

## SERVICIOS DE SALUD Y GENERALES PARA HISPANOS

**Clinica Central de Salud Conductual-Centro de Tratamiento de Niños y Familias** 📞 (513) 558-5890  
De 0 a 18 años, incluyendo a los niños indocumentados.

**Centro de Salud Crossroad**  
📞 (513) 381-2247 ext. 20 para Español

- Servicios de escala móvil
- Nadie es rechazado debido a la incapacidad de pagar
- También ayudan a los pacientes a obtener un seguro
- De habla hispana: médicos, ayudantes médicos, recepcionistas

**Clinica Crossroad Oeste**  
📞 (513) 922-4271 presione 2 para Español

**El Centro de Sanación**  
📞 (513) 346-4080 presione 2 para Español

Los servicios incluyen:

- Pruebas/evaluaciones y atención médica
- Ayuda con las necesidades básicas
- Servicios para niños y familias
- Servicios educativos
- Programas de coaching y enseñanza laboral

**Su Casa Centro Hispano** 📞 (513) 761-1588

Los servicios y / o referencias incluyen:

- Servicios de ayuda de emergencia
- Servicios educativos
- Familia que se reincorpora como una sola
- Vivienda
- Promoción de la salud
- Trasladar ilegalmente a las personas de un lugar a otro - ayuda para la víctima
- Unidades MARCC ID
- Servicios legales y de inmigración

**Servicios Comunitarios de Santa María**  
📞 (513) 557-2700 presione 1 para Español

Los servicios incluyen:

- Vivienda
- Desarrollo de la primera infancia
- Herramientas principales para ayudar con la crianza de los niños
- Servicios de salud y bienestar

**Agencia de Acción Comunitaria del Condado de Cincinnati-Hamilton (CAA)** 📞 (513) 569-1840

Los servicios incluyen:

- Apoyo familiar
- Entrenamiento laboral
- Servicios de salud
- Head Start

**Ir-Metro** 📞 (513) 621-4455

Información sobre autobuses: llame de lunes a viernes, de 6:30 a.m. a 6 p.m.  
Servicios de interpretación disponibles

## RECURSOS ADICIONALES

**Apoyo Latino** 🌐 [www.cincinnati-latino.org](http://www.cincinnati-latino.org)

Recursos para:

- Servicios Generales
- Servicios sociales
- Servicios educativos
- Servicios de salud física y salud mental
- Servicios Legales
- Servicios de traducción
- Recursos del norte de Kentucky y el condado de Butler

**Salud Mental América** 🌐 [www.mhanational.org](http://www.mhanational.org)

Información y materiales de salud mental en Español:  
[mhanational.org/latinxhispanic-communities-informacion-y-materiales-de-salud-mental-en-espanol](http://mhanational.org/latinxhispanic-communities-informacion-y-materiales-de-salud-mental-en-espanol)

**Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos**

🌐 [www.healthyamericas.org/](http://www.healthyamericas.org/)

**Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales**

🌐 [www.nami.org](http://www.nami.org)

**Línea Nacional de Prevención del Suicidio**

📞 Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988, presione 1 para Español

**Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA: Servicio de Enrutamiento de Referencia de Tratamiento**

📞 1-800-662-4357 presione 2 para Español

Hecho posible con el apoyo de  
Prevention Action Alliance y el  
Departamento de Salud Mental y  
Servicios de Adicciones de Ohio

1N5



[www.1N5.org](http://www.1N5.org)

[www.prevention-first.org](http://www.prevention-first.org)



# SALUD MENTAL

AFECTA A TODOS

**NO SUFRAS EN SILENCIO**  
RECUPERE Y MANTENGA  
SU SALUD MENTAL

# CUIDANDO LA SALUD MENTAL...

ES TAN IMPORTANTE COMO CUIDAR LA SALUD FÍSICA.

## POSIBLES SEÑALES DE ADVERTENCIA

Los adultos y jóvenes que tienen problemas de salud mental pueden tener síntomas físicos y emocionales.

Por favor busque ayuda si los siguientes signos lo afectan a usted o a su hijo/a en la vida diaria.

- Demasiada preocupación o miedo
- Sentirse triste, deprimido o sin esperanza
- Está deprimido con uno mismo o siente que es una mala persona
- Miedo a nuevas situaciones
- Problemas con el enfoque y aprendizaje
- Menos interés en amigos, pasatiempos y/o escuela
- Sensación de cansancio y poca energía
- Dormir y/o comer demasiado o muy poco
- No muestra sentimientos, o tiene sensación de entumecimiento
- Actuar enojado, nervioso/ansioso o sentirse al límite
- Culpar a otros por los problemas de uno
- Incapaz de realizar las actividades diarias
- Dolor constante de la cabeza, el estómago y/o los músculos
- Incapaz de llevar a cabo las actividades diarias
- Distraerse fácilmente, soñar despierto demasiado
- Comenzar comportamiento de autolesión
- Consumo de alcohol y/o drogas
- Pensamientos o planes suicidas

Reduzca los problemas de tratamiento mediante el uso de las siguientes herramientas de prueba.

Tomar una prueba de salud mental es una de las maneras más rápidas y fáciles de decidir si alguien tiene signos de una condición de salud mental.



Realice una prueba de salud mental aquí: [screening.mhanational.org/screening-tools/](https://screening.mhanational.org/screening-tools/)

### Línea Nacional de Prevención del Suicidio

☎ Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988, presione 1 para Español

## INICIE LA CONVERSACIÓN

No esperes a que aparezcan las señales para tener conversaciones.

Discutir las señales de advertencia. Fomentar planes de éxito para una vida saludable.

- 1 Configure una hora y un lugar
- 2 Séa directo
- 3 Escuche
- 4 Responda de una manera muy amable y comprensiva

## VALIOSAS HABILIDADES DE SALUD MENTAL

- ✓ **La autoconciencia** es conocer tus pensamientos y sentimientos y cómo afectan tu comportamiento.
- ✓ **La autogestión** es saber controlar tus pensamientos, sentimientos y conductas.
- ✓ **La conciencia social** es saber cómo entender y respetar las opiniones de los demás y saber de los servicios / apoyos familiares, escolares y comunitarios.

## PRÓXIMOS PASOS:

- ✓ **Edúquese**
- ✓ **Séa una voz**
- ✓ **Encuentre apoyos**
- ✓ **Manténgase informado**