja en conjunto para determinar el apoyo apropiado en el ambiente escolar.

Para información adicional llame al 262-359-6300 y será comunicado con la persona apropiada o visite: [www.kusd.edu/departments/special-education-student-support-0](http://www.kusd.edu/departments/special-education-student-support-0)

### RECURSOS FINANCIEROS

El costo del tratamiento de salud mental es usualmente cubierto por el seguro de salud. Las familias sin seguro de salud o con beneficios agotados pueden obtener tratamiento de otras agencias en la comunidad en una escala de tarifas según los ingresos, incluyendo programas de tratamiento de salud mental del Condado de Kenosha.

#### **Kenosha Human Development Services (Servicios de Desarrollo Humano de Kenosha (KHDS))**

Salud Mental y Abuso de Sustancias (MHSA por sus siglas en inglés) Centro de Recursos

5407 Eighth Avenue

Kenosha WI 53140

Teléfono: 262-657-7188 (24-horas línea directa CRISIS adultos y jóvenes)

800-236-7188 (Western Kenosha County)

[www.khds.org](http://www.khds.org)

El Centro de Recursos de Salud Mental y Abuso de Sustancias ayuda a las personas a solicitar financiamiento del condado, para ver un psiquiatra, obtener medicamentos y servicios de consejería. El MHSA también provee información y asistencia a personas que necesitan buscar un proveedor de servicios de salud mental y cubrir otras necesidades.

Servicios de Desarrollo Humano de Kenosha pueden proveer información y asistencia en relación con una persona que necesite hospitalización porque tiene la necesidad de tratamiento (“capítulo 51”), servicios de crisis telefónica, residencial y móvil, como también de familia, niños y asistencia de la comunidad disponible.

## RECURSOS FINANCIEROS (CONTINUACIÓN)

### Oficina del Comisionado de Seguros de

#### Wisconsin

P.O. Box 7873  
Madison WI 53707-7873  
Teléfono: 608-266-3585  
[www.oci.wi.gov](http://www.oci.wi.gov)

Si una compañía de seguros rechaza el pago de pruebas, terapias o medicamentos que usted considera deberían ser cubiertos, diríjase a través del procedimiento de quejas y agravio de su compañía de seguros. Si usted está insatisfecho con el resultado, contacte esta oficina.

#### Administración del Seguro Social

5624 Sixth Avenue  
Kenosha WI 53140  
Teléfono: 800-772-1213

Personas con enfermedades mentales, incluyendo niños, pueden ser elegibles para un ingreso adicional.

#### Compass Wisconsin (Threshold)

1139 South Sunnyslope Suite 101  
Mount Pleasant WI 53406  
Teléfono: 866-710-4054  
Kenosha/Racine/Walworth  
[www.compasswisconsin.org](http://www.compasswisconsin.org)

Threshold determina la elegibilidad para programas que proveen financiamiento y servicios para niños con diagnóstico de salud mental. Estos programas incluyen el Programa Katie Beckett (Seguro Estatal), Programa de Apoyo a la Familia, Programa de Exención para Niños con Apoyo a Largo Plazo de Medicaid (servicios y materiales).

## **RECURSOS LEGALES**

### **Oficina del Condado de Kenosha Asesor Jurídico de la Corporación**

912 56 Street, Room LL13

Kenosha WI 53140

Teléfono: 262-925-8020

Programa audiencias para determinar casos de la corte bajo los Capítulos 51 & 55 y representa el público trabajando con individuos, sus abogados, agencias, y profesionales médicos, para alcanzar los resultados apropiados. El Asesor Jurídico de la corporación trabaja con Autoridades Judiciales, Crisis, y el Departamento de la Tercera Edad preparando y representando casos.

### **Defensor Público Local**

262-653-6404

### **Servicio de Información y Referido de Abogados**

P.O. Box 7158

Madison WI 53707 -7158

Teléfono: 1- 800-728-7788

o 1-608-257-3838

Este recurso lo pone en contacto con tres diferentes servicios: Referido de abogados, Referidos a la comunidad, y Línea Directa de Abogados. Si usted necesita ayuda con un asunto legal, no esta seguro si necesita un abogado, no puede costear un abogado, esta simplemente buscando más información o necesita contratar un abogado, este es un buen recurso para empezar.

<http://www.wisbar.org/forpublic/ineedalawyer/pages/Iris.aspx>

### **Acción Legal de Wisconsin**

4900 Spring Street, Suite 100

Racine WI 53403

Teléfono: 262-635-8836

Línea Gratis: 800-242-5840

Provee servicios legales civiles gratis a individuos de bajos ingresos.

### **Aging & Disability Resource Center (Centro de Recursos para la Tercera Edad y Discapacidad) - Servicios de Protección para Adultos (APS por sus siglas en inglés)**

8600 Sheridan Rd Suite 500

Kenosha WI 53143

Teléfono: 262-605-6646

Provee investigación y evaluación de las necesidades del adulto y riesgo de perjuicio, APS aboga por necesidades legales, de albergue, nutrición, y médicas, coordina servicios comunitarios tales como necesidades médicas, solicitud de beneficios, servicios en-hogar, servicios de apoyo, protección financiera, y custodia. APS también trabaja con intervención de crisis para garantizar órdenes de servicios de protección involuntaria y órdenes de protección si es necesario.

## DEFENSA Y APOYO

### NAMI (Alianza Nacional para Personas con Enfermedades Mentales)

#### Condado de Kenosha

P.O. Box 631  
Kenosha WI 53141  
Teléfono: 262-652-3606

#### Condado de Racine

2300 DeKoven Avenue  
Racine WI 53403  
262-637-0582

Una organización sin ánimo de lucro que trabaja para mejorar la calidad de vida a través del apoyo, educación, y defensa para todos los individuos afectados por una enfermedad mental. NAMI ofrece una clase acerca de las enfermedades mentales en inglés y español, así como también, apoyo y educación para las familias sin ningún costo.

#### Families First Project (Familias Primer Proyecto)

8600 Sheridan Road  
Kenosha WI 53143  
Teléfono: 262-697-4758

<http://www.co.kenosha.wi.us/index.aspx?NID=254>

Para niños severamente emocionalmente discapacitados de menos de 18 años de edad.

#### Bridges Centro Comunitario

5718 Seventh Avenue  
Kenosha WI 53140  
Teléfono: 262-657-5252

Un consumidor maneja la organización que proporciona apoyo, defensa, educación, y fortalecimiento para aquellos que se están recuperando de una enfermedad mental.

#### HOPE Consejería en Alcohol y Otros Abusos de Drogas

5942 Sixth Avenue  
Kenosha WI 53140  
Teléfono: 262-658-8166

Sirve a la comunidad de Kenosha proporcionando educación, prevención, intervención, y servicios de referido. Estos incluye: El Programa del Conductor Embriagado, Programa de Responsabilidad para Menores Consumiendo Bebidas Alcohólicas, Pruebas de Alcohol y otras Drogas; Programa Especial para familias, incluyendo Yo Soy Especial y Visitas Supervisadas; Panel de Oradores, Biblioteca de Recursos, Programa basado en Prevención y Actividades Educativas.

#### Disability Rights WI (Derechos de Discapacidad de Wisconsin)

6737 W. Washington Street  
Suite 3230  
Milwaukee WI 53214  
Teléfono: 414-773-4646

[www.disabilityrightswi.org](http://www.disabilityrightswi.org)

Provee servicios de protección y defensa para adultos y niños con serias enfermedades mentales o trastornos emocionales.

## SERVICIOS COMUNITARIOS

Vivienda, Ropa, y Asistencia Alimenticia. Si usted necesita atención individualizada, por favor contacte las agencias abajo mencionadas para mayor información.

### **Servicios de Emergencia en la Red (ESN por sus siglas en inglés)**

¿Necesita asistencia de emergencia y vive en el Condado de Kenosha?

Necesidades Básicas Enumeradas en el Internet

[www.esnkenosha.org/](http://www.esnkenosha.org/)

### **Centro de Recursos de la Salud Mental y Abuso de Sustancias (MHSA por sus siglas en inglés )**

Localizado en el Servicio de Desarrollo Humano de Kenosha

657-7188

<http://www.khds.org/>

### **División de Salud del Condado de Kenosha**

Recursos de salud mental/ tarjeta de recursos de la comunidad/hoja de servicios de consejería 607-6700

<http://www.co.kenosha.wi.us/index.aspx?NID=946>

### **Aging & Disability Resource Center (Centro de Recursos para la Tercera Edad y Discapacidad) 605-6646**

<http://www.co.kenosha.wi.us/DocumentCenter/View/774>

## ASISTENCIA DE EMPLEO

### **Departamento de Profesionales y Servicios de Rehabilitación**

8600 Sheridan Road

Kenosha WI 53143

Teléfono: 262-697-4690

### **División de Desarrollo Personal del Condado de Kenosha**

8600 Sheridan Road

Kenosha WI 53143

Teléfono: 262-697-4500

## ASISTENCIA PARA TRANSPORTE

### **Para obtener Transporte de Medicaid usted debe llamar A o B:**

- A. Llame al encargado de su Caso de Familia 1-262-484-5070 si usted está en Family Care
  
- B. Llame al MTM transporte 1-866-907-1493 si usted está inscrito en los siguientes programas de Medicaid (T19):
  - Wisconsin Medicaid
  - BadgerCare Plus (Plan estándar o Benchmark)
  - Family Planning Solamente Servicio
  - Servicios relacionados-Tuberculosis-Solamente Beneficio
  - BadgerCare Plus Express Inscripción para Mujeres Embarazadas

Número de Reclamos: 1-866-436-0457

“Where’s My Ride”: 1-866-907-1494

*\*Por Favor Note: Servicio de Transporte solamente será provisto para cita/servicios cubiertos por Medicaid.*

### **Para obtener Transporte no de Medicaid usted debe llamar A,B,C o D:**

- A. **Kenosha Achievement Center (Centro de logro de Kenosha):** 262-658-9093  
para terapia física y de lenguaje y para talleres de refugio
- B. **Kenosha Area Family and Aging Services Inc. (Servicios para la Familia y la Tercera Edad, KAFASI por sus siglas en Ingles) Programa Voluntarios del Conductor:** 262-842-7433  
Provee transporte para personas de la tercera edad y personas con discapacidad en nuestra comunidad que pueden caminar pero que tienen dificultad usando transporte público debido a su edad o a su discapacidad. Los recorridos son basados en la disponibilidad de los conductores. Los pasajeros deben poder entrar y salir del vehículo con poco o no ayuda. El uso de bastones, caminadores, u oxígeno de hombro, son aceptados. Ellos no pueden proveer asistencia a pasajeros con silla de ruedas.
- C. **Tránsito de Kenosha -** 653-4287  
Un número limitado de buses con elevación de sillas de ruedas en los servicios de ruta regulares están disponibles. A los pasajeros que necesiten buses con equipo de elevación de sillas se les recomienda llamar con 24 horas de anticipación para conseguir un bus que se ajuste a su itinerario.
- D. **Western Kenosha County Transit (Transito Occidental del Condado de Kenosha)** 1- 888-203-3498

## RECURSOS EN EL INTERNET

Recursos en la red relacionados con la salud mental y enfermedad mental:

Dept. de Servicios Humanos División de la Tercera Edad y  
Servicios a Discapacitados del Condado de Kenosha  
[www.co.kenosha.wi.us/dhs/Divisions/Aging/index.php](http://www.co.kenosha.wi.us/dhs/Divisions/Aging/index.php)

Internet Salud Mental  
[www.mentalhealth.com](http://www.mentalhealth.com)

América Salud Mental  
[www.nmha.org](http://www.nmha.org)

Instituto Nacional de la Salud Mental  
[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

Información para consumidores, profesionales, estudiantes y benefactores  
[www.mental-health-matters.com/disorders/index.php](http://www.mental-health-matters.com/disorders/index.php)

Información y recursos de apoyo  
[www.healthyplace.com](http://www.healthyplace.com)

Asociación Americana de Psicología  
[www.apa.org](http://www.apa.org)

Centro Nacional de Recursos para Personas sin Hogar y Enfermedades Mentales  
[www.nrchmi.samhsa.gov](http://www.nrchmi.samhsa.gov)

Información acerca del manejo de una incapacidad psiquiátrica en la escuela  
o trabajo y leyes que protegen sus derechos  
[www.bu.edu/cpr/jobschool](http://www.bu.edu/cpr/jobschool)

Alianza Nacional para Enfermos Mentales  
[www.nami.org](http://www.nami.org)

Alianza Nacional para Enfermos Mentales- Kenosha sitio internet  
[www.nami.org/kenosha](http://www.nami.org/kenosha)

Alianza Nacional para Enfermos Mentales - Racine sitio internet  
[www.namiracine.org/](http://www.namiracine.org/)

Búsqueda de medicina, tipo de medicina, compañía por un bajo o no costo de la medicina  
[www.needymeds.com](http://www.needymeds.com)

Directorio de Programas de Asistencia a Pacientes con Medicinas de Prescripción  
[www.phrma.org/](http://www.phrma.org/)

Ayuda a pacientes para un bajo o no costo en las medicinas  
[www.rxassist.org](http://www.rxassist.org)

Asociación de Wisconsin para la Defensa  
[www.disabilityrightswi.org](http://www.disabilityrightswi.org)

Abuso de Sustancias y Servicios para la Salud Mental  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

Centro Bazelon para Leyes de la Salud Mental  
[www.bazelon.org](http://www.bazelon.org)

Departamento U.S. de Veteranos y Asuntos de Salud Mental  
[www.mentalhealth.va.gov](http://www.mentalhealth.va.gov)

Recursos para el bienestar emocional para estudiantes universitarios y sus familias  
[www.jedfoundation.org](http://www.jedfoundation.org)

## SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Centro de Crecimiento Aalto	262-654-9370
AMRI Servicios de consejería	414-810-6691
Ascent Servicios de consejería	224-730-2725
Aurora Servicios de Salud Comportamental-Kenosha (Servicio de Interprete)	877-666-7223
Beneficencia Católica (terapista bilingüe)	262-658-2088
Servicios de Salud Comportamental Infantil	262-657-5026
Sociedad para el Servicio Infantil de WI-Kenosha (Servicio de Interprete)	262-652-5522
Compassionate Care Consejería	262-652-6311
Horizon Soluciones de Salud Comportamental	262-948-1000
Interconnections Corporación de Servicios	262-654-5333
Johansen & Fleming Servicios de psicología	262-654-8366
Centro de Salud Comunitario de Kenosha (repcionista bilingüe)	262-656-0044
Servicios de Desarrollo Humano de Kenosha-Clínica de Salud Comportamental	262-657-7188
Oakwood Clínica de Asociados (terapista bilingüe)	262-652-9830
Pathways Asesoría (terapista bilingüe)	262-652-7222
Servicios de Consejería Psicodinámica Profesional	262-857-8707
Grupo de Servicios Profesionales-Programa de Impacto Comunitario	262-652-2406
Clínica Psiquiátrica y Psicoterapeuta	262-654-0487
Red Shield Clínica de Salud Mental	262-564-0286
Hospitals Rogers Memorial, Tratamiento Diurno Niños y Adolescentes (interpretes)	262-942-4000
Shalimi Varna MD	224-612-2348
Sue Panger y Asociados Consejería y Consulta	262-652-9599
Wellspring Counseling Center, Inc	262-554-7215

## NUMEROS TELEFONICOS PARA CRISIS

Intervención de Crisis (Adultos & Jóvenes)	262-657-7188
Línea Directa de Abuso Doméstico	262-652-9900
Línea Directa Nacional de Suicidio	1-800-273-TALK
Departamento de Policía Burlington	262-763-9461
Policía Ciudad de Kenosha	262-656-1234
Alguacil del Condado de Kenosha	262-653-6600
Departamento de Policía de Pleasant Prairie	262-694-7353
Departamento de Policía de Silver Lake	262-889-4455
Departamento de Policía Twin Lakes	262-877-9056
Línea de texto	Envíe texto "HOPELINE" al 741741



## PREVENCIÓN DE SUICIDIO CONDADO DE KENOSHA

Desde el año 2000, 357 individuos en el Condado de Kenosha han muerto

por suicidio. El 90% de las personas que mueren por suicidio TIENEN UNA ENFERMEDAD MENTAL TRATABLE O PROBLEMA DE ABUSO DE SUSTANCIAS. De estos 90%, aproximadamente el 60% tienen un trastorno depresivo.

En el 2006, se formó la Asociación de Prevención de Suicidio del Condado de Kenosha. La asociación reúne profesionales de la salud mental, autoridad judicial, escuelas, profesionales médicos, agencias comunitarias, y sobrevivientes y se dedica a hacerle frente al suicidio en el Condado de Kenosha. La asociación se esfuerza por educar a la comunidad acerca de los riesgos del suicidio, establecer recursos e interceder por cambios porque un solo suicidio es mucho.

Si usted es suicida, La Línea Vida Nacional de la Prevención del Suicidio, 1-800-273-TALK (8255), proporciona acceso a consejeros telefónicos entrenados, 24 horas al día, 7 días a la semana.

### Señales de Suicidio

- Habla acerca de suicidio
- Comentarios de desesperanza, impotencia, o inutilidad
- Preocupación con la muerte
- De repente feliz, calmado
- Perdida de interés en las cosas que antes le interesaban
- Visitar o llamar personas que aprecia
- Hacer preparativos; poner sus asuntos en orden
- Regalar sus cosas

Si usted piensa que alguien que conoce tiene intenciones de suicidio, existen ciertas cosas que usted puede hacer.

Si usted piensa que alguien que conoce tiene intenciones de suicidio, existen ciertas cosas que usted puede hacer.

*Comience un dialogo haciendo preguntas.* Pensamientos suicidas son comunes con enfermedades depresivas y su disposición de hablar de esto de una manera no critica puede ser el impulso que una persona necesita para buscar ayuda. Preguntas a hacer:

¿Alguna vez se ha sentido tan mal que ha pensado en el suicidio?

¿Usted tiene un plan?

¿Usted sabe cuándo lo haría (hoy, la próxima semana)?

¿Usted tiene acceso a lo que usaría?

---

Haciendo estas preguntas le permitirá determinar si su amigo esta en peligro inmediato, y obtener ayuda si es necesario. Una persona suicida debe visitar un doctor o un psiquiatra inmediatamente. Llamar al 911 o ir al salón de emergencias del hospital son también opciones válidas. Siempre tome los pensamientos o planes de suicidio muy seriamente.

*Nunca le mantenga un plan de suicidio en secreto a nadie.* No se preocupe por arriesgar la amistad si realmente usted siente que hay una vida en peligro. Es mejor arrepentirse de algo que usted hizo, que de algo que no hizo para ayudar a un amigo.

*No trate de minimizar los problemas o avergonzar a la persona para hacerle cambiar de idea.* Su opinión acerca de la situación de la persona es irrelevante. Tratar de convencer a la persona de que esto no es tan malo, o que el/ella tiene todo para vivir solo aumentarán sus sentimientos de culpabilidad y desesperanza. Asegúrele que ayuda está disponible, que depresión es tratable, y que los sentimientos suicidas son temporales.

*Si usted siente que la persona no está en peligro inmediato, reconozca el dolor como válido y ofrézcale trabajar juntos para buscar ayuda.* Asegúrese de llevarlo a cabo. Esta es una ocasión donde usted debe ser persistente en su seguimiento. Ayúdele a encontrar un doctor o un profesional de la salud mental, participe haciendo la primera llamada, o acompañe a la persona a su primera cita. Si usted está en la posición de ayudar, no asuma que su persistencia es no deseada o indiscreta. Arriesgar sus sentimientos para ayudar a salvar una vida es un riesgo que vale la pena tomar.

El diagnóstico y tratamiento de la depresión y de otros trastornos psiquiátricos debe ser realizado por profesionales de la salud.

## **GRUPO DE APOYO SOBREVIVIENTE A PÉRDIDA**

(Grupo de apoyo para personas que han perdido a alguien por suicidio)

Un sobreviviente a pérdida es alguien que experimenta una “alteración grande en su vida” como secuela – un suicidio realizado.

Usted no está solo.

Para mayor información o para registrarse en el grupo de apoyo llame a Debbie al 605-6722 o [Debbie.rueber@kenoshacounty.org](mailto:Debbie.rueber@kenoshacounty.org)

***Este recurso es solamente para propósitos informativos. La información está sujeta a cambio. La inclusión de una agencia en esta publicación no constituye un consentimiento o recomendación.***

División de Salud Condado de Kenosha  
8600 Sheridan Road, Suite 600  
Kenosha, WI 53143

IMPRESO 2004, 2006, 2007, 2012, 2015