



SacMap

Supporting access to behavioral health care in Sacramento County

DIRECTORIO DE RECURSOS DE SALUD CONDUCTUAL DEL CONDADO DE SACRAMENTO



El programa está financiado por la División de Servicios de Salud Conductual del Condado de Sacramento, a través de la Propuesta 63 aprobada por los votantes, Ley de Servicios de Salud Mental (MHSA).



Índice

| | |
|---|----|
| SERVICIOS DE SALUD CONDUCTUAL DEL CONDADO DE SACRAMENTO | 4 |
| SERVICIOS DE ASESORAMIENTO | 7 |
| SERVICIOS DE CRISIS..... | 11 |
| COMUNIDADES DIVERSAS..... | 17 |
| SERVICIOS PARA PERSONAS SIN HOGAR..... | 26 |
| SERVICIOS PARA ADULTOS MAYORES | 30 |
| APOYO A LOS PADRES | 33 |
| AYUDA TELEFÓNICA..... | 37 |
| PROGRAMAS DE RELEVO..... | 41 |
| SERVICIOS PARA TRASTORNOS POR USO DE SUSTANCIAS | 44 |
| SERVICIOS DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO..... | 65 |
| GRUPOS DE APOYO | 70 |
| SERVICIOS DE SALUD MENTAL PARA VETERANOS | 75 |
| CENTROS DE BIENESTAR Y RECUPERACIÓN | 77 |
| JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES | 78 |
| RECURSOS ADICIONALES..... | 87 |
| REFERENCIAS | 89 |

Acerca de SacMap

SacMap es un programa de Cal Voices que tiene como objetivo hacer que el proceso de buscar, encontrar y acceder a los servicios de salud conductual del condado de Sacramento sea comprensible y accesible para los miembros de la comunidad. Sus herramientas incluyen una guía de recursos basada en la web, una herramienta de búsqueda de recursos en línea, esta guía de recursos imprimible, así como talleres mensuales para educar a los miembros de la comunidad sobre servicios y apoyos de salud conductual en el condado de Sacramento. Los talleres virtuales se llevarán a cabo hasta 2022.

Para obtener más información sobre SacMap, visite nuestro sitio web en www.calvoices.org/sacmap

Acerca de Cal Voices

En 1946, una coalición de pacientes de salud mental, proveedores de servicios de salud mental, y miembros interesados de la comunidad, comenzó un capítulo local de la Asociación de Salud Mental en Sacramento, ahora conocido como Cal Voices, una continuación de NorCal MHA. Durante más de 70 años, Cal Voices ha brindado a los usuarios de salud mental servicios de apoyo entre pares que afirman la cultura, asistencia para desplazarse por las diversas agencias de servicios humanos, y defensa de políticas públicas de salud mental orientadas al consumidor. Actualmente, Cal Voices brinda estos servicios en los condados de Amador, Placer y Sacramento en California, y ofrece capacitación y asistencia técnica a colegas y agencias de salud mental en todo el estado. Cal Voices es una afiliada de Mental Health America (MHA), la organización sin fines de lucro más antigua y grande del país, que aborda todos los aspectos de la salud mental y las enfermedades mentales.

Acerca de este directorio de recursos

El Directorio de Recursos de Salud Conductual del Condado de Sacramento brinda información sobre muchos de los servicios de salud conductual disponibles en todo el Condado de Sacramento. Los programas enumerados son gratuitos o de bajo costo, y tienen pocos requisitos de elegibilidad, si los hay. La mayoría de los programas enumerados son financiados, al menos en parte, por la División de Salud Conductual del Condado de Sacramento. Este directorio también incluye otros programas locales y líneas directas nacionales. Tenga en cuenta que los programas pueden aparecer en la lista más de una vez.

SacMap creó este directorio durante la pandemia de COVID-19, utilizando la información más actualizada disponible del condado de Sacramento y/o cada recurso de la comunidad directamente. Debido a las circunstancias cambiantes, es posible que falte alguna información, que sea incorrecta o que haya quedado obsoleta. Pueden producirse cambios después de la fecha de publicación. Consulte con cada programa para confirmar el horario y la disponibilidad del servicio.

Que aparezca listado en esta guía no garantiza que se proporcionarán servicios; no implica ningún tipo de contrato, remisión o recomendación para ningún proveedor u organismo enumerado en la guía; y debe usarse únicamente con fines informativos.

SERVICIOS DE SALUD CONDUCTUAL DEL CONDADO DE SACRAMENTO

La División de Salud Conductual del Condado de Sacramento brinda una gama completa de servicios de salud mental, y prevención y tratamiento del uso de sustancias cultural y lingüísticamente competentes para personas de todas las edades.

Tipos de Servicios

Los siguientes tipos de servicios están disponibles en todo el condado de Sacramento:

- Servicios de crisis
- Servicios de hospitalización
- Servicios ambulatorios
- Líneas telefónicas
- Servicios de relevo
- Servicios de prevención del suicidio
- Centros de bienestar

Algunos servicios requieren elegibilidad para Medi-Cal, mientras que otros están abiertos al público. Cada tipo de servicio es definido a lo largo de este directorio.

Servicios de Salud Conductual Para Pacientes Ambulatorios Para niños, Jóvenes y Adultos

Jóvenes elegibles para Medi-Cal. Los niños, jóvenes y adultos jóvenes elegibles para Medi-Cal (hasta los 20 años) son elegibles para servicios de salud conductual para pacientes hospitalizados y ambulatorios, a través de Medi-Cal.

Dichos servicios pueden incluir los siguientes:

- Administración de casos
- Grupos de asesoramiento y apoyo
- Intervención en crisis (todas las edades)
- Vinculación con otros recursos de la comunidad
- Coordinación de cuidados intensivos
- Servicios intensivos en el hogar
- Apoyo de medicación
- Servicios para asuntos de salud mental y desarrollo concurrentes
- Servicios para trastornos concomitantes de salud mental y abuso de alcohol/sustancias

Para la evaluación y verificación de elegibilidad, llame al Equipo de Acceso al (916) 875-1055 o al (888) 881-4881 (Lun-Vie | 8am – 5pm).

Servicios de Salud Conductual del Condado de Sacramento

Servicios de Salud Conductual para Pacientes Ambulatorios Adultos Elegibles para Medi-Cal (+21 años)

Los adultos elegibles para Medi-Cal son elegibles para los siguientes servicios ambulatorios, si están atravesando una enfermedad mental grave:

- Evaluaciones
- Administración de casos
- Orientación y psicoterapia
- Evaluación y seguimiento
- Servicios de apoyo a la medicación
- Desarrollo del plan

Para la evaluación y verificación de elegibilidad de Medi-Cal, llame al Equipo de Acceso al (916) 875-1055 o al (888) 881-4881 (Lun-Vie | 8am – 5pm).

Servicios de Salud Mental para Pacientes Internados

Pueden ser necesarios servicios de salud mental para pacientes hospitalizados, si una persona tiene una enfermedad mental o síntomas de una enfermedad mental que no puede ser tratada de manera segura en un nivel inferior de atención, o debido a la enfermedad/síntomas de la persona:

- es actualmente un peligro para sí mismos o para otros, y/o puede causar destrucción de propiedad
- es incapaz de cuidarse (comida, ropa o refugio)
- presenta un riesgo grave para su salud física
- ha tenido un deterioro reciente y significativo en la capacidad de desempeño

Independientemente del seguro (Medi-Cal o seguro privado), hay lugares designados donde pueden recibir tratamiento de hospitalización y los pacientes pueden requerir autorización previa. Consulte su manual del afiliado o llame a los servicios del afiliado para obtener ayuda con la localización de un hospital y la determinación de la elegibilidad.

Emergencias de Salud Mental

Una emergencia de salud mental es una situación que pone en peligro la vida, cuando una persona es un peligro para sí misma o para los demás, está gravemente confundida o sin con la realidad, tiene una incapacidad grave para actuar o está perturbado y fuera de control.

Si usted o alguien que conoce está atravesando una emergencia de salud mental, diríjase a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 y pregunte por el Equipo de Apoyo Comunitario.

El Equipo de Apoyo Comunitario es un grupo de especialistas en apoyo familiar/entre pares y consejeros de salud mental, disponibles para abordar una crisis de salud mental. Llame al Equipo de Apoyo Comunitario al (916) 874-6015 (Lu-Vie | 8 am a 5pm) para obtener ayuda inmediata.

SERVICIOS DE ASESORAMIENTO

Servicios terapéuticos comunitarios o de asesoramiento entre pares, para abordar problemas de salud mental, para miembros generales o específicos de la comunidad.

Asesoramiento general comunitario

Una Salud Comunitaria

1500 21st St. Sacramento, CA 95811
(916) 471-2336

www.onecommunityhealth.com

Asesoramiento de salud mental y tratamiento por abusos de sustancias para los miembros. Los servicios incluyen intervención en crisis, asesoramiento, gestión de medicamentos de evaluación y grupos de apoyo.

Elegibilidad: Debe ser miembro

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, seguro privado y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: Llame para obtener información

Centro de Salud Nativo Americano de Sacramento

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575

Lun-Vie | 7:30am – 5pm

www.snahc.org

Brinda servicios de salud conductual culturalmente competentes, incluyendo asesoramiento sobre salud mental y abuso de sustancias, prácticas tradicionales de curación, grupos de apoyo y manejo de medicamentos. También hay disponible atención primaria.

Elegibilidad: Debe ser miembro (abierto a todos); algunos grupos de apoyo están abiertos al público

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, pago propio y seguro privado (solo pacientes nativos)

Proceso de derivación: Llame para obtener más información

Asesoramiento general comunitario

Centro Estatal de Servicios de Asesoramiento y Diagnóstico de Sacramento State

6000 J St., Eureka Hall, Rm. 421 Sacramento, CA 95819. (916) 278-6252 | ccds@csus.edu
Lun-Vie | 8am – 5pm

Brinda asesoramiento asequible de salud mental, orientación profesional y de rehabilitación, y servicios de pruebas educativas (K-12) para individuos, parejas, familias y niños (servicios disponibles de septiembre a diciembre y de febrero a mayo).

Elegibilidad: Personas que viven en Sacramento

Costo:

- Asesoramiento: \$100 para 14 sesiones
- Pruebas de diagnóstico: \$ 200

Proceso de derivación: Llame para obtener información

Programa de Psicosis Temprana de UC Davis

(916) 734-7251

Lun-Vie: de 8am a 5pm

Programas y servicios para personas que experimentan síntomas de psicosis temprana. Ofrece evaluación clínica, manejo de medicamentos, manejo de casos, así como educación en enfermedades individuales / familiares, grupos de apoyo y asistencia laboral.

Elegibilidad: Individuos (edades 12-40)

Costo: Acepta Medi-Cal, seguro privado y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Asesoramiento general a la comunidad

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Brinda asesoramiento individual para jóvenes, adultos, parejas y familias, asesoramiento grupal para adultos y familias, psiquiatría y manejo de medicamentos, evaluación, defensa y opciones de tratamiento de trastornos por uso de sustancias.

Elegibilidad: Abierto para aquellos registrados en WellSpace Health

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, Family PACT y pago por cuenta propia (escala móvil)

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda
Todos los demás: llame a la organización

Centro de Asesoramiento La Familia

5523 34th St., Sacramento, CA 95820

(916) 210-8733

(916) 227-2600 (fuera de horario)

Lun-Vie | 8:30am – 5pm

www.lafcc.org

Brinda asesoramiento de salud conductual, apoyo familiar y otros servicios para jóvenes (hasta los 21 años) y apoyo familiar.

Elegibilidad: Jóvenes elegibles para Medi-Cal (hasta 21 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia



Definición de salud mental

Salud mental

Incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta nuestra manera de pensar, de sentir y de actuar. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables (CDC, 2021)

Enfermedad mental

Un impedimento funcional grave que interfiere sustancialmente o limita una o más actividades importantes de la vida, como las habilidades básicas para la vida diaria, las habilidades para la vida instrumental y el funcionamiento (SAMHSA, 2020)

Mala salud mental y enfermedades mentales no son lo mismo...

Mientras que 1 de cada 5 estadounidenses padecerá una enfermedad mental en un año determinado, casi todos atravesarán desafíos para su salud mental (SAMHSA, 2019)

Servicios de asesoramiento

Asesoramiento comunitario específico

Centro de Salud de Género

3823 V St. Sacramento, CA 95817
(916) 455-2391. Lun-Vie | 9am – 6pm
www.genderhealthcenter.org

Ofrece servicios y apoyo para personas transgénero y no conformes con el género, incluyendo asesoramiento, reducción de daños, relevo de salud mental, pruebas de ETS, defensa y derivaciones a recursos a servicios comunitarios pro LGBTQ+.

Elegibilidad: Transgéneros y Adultos no conformes con el género (mayores de 18)

Costo: La mayoría de los servicios son gratuitos; Asesoramiento: pago por cuenta propia (tarifas de escala móvil)

Proceso de derivación: Se requiere cita para asesoramiento, defensa y pruebas de ETS. Asistente para atención de relevo, grupos de apoyo e intercambio de jeringas

Servicios NORCAL para Sordos y Personas con Problemas de Audición

4044 N. Freeway Blvd.
Sacramento, CA 95834
(916) 349-7500 (M) | (916) 993-3048 (MP)
(916) 550-9355 (P3)
(916) 236-1184 (fuera de horario)
<https://norcalcenter.org>

Servicios y apoyos para personas sordas y con problemas de audición. Asesoramiento, grupos de apoyo, apoyo frente a la violencia de pareja, programas para personas mayores sordas y asistencia en la comunicación.

Elegibilidad: Personas sordas y con problemas de audición y sus familias

Costo: varía según el servicio necesario

Proceso de derivación: Llame por información

Asesoramiento comunitario específico

Centro Comunitario LGBT de Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org
Lun-Vie | 10am – 6pm
Fines de semana | 10am – 4pm
www.saccenter.org/mentalhealth

Programas y servicios para apoyar la salud mental y física y el bienestar de las comunidades LGBTQ+. Brinda, entre otras cosas, grupos de apoyo, asesoramiento para víctimas de delitos, atención de relevo, pruebas de ETS, preparación, servicios / derivaciones de atención que respeten las cuestiones de género, talleres y referencias de recursos.

Elegibilidad: Personas LGBTQ+ (mayores de 12 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamada o visita



Beneficios de los servicios de salud mental

- Gestionar mejor el estrés
- Reducir los conflictos y fortalecer las relaciones
- Reducción de la ansiedad
- Mejora del estado de ánimo
- Habilidades comunicativas mejoradas
- Mente despejada
- Desarrollo de competencias de afrontamiento
- Ganar esperanza en el futuro
- Reducir el aislamiento
- Trabajar productivamente

Servicios de asesoramiento

Asesoramiento comunitario específico

Shifa for Today

3820 Auburn Blvd., Ste. 83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626 | counseling@mas-ssf.org
Lun-Vie | 9am – 5pm
www.mas-ssf.org

Asesoramiento entre pares y servicio de derivación a recursos para individuos musulmanes, parejas, familias y adolescentes.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad musulmana de todas las edades

Costo: Pago por cuenta propia (tarifas de escala móvil)

Proceso de derivación: Llame o envíe un email para hablar con el coordinador de admisión

Servicios Terapéuticos Centrados en la Comunidad Negra y Afroamericana

<https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx>

Brinda servicios de asesoramiento informados sobre traumas, culturalmente receptivos y basados en la fortaleza, incluida intervención en crisis, centrados en los problemas que afectan a la comunidad negra y afroamericana.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad negra y afroamericana de todas las edades

Costo: Gratuito para las primeras 8 visitas

Proceso de derivación: Comuníquese con un proveedor que aparece en el sitio web para programar los servicios

Asesoramiento comunitario específico

Centro de Bienestar Transcultural

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
Lunes a jueves | 8 am a 7pm;
Viernes | 8 am a 5pm
<http://apccounseling.org>

Servicios de salud mental para comunidades de asiáticos y de las islas del Pacífico (API), incluyendo evaluación, asesoramiento, apoyo con medicamentos, capacitación en habilidades para la vida, socialización y derivación de servicios.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad API elegibles para Medi-Cal y no asegurados (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Medi-Cal / no asegurados: llame al (916) 875-1055 para una evaluación de elegibilidad y autorización de tratamiento

WEAVE: Servicios para Sobrevivientes

1900 K St., Sacramento, CA 95811
(916) 920-2952
24 horas al día, 7 días a la semana
www.weaveinc.org

Servicios y apoyo para sobrevivientes de violencia doméstica, agresión y tráfico sexual. Ofrece asesoramiento, una línea de crisis, alojamiento de emergencia, asistencia legal, gestión de casos y talleres de desarrollo de habilidades.

Elegibilidad: Sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual y trata sexual

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

SERVICIOS DE CRISIS

Apoyo de salud mental para los miembros de la comunidad que experimentan un problema de salud mental urgente que no pueden esperar una cita regular y programada.

Servicios de intervención en crisis

Programa Centro de Apoyo Latino

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (fuera de horario)
Lun-Vie | 8:30am – 5pm
www.lafcc.org

Ofrece servicios de intervención de crisis a corto plazo a la comunidad latina, incluyendo la búsqueda de soluciones a largo plazo, gestiones en el sistema, grupos de apoyo y derivación a recursos.

Elegibilidad: Comunidad latina (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Equipo de Apoyo a la Comunidad

(916) 874-6015
Lun-Vie | 8am a 5pm

Un equipo móvil de consejeros de pares para la respuesta a crisis de salud mental, especialistas en apoyo familiar y médicos de salud mental que brindan intervenciones y evaluaciones tempranas de salud mental, educación individual y familiar, derivaciones de servicios, educación y gestiones en el sistema.

Elegibilidad: Residentes del condado de Sacramento (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para solicitar los servicios

Servicios de intervención en crisis

Guardería Infantil de Crisis

Ubicación Norte | (916) 679-3600
4533 Pasadena Ave. Sacramento, CA 95821

Ubicación Sur | (916) 394-2000
6699 South Land Park Dr.
Sacramento, CA 95831

24 horas al día, 7 días a la semana
<http://www.kidshome.org/>

Cuidado infantil de emergencia (hasta 30 días) para niños de familias en crisis. Las familias son elegibles para recibir apoyo en la gestión de crisis y en casos.

Elegibilidad: Padres que atraviesan una crisis que necesitan cuidado infantil para sus hijos (0-5 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener una cita y conocer disponibilidad de espacio; lista de espera disponible



Crisis de Salud Mental

Cualquier situación en la que el comportamiento de una persona "la pone en riesgo de lastimarse a sí misma o a los demás y/o le impide ser capaz de cuidarse a sí misma o desempeñarse eficazmente en la comunidad"

(Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, p. 5, 2018)

Servicios de crisis

Servicios de intervención en crisis

Clínica de Atención de Urgencias de Salud Mental

2130 Stockton Blvd., Edif. 300
Sacramento, CA 95817
(916) 520-2460

Lun-Vie | 10am a 10pm
Sáb, Dom y feriados | 10am a 6pm
www.tpcp.org/programs/urgent-care

Clínica ambulatoria para personas con una necesidad urgente de salud mental. Brinda asesoramiento, apoyo entre pares, intervención ante crisis, evaluaciones de salud mental, derivaciones a recursos y gestión breve de medicamentos (excluyendo sustancias controladas).

Elegibilidad: Cualquier persona que experimente una crisis de salud mental y/o abuso de sustancias concurrente

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Sin cita previa

My Sister's House

(916) 428-3271
24 horas al día, 7 días a la semana
www.my-sisters-house.org

Brinda apoyo culturalmente receptivo para las mujeres asiáticas y de las islas del Pacífico (API) que han experimentado violencia doméstica, agresión sexual y trata de personas. Ofrece una línea 24 horas de apoyo ante crisis, intervención en crisis, refugio de emergencia, grupos de apoyo, apoyo a los padres y capacitación laboral.

Elegibilidad: Mujeres y niños API

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para pedir apoyo inmediato

Servicios de intervención en crisis

The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, CA 95820
(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 horas del día, los 7 días de la semana
www.thesourcesacramento.com

Proporciona apoyo urgente para los jóvenes de crianza temporal (actuales y antiguos) y sus familias de recursos. Los servicios incluyen una línea directa de apoyo gratuita, manejo de casos, servicios de salud mental y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Jóvenes de crianza temporal actuales/anteriores (hasta los 26 años) en crisis o en dificultades

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamar/enviar SMS / chatear para obtener ayuda



Síntomas de una Crisis de Salud Mental

- Omitir el cuidado personal (por ejemplo, no puede o no quiere cepillarse los dientes)
- Incapacidad para realizar tareas diarias
- Cambios rápidos de humor
- Agitación aumentada
- Comportamiento abusivo consigo mismo/con los demás
- Aislarse en la escuela, el trabajo, de la familia y de los amigos
- Pérdida de contacto con la realidad
- Paranoia

Servicios de crisis

Servicios de intervención en crisis

Red de Ayuda a la Juventud

401 S St., Sacramento, CA 95814
(833) 333-2946 | (916) 860-9819 (SMS)
Lun-Vie | 9am – 7pm
www.starsyouth.net

Brinda servicios gratuitos de apoyo a corto plazo para jóvenes (de 16 a 25 años), incluido apoyo entre pares, evaluaciones de salud mental para jóvenes elegibles para Medi-Cal, derivaciones a recursos, manejo en salud y asistencia para empleo/educación.

Elegibilidad: Jóvenes (16-25 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame, acérquese o visite el sitio web para obtener ayuda

Servicios telefónicos de crisis

Línea de Crisis Juvenil de California

(800) 843-5200
24 horas al día, 7 días a la semana
www.calyouth.org

Sistema gratuito de respuesta ante emergencias y derivación a nivel estatal para jóvenes (de 12 a 24 años) y familias en crisis. Proporciona intervención ante crisis, derivaciones a recursos y una lista de recursos en línea.

Línea de Crisis por SMS

Envíe "home" por mensaje de texto al 741741
24 horas al día, 7 días a la semana

Asesoramiento gratuito por SMS ante cualquier crisis de salud mental.

Servicios telefónicos de crisis

Love is Respect

1 (866) 331-9474
Envía SMS "LOVEIS" al 22522
24 horas al día, 7 días a la semana
www.loveisrespect.org

Información confidencial gratuita, apoyo y defensa para jóvenes (de 13 a 26 años) que tengan preguntas o inquietudes sobre sus relaciones sentimentales. También brinda apoyo a los miembros de la familia, maestros, consejeros y otros cuidadores de jóvenes. Llame, envíe un mensaje de texto o chatee.

Línea 24 horas ante crisis de salud mental

(888) 881-4881 o (916) 875-1055

Ayuda a los residentes sin seguro que experimentan una crisis de salud mental a encontrar tratamiento y servicios. Brinda evaluaciones gratuitas de elegibilidad de salud mental y servicios, y derivaciones a recursos.

My Sister's House

(916) 428-3271
24 horas al día, 7 días a la semana
www.my-sisters-house.org

Una línea gratuita de apoyo multilingüe para las asiáticas y de las islas del Pacífico y otras mujeres y niños desatendidos, afectados por violencia doméstica, agresión sexual y trata de personas.



Servicios de crisis

Servicios de intervención en crisis

Línea Directa Nacional Contra la Violencia Doméstica

(800) 799-7233

Envía por SMS "Start" al 88788

24 horas del día, los 7 días de la semana

www.thehotline.org

Una línea directa gratuita y confidencial para las sobrevivientes de violencia doméstica. Llame, envíe un mensaje de texto o chatee.

Línea directa nacional SAGE para ancianos LGBT

(877) 360-LGBT (5428)

24 horas al día, 7 días a la semana

www.sageusa.org

Apoyo ante crisis y emocional para adultos mayores LGBT+, incluyendo derivaciones a recursos.

Línea de Crisis para la Prevención del Suicidio

(916) 368-3111 o 1-800-273-8255

Envíe "HOPE" al (916) 668-iCAN (4226)

24 horas al día, 7 días a la semana

Apoyo gratuito e inmediato ante crisis de salud mental para aquellos que están experimentando una crisis de salud mental y/o están considerando suicidarse.

The Source

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org

24 horas del día, los 7 días de la semana

www.thesourcesacramento.com

Línea de teléfono/SMS gratuita en caso de crisis y para relevo, para jóvenes de crianza temporal actuales y anteriores, y sus familias de recursos (hasta los 26 años).

Servicios telefónicos de crisis

El Proyecto Trevor

(866) 488-7386 | Envíe "START" AL 678-678

24 horas al día, 7 días a la semana

www.thetrevorproject.org

Apoyo confidencial para crisis y servicios de prevención del suicidio para jóvenes LGBTQ+ (hasta 25 años) que luchan por salir, identidad LGBTQ+, depresión y suicidio.

Línea Vital Trans

(877) 565-8860

24 horas al día, 7 días a la semana

www.translifeline.org

Línea confidencial, anónima y de apoyo entre pares para transgénero y no conformes con el género y amigos y familiares. Apoyo emocional, derivaciones a servicios y microcréditos.

Línea de Crisis para Veteranos

(800) 273-8255 (oprima 1) | Texto 838255

(800) 799-4889 (sordos y con problemas de audición)

24 horas del día, los 7 días de la semana

www.veteranscrisisline.net

Línea de crisis gratuita y confidencial para veteranos, miembros actuales del servicio y sus familias. Las personas que llaman son conectadas con personal de respuesta calificado del Departamento de Asuntos de Veteranos, el cual brinda asesoramiento confidencial para casos de crisis y enlaces a recursos incluyendo los de un centro médico local de VA.

Servicios de crisis

Servicios de intervención en crisis

Línea de crisis 24 horas de WEAVE

(916) 920-2952 | www.weaveinc.org

Intervención de crisis gratuita y confidencial y apoyo a las sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual y tráfico sexual.

Servicios de relevos ante crisis

Casa de Relevo Abiding Hope

9916 Zion Way, Sacramento, CA 95827
(916) 287-4860

www.tpcp.org/programs

Proporciona estadías de relevo para crisis de salud mental a corto plazo (7-14 días), incluyendo apoyo ante crisis fuera del horario laboral, gestión de la atención, derivaciones a servicios, servicios psiquiátricos y de medicamentos. y grupos de habilidades para la vida.

Elegibilidad: Adultos (+18 años) que viven con una discapacidad psiquiátrica.

También debe:

- tener una prueba de tuberculosis
- tener 2 semanas de sobriedad
- ser capaz de manejar su propia medicación
- no estar actualmente en riesgo de autolesionarse
- no tener una discapacidad física que afecte su movilidad

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Comunitaria o auto derivación. Llamar para pedir asistencia

Servicios de relevos ante crisis

Programa de Relevo para Intervención en Crisis para Cuidadores

8241 Auburn Blvd., Ste. 265
Citrus Heights, CA 95610
(916) 728-9333

www.deloro.org/services

Proporciona atención de relevo para cuidadores familiares de personas diagnosticadas con trastornos cognitivos, principalmente demencia. Los servicios incluyen atención de relevo, consulta familiar, visitas domiciliarias y una evaluación con un médico de nivel de maestría, para desarrollar un plan de atención centrado en servicios, apoyos y bienestar.

Elegibilidad: Cuidadores adultos (+18 años) para cualquier persona que viva con trastornos cognitivos

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamar para una evaluación



Posibles causas de una crisis

Estrés en el hogar/entorno

Cambios en las relaciones, conflictos, pérdidas de cualquier tipo, trauma o exposición a la violencia

Estrés escolar / laboral

Preocuparse por los proyectos, sentirse señalado o incomprendido, discriminación real o percibida, pérdida de empleo o notas reprobadas

Otros factores

Estar en multitudes, violencia comunitaria, traumas/desastres naturales, cambios de medicación, tratamiento que deja de funcionar

Servicios de crisis

Servicios de relevos ante crisis

Centro de Relevo ante Crisis de Salud Mental de HOPE Cooperative

(916) 737-7483

24 horas al día, 7 días a la semana

www.hopecoop.org/services

Atención de relevo (hasta 23 horas) para adultos que experimentan una crisis de salud mental, pero que no están en peligro inmediato para sí mismos o para otros. Las personas reciben escucha de apoyo, derivaciones a servicio y acceso a un ordenador y teléfono.

Elegibilidad: Adultos (mayores de 18)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para su admisión

Programa de Relevo de Salud Mental de Saint John's

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825

(916) 453-1482

info@saintjohnsprogram.org

www.saintjohnsprogram.org

Cuidado de relevo (hasta 7 días) para mujeres adultas y/o con hijos que experimentan una crisis de salud mental que no pone en peligro la vida. Ofrece intervención ante crisis, consejería individual y familiar, evaluaciones de salud mental, consejería sobre el uso de sustancias, apoyo entre pares, derivaciones a recursos, administración de casos y alojamiento de relevo.

Elegibilidad: Mujeres adultas y/o con hijos (+18 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para solicitar los servicios

Servicios de relevos ante crisis

The Ripple Effect

4704 Roseville Rd. Ste. 110 North Highlands,

CA 95660 (916) 891-0211

therippleeffect@achurchforall.org

Lun-Vie | 12pm – 6pm

www.achurchforall.org

Servicios de relevo de salud mental basados en pares para personas que atraviesan crisis de salud mental, que no es potencialmente mortal ni necesita hospitalización psiquiátrica. Los servicios incluyen asesoramiento entre pares, coordinación de la atención y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Adultos (18-70 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame o visite para obtener más información

Apoyo para Otras Crisis

Programa de exploración de crisis

933 Tech Center Dr., Ste. 100

Sacramento CA, 95826

(510) 613-0330

Ofrece hasta 60 días de apoyo de exploración del sistema y derivaciones a recursos después del tratamiento en una sala de emergencias o en un hospital para pacientes hospitalizados, ante una crisis de salud mental.

Elegibilidad: Residentes del condado de Sacramento que reciben servicios por crisis de salud mental en un hospital psiquiátrico o en la sala de emergencias del condado.

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Acepta derivaciones de salas de emergencia u hospitales con internados

COMUNIDADES DIVERSAS

Servicios de salud mental diseñados específicamente para las diversas comunidades del condado de Sacramento.

Indoamericano y nativo de Alaska

Centro de Salud Nativo Americano de Sacramento

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575 | Lun-Vie 7:30am – 5pm
www.snahc.org

Brinda servicios de salud conductual culturalmente competentes, incluyendo asesoramiento sobre salud mental y abuso de sustancias, prácticas tradicionales de curación, grupos de apoyo y manejo de medicamentos. También hay disponible atención primaria.

Elegibilidad: Debe ser miembro de SNAHC (abierto a todos); algunos grupos de apoyo están abiertos al público

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, pago por cuenta propia y seguro privado (solo pacientes nativos)

Proceso de derivación: Llame para obtener más información

CRISIS TEXT LINE

Envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741 para comunicarte con un Consejero de Crisis.

Asiáticoamericano e isleño del Pacífico

Asesoramiento a la Comunidad de Asia y el Pacífico

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
Lunes a jueves | 8am a 7pm
Viernes | 8am a 5pm
<http://apccounseling.org>

Servicios de bienestar mental basados en la comunidad, para personas asiáticas e isleñas del Pacífico (API), que incluyen asesoramiento, divulgación, educación, grupos de apoyo, prevención del suicidio, apoyo a la recuperación, clases de habilidades y actividades de construcción comunitaria.

Elegibilidad: Comunidades API (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener información

Grupo de Mayores de Healthy Village

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824
(916) 393-3083 | Lun y Mié 9am – 12pm
www.unitediumien.org

Un espacio social seguro y de apoyo para que los adultos mayores de lu Mien compartan sus preocupaciones sobre salud y bienestar y participen en actividades sociales.

Elegibilidad: Adultos lu Mien (+40 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Visita

Comunidades diversas

Asiáticoamericano e isleño del Pacífico

Servicios Comunitarios de Lu Mien

5657 Stockton Blvd., Ste. 102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083 | Lun-Vie 9am – 5pm
www.unitediumien.org

Servicios sociales culturalmente receptivos para la comunidad de Lu Mien. Brinda grupos de apoyo, un programa de radio y otros eventos comunitarios. También ofrece derivaciones a recursos, gestión de casos, traducción de documentos, interpretación de idiomas y gestión de casos.

Elegibilidad: Comunidad de Lu Mien (todas las edades)

Costo: gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener más información

Desarrollo comunitario de la familia de Lao

(916) 359-2788 (Norte)
(916) 393-7501 (Sur)
Lun-Vie | 9am – 5pm
www.lfcd.org

Servicios para apoyar el bienestar general y la movilidad económica de las personas desatendidas. Ofrece talleres, eventos, grupos de apoyo, promoción, derivaciones a recursos, gestión de casos y servicios para refugiados.

Elegibilidad: Refugiados, inmigrantes y miembros de bajos ingresos de la comunidad nacidos en EEUU

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener información

Asiáticoamericano e isleño del Pacífico

My Sister's House

(916) 428-3271
24 horas al día, 7 días a la semana
www.my-sisters-house.org

Brinda apoyo culturalmente receptivo para las mujeres asiáticas y de las islas del Pacífico (API) que han experimentado violencia doméstica, agresión sexual y trata de personas. Ofrece una línea 24 horas de apoyo ante crisis, intervención en crisis, refugio de emergencia, grupos de apoyo, apoyo a los padres y capacitación laboral.

Elegibilidad: Mujeres y niños API

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para pedir apoyo inmediato

Centro de Bienestar Transcultural

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
Lunes a jueves 8am a 7pm
Viernes 8am a 5pm
<http://apccounseling.org>

Servicios de salud mental para comunidades de asiáticos y de las islas del Pacífico (API), incluyendo evaluación, asesoramiento, apoyo con medicamentos, capacitación en habilidades para la vida, socialización y derivación de servicios.

Elegibilidad: Elegibles para Medi-Cal y miembros de la comunidad API sin seguro (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Medi-Cal y personas sin seguro, llamar al (916) 875-1055 para una evaluación de elegibilidad y autorización de tratamiento

Comunidades diversas

Asiáticoamericano e isleño del Pacífico

S.A.E Mien Youth Club

5657 Stockton Blvd., Ste. 102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083 | Lun-vie 9am – 5pm

Club social para que los jóvenes de lu Mien socialicen con sus compañeros y aprendan sobre la cultura de lu Mien. Las actividades incluyen reuniones de clubes, educación en salud física y mental, talleres, juegos de formación de equipos, actividades de voluntariado y actividades de liderazgo.

Elegibilidad: Jóvenes lu Mien (12-21 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener más información

Negro y afroamericano

Black Mothers United

4625 44th St. Ste. 13
Sacramento, CA 95824
(916) 559-4809 | Lun-Vie 8am – 5pm
www.blackmothersunited.org

Apoyo al embarazo para madres negras en todas las etapas del embarazo (prenatal hasta el parto). Ofrece un coach de embarazo dedicado, cuidado de doula, apoyo para la lactancia, actividades de salud y bienestar y un grupo de apoyo.

Elegibilidad: Mujeres embarazadas (30 semanas o menos) que se identifican como negras y afroamericanas y viven en el condado de Sacramento

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para conectarse con el coordinador de inscripción

Negro y afroamericano

Safe Black Space

(530) 683-5101
SafeBlackSpace@gmail.com
www.safeblackspace.org

Estrategias culturalmente específicas para ayudar a los miembros de la comunidad negra y afroamericana a sanar de las experiencias actuales e históricas de estrés racial, ansiedad y/o trauma. Ofrece Círculos de Sanación Comunitaria mensuales (según sea necesario) y Círculos de Emancipación continuos.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad negra y afroamericana (+ de 14 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamar o enviar un email para obtener ayuda



Factores de riesgo: Enfermedad mental

- Miembro de la familia con una enfermedad mental
- Antecedentes personales con una enfermedad mental
- Trauma
- Entorno negativo
- Estrés personal
- Aislamiento social

Cuantos más factores de riesgo tenga, mayor será el riesgo de desarrollar una enfermedad mental

Comunidades diversas

Negro y afroamericano

Soul Space

520 9th Street, Ste. 102
Sacramento, CA 95814
(916) 269-4103

Ofrece bienestar holístico que con respeto por la cultura, y apoyos prácticos para los miembros de la comunidad negra y afroamericana. Los servicios incluyen evaluaciones individuales, grupos de apoyo y talleres, gestión de casos, gestión de los servicios, habilidades para la vida y educación para la salud, clases de empoderamiento financiero, así como asesoramiento laboral.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad negra y afroamericana

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para ponerse en contacto con recursos y asistencia

The Living Room: Proyecto de Prevención del Suicidio para Afroamericanos

Sur: 7000 Franklin Blvd., Ste. 1020
Sacramento, CA 95823

Norte: 4704 Roseville Rd., Ste. 110
North Highlands, CA 95660

(916) 234-0178 o (916) 807-7820

Lun-vie | 3pm – 9pm

www.aaspp-thelivingroom.org

Brinda servicios para apoyar el bienestar emocional de los miembros de la comunidad negra y afroamericana. Ofrece asesoramiento entre compañeros/familiares, intervención ante crisis, grupos de apoyo y talleres comunitarios.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad negra y afroamericana (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Negro y afroamericano

Servicios Terapéuticos Centrados en la Comunidad Negra y Afroamericana

<https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx>

Servicios de asesoramiento informados sobre traumas, culturalmente receptivos y basados en la fortaleza, incluida intervención ante crisis, centrados en los problemas que afectan a la comunidad negra y afroamericana.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad negra y afroamericana de todas las edades

Costo: Gratuito para las primeras 8 visitas

Proceso de derivación: Comuníquese con un proveedor que aparece en el sitio web para programar los servicios



Definición de Recuperación

Un proceso de cambio a través del cual las personas mejoran su salud y bienestar, viven una vida autodirigida y se esfuerzan por alcanzar su potencial completo

(SAMHSA, 2021)

Claves para una recuperación

- Buena salud
- Un lugar estable y seguro para vivir
- Ser capaz de realizar actividades diarias significativas
- Tener relaciones y redes sociales

Comunidades Diversa

Sordos y con problemas de Audición

Servicios NORCAL para Sordos y Personas con Problemas de Audición

4044 N. Freeway Blvd.
Sacramento, CA 95834
(916) 349-7500 (V) | (916) 993-3048 (VP)
(916) 550-9355 (P3)
(916) 236-1184 (fuera del horario de atención)
<https://norcalcenter.org>

Servicios y apoyos para personas sordas y con problemas de audición. Ofrece asesoramiento, grupos de apoyo, apoyo frente a la violencia de pareja, programas para personas mayores sordas y asistencia en la comunicación.

Elegibilidad: Personas sordas y con problemas de audición y sus familias

Costo: varía según el servicio necesario

Proceso de derivación: Llame para obtener información

Europeos del Este

Centro de Asistencia a los Eslavos

2117 Cottage Way, Sacramento, CA 95825
(916) 925-1017
www.slaviccenter.us

Ofrece promoción de la salud familiar, servicios de desarrollo comunitario, así como educación y capacitación en inmigración y naturalización, para personas eslavas que viven en el área metropolitana de Sacramento.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad eslava (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener información

Latinos, Latinas, & Latinxs

Programa Centro de Apoyo Latino

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733 | Lun-Vie 8:30am – 5pm
(916) 227-2600 (fuera de horario)
www.lafcc.org

Ofrece servicios de intervención de crisis a corto plazo a la comunidad latina, incluyendo la búsqueda de soluciones a largo plazo, gestiones en el sistema, grupos de apoyo y derivación a recursos.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad latina (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Centro de Asesoramiento La Familia

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733 | Lun-Vie 8:30am – 5pm
(916) 227-2600 (fuera de horario)
www.lafcc.org

Brinda una variedad de apoyos y programas de salud mental para individuos/familias, incluidos servicios de salud mental para jóvenes (hasta los 21 años), grupos de apoyo, intervención ante crisis, defensa, gestión de recursos y educación comunitaria.

Elegibilidad: Varía según el programa

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame, concurra o visite la web por más información

Comunidades Diversa

Latinos, Latinas, Latinxs

Centro de Asesoramiento de La Familia que apoya el Programa de Conexiones Comunitarias

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733 | Lun-Vie 8:30am – 5pm
(916) 227-2600 (fuera de horario)
www.lafcc.org

Ofrece servicios de prevención del suicidio para la comunidad latina. Brinda grupos de apoyo, talleres de concientización de riesgos, grupos de acompañantes mayores y eventos comunitarios.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad latina (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener más información

Programa de Acompañamiento para Mayores

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733 | Lun-Vie | 8:30am – 5pm
(916) 227-2600 (fuera de horario)
www.lafcc.org

Brinda visitas domiciliarias y asistencia a adultos mayores latinos aislados.

Elegibilidad: Adultos mayores latinos

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame, concurra o visite el sitio web por más información

Atención con Respeto por lo Cultural



Cuando encuentre un terapeuta con el que le gustaría trabajar, pregunte:

- Qué tan familiarizado está con su cultura, antecedentes y experiencias vividas
- Sobre su formación y experiencia en el trabajo con poblaciones diversas

Algunos terapeutas ofrecen consultas telefónicas gratuitas, donde puede hacer estas preguntas, que también puede hacerlas en su primera cita.

Comunidades Diversa

Comunidades LGBTQ+

Programa de Relevo de Danelle's Place

3823 V St., Sacramento, 95817
(916) 455-2391

Consulte el sitio web para conocer las horas específicas

www.genderhealthcenter.org/respite

Un respiro seguro y un espacio social para las personas transgénero y no conformes con el género que necesitan un descanso del estrés de la vida diaria. Proporciona chat individual y grupal, actividades recreativas, acceso a recursos comunitarios y suministros básicos.

Elegibilidad: Transgéneros y adultos no conformes con el género (+ de 18 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Visita

Centro de Salud de Género

3823 V St. Sacramento, CA 95817
(916) 455-2391 | Lun-Vie 9am – 6pm

www.genderhealthcenter.org

Ofrece servicios y apoyo para personas transgénero y no conformes con el género, incluyendo asesoramiento, reducción de daños, relevo de salud mental, pruebas de ETS, defensa y derivaciones a recursos a servicios comunitarios pro LGBTQ+.

Elegibilidad: Personas transgénero y no conformes con el género (todas las edades)

Costo: La mayoría de los servicios son gratuitos; Asesoramiento: pago por cuenta propia (tarifas de escala móvil)

Proceso de derivación: Se requiere cita para asesoramiento, defensa y pruebas de ETS. Visita para atención de relevo, grupos de apoyo e intercambio de jeringas (consulte el sitio web para conocer las horas específicas)

Comunidades LGBTQ+

Lambda Lounge

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, Ext. 100

Mar y Jue | 10am – 4pm

www.saccenter.org/mental-health

Ofrece atención de relevo y un espacio social para adultos LGBTQ+. Los servicios incluyen grupos de apoyo y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Adultos LGBTQ+ (mayores de 25 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Visita

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, Ext. 107

Lun-Vie | 12pm – 6pm

Fines de semana | 10am – 4pm

www.saccenter.org/youth

Servicios de relevo de salud mental para jóvenes LGBTQ+. Los servicios incluyen intervención ante crisis, grupos de apoyo, talleres de habilidades para la vida, pruebas de VIH/VHC, servicios para jóvenes sin hogar, así como un laboratorio de informática, Wi-Fi y una biblioteca LGBTQ+.

Elegibilidad: Jóvenes LGBTQ+ (13-24 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Visita



Un servicio de información y derivación gratuito y confidencial

Comunidades Diversa

Comunidades LGBTQ+

Centro Comunitario LGBT de Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org
Lun-Vie | 10am – 6pm
Fines de semana | 10am – 4pm
www.saccenter.org/mentalhealth

Programas y servicios para apoyar la salud mental y física y el bienestar de las comunidades LGBTQ+. Proporciona, entre otras cosas, grupos de apoyo, asesoramiento para víctimas de delitos, atención de relevo, pruebas de ETS, preparación, servicios/derivaciones de atención que respeten las cuestiones de género, talleres y referencias de recursos.

Elegibilidad: Comunidades LGBTQ+ (mayores de 12 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamada o visita

Línea directa nacional SAGE para ancianos LGBT

(877) 360-LGBT (5428)
24 horas al día, 7 días a la semana
www.sageusa.org

Apoyo ante crisis y emocional para adultos mayores LGBT+, incluyendo derivaciones a recursos.

Línea Vital Trans

(877) 565-8860
24 horas al día, 7 días a la semana
www.translifeline.org

Línea confidencial, anónima y de apoyo entre pares, para personas transgénero y no conformes con el género y sus amigos y familiares. Ofrece apoyo emocional, derivaciones a servicios y microcréditos.

Comunidades LGBTQ+

El Proyecto Trevor

(866) 488-7386 | Envíe "START" AL 678-678
24 horas al día, 7 días a la semana
www.thetrevorproject.org

Ofrece apoyo confidencial para casos de crisis y servicios de prevención del suicidio para jóvenes LGBTQ+ (hasta los 25 años) que luchan por salir, identidad LGBTQ+, depresión y suicidio.

Comunidad Musulmana

Amala Youth Hopeline

(855) 952-6252
Llamada: Lun/Mié/Vie-Dom | 6pm – 10pm
SMS: Mié/Dom | 6pm – 10pm
www.mas-ssf.org

Un servicio gratuito, confidencial y culturalmente competente, de orientación y derivación para jóvenes musulmanes.



La recuperación sí es posible

La recuperación significa cosas diferentes para personas diferentes y es más que solo la ausencia de síntomas

Es autodeterminado e impulsado por la persona, e involucra muchas vías diferentes

Comunidades Diversa

Comunidad Musulmana

Al-Afia para Mayores (MAS-SSF)

3820 Auburn Blvd, Ste. 83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626
Lun-Vie | 9am – 5pm
www.mas-ssf.org

Servicios para adultos mayores musulmanes, para ayudar con la depresión, la ansiedad, el aislamiento y la indefensión, a menudo asociados con el envejecimiento. Ofrece eventos educativos, actividades de apoyo social y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Musulmanes adultos mayores

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener más información

Sociedad Musulmana Americana - Fundación de Servicios Sociales

3820 Auburn Blvd, Ste. 83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626 | Lun-Vie 9am – 5pm
www.mas-ssf.org

Brinda servicios sociales a la comunidad musulmana para mejorar el bienestar. Ofrece asesoramiento entre pares, servicios para jóvenes y adultos mayores, defensa, educación comunitaria y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad musulmana

Costo: La mayoría de los programas son gratuitos; tarifas de escala móvil para asesoramiento entre pares

Proceso de derivación: Llame para obtener más información

Comunidad Musulmana

Shifa for Today

3820 Auburn Blvd., Ste. 83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626 | counseling@mas-ssf.org
Lun-Vie | 9am – 5pm
www.mas-ssf.org

Asesoramiento entre pares y servicio de derivación a recursos para individuos musulmanes, parejas, familias y adolescentes.

Elegibilidad: Comunidad musulmana (todas las edades)

Costo: Pago por cuenta propia (tarifas con escala móvil)

Proceso de derivación: Llame o envíe un email para hablar con el coordinador de admisión

SERVICIO PARA PERSONAS SIN HOGAR

Servicios y apoyo para residentes que padecen falta o inestabilidad de alojamiento, con o sin una condición de salud mental.

Centros y programas de encuentro

Francis House Center

1422 C St., Sacramento, CA 95814
(916) 443-2646
Lu/Jue/Vie 9am a 12pm y de 1pm a 3pm

Servicios para personas y familias sin hogar. Ofrece comidas y refrigerios, kit de higiene, ropa, derivaciones a recursos, pases de autobús, vales de identificación de California, servicio notarial, apoyo a veteranos y servicios de empleo.

Elegibilidad: Cualquier persona que padezca falta de vivienda

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Solo con visita.
Haga cola no antes de las 8:45am

Guest House Connections Lounge

600 Bercut Dr., Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500
Lun-Vie | 9am – 3pm
www.elhogarinc.org

Brinda a las personas sin hogar educación sobre salud mental, derivaciones a servicios, servicios de lavandería y refrigerios ligeros.

Elegibilidad: Cualquier persona que padezca falta de vivienda

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Visita

Centros y programas de encuentro

Loaves and Fishes

1351 North C Street, Sacramento, CA 95811
(916) 441-4961
Lun-Vie | 7am – 2pm
www.sacloaves.org

Brinda servicios y apoyos para personas y familias sin hogar, incluyendo comidas calientes, duchas, suministros esenciales para la supervivencia, servicios de salud mental, servicios veterinarios, servicios para mujeres y niños, servicios legales, atención médica básica y reparación de bicicletas.

Elegibilidad: Cualquier persona que padezca la falta de vivienda en el condado de Sacramento

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Visita

Factores de riesgo: Personas sin hogar

- Enfermedad mental
- Experiencias infantiles adversas
- Uso de sustancias
- Pobreza
- Niveles más bajos de educación
- Prejuicio y Discriminación
- Falta de vivienda asequible

Servicios para personas sin hogar

Centros y programas de encuentro

Clínica para Personas sin Hogar Guest House

600 Bercut Drive, Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500
Lun-Vie | 8am – 5pm
www.elhogarinc.org

Atiende a adultos sin hogar que están padeciendo problemas de salud mental. Brinda apoyo entre pares, grupos de apoyo, terapia individual, apoyo con medicamentos, asistencia con beneficios públicos, manejo de casos y derivaciones para alojamiento.

Elegibilidad: Personas sin hogar o adultos en riesgo (+18 años) que padecen problemas de salud mental

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Visita

Nation's Finest

7270 East Southgate Dr.,
Sacramento, CA, 95823
(916) 393-8387
Lun-Vie | 9am – 5pm
www.nationsfinest.org

Ofrece servicios a los veteranos y sus familias. Brinda asesoramiento sobre salud mental y uso de sustancias, servicios de salud, administración de casos, servicios de empleo, asistencia de alojamiento y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Veteranos y sus familiares/amigos

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamada o visita

Centros y programas de encuentro

Equipo Recursos de Defensores Múltiples Especializado

600 Bercut Drive, Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500
Lun-Vie | 8am – 5pm
www.elhogarinc.org

Ayuda a las personas sin hogar que tienen problemas de salud mental a obtener beneficios de SSI/SSDI.

Elegibilidad: Adultos sin hogar (de 18 a 64 años) con antecedentes de salud que muestren afecciones médicas y de salud mental graves.

También debe ser

- elegible o inscripto para un programa de tratamiento de salud mental para pacientes ambulatorios
- incapacitado e incapaz de trabajar durante 12 meses
- ciudadano estadounidense / residente permanente (antes del 20/8/1996)
- estar limpio y sobrio durante al menos 90 días

Costo: Gratuito para personas sin hogar/en riesgo

Proceso de derivación: Visita o llamada para programar una cita



Servicios para personas sin hogar

Centros y programas de encuentro

Clínica para personas sin hogar de VA

(877) 424-3838

24 horas al día, 7 días a la semana

Centro de acogida para veteranos sin hogar. Brinda derivaciones a servicios, alojamiento de emergencia, alojamiento de transición, tratamiento residencial por abuso de sustancias y exámenes para el programa HUD- VASH (Bono de Elección de Vivienda para Veteranos).

Elegibilidad: Cualquier veterano que atraviese problemas de vivienda

Costo: Gratuito para veteranos elegibles

Proceso de derivación: Llame para obtener información o concurra para recibir asistencia. Traiga una identificación con fotografía emitida por el gobierno y DD214

Centro de Relevo - Midtown HART

St. John's Lutheran Church

1701 L St., Sacramento, CA 95811

Martes | 9:30am a 12:30pm

Catedral de la Trinidad

2620 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816

Jueves | 9:30am a 12:30pm

Servicios de relevo para cualquier persona sin hogar en Midtown Sacramento. Acceso a ropa donada, café, refrigerios, enchufes para cargar teléfonos y acceso a un navegador de recursos local.

Elegibilidad: Cualquier persona que padezca falta de vivienda en Midtown Sacramento

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Visita

Jóvenes sin vivienda

Servicios de Alojamiento del Centro Comunitario LGBT de Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185 | info@saccenter.org

Lun-Vie | 10am – 6pm

Fines de semana | 10am – 4pm

www.saccenter.org/housing

Brinda a los jóvenes LGBTQ+ opciones de alojamiento de apoyo, incluyendo alojamiento de transición, colocación de emergencia y hogares de acogida.

Elegibilidad: Jóvenes LGBTQ+ (18 a 24 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Se accede a todos los programas de alojamiento a través del Q-Spot. Llamar para pedir asistencia



Efectos negativos de la falta de vivienda

Aumento del riesgo por:

- Trastornos por consumo de sustancias
- Problemas de salud mental
- Trauma
- Enfermedades
- Problemas en el trabajo
- Prisión

(SAMHSA, 2013)

Servicios para personas sin hogar

Jóvenes sin hogar

Waking the Village

(916) 601-2979
admin@wakingthevillage.org
www.wakingthevillage.org

Programas para jóvenes y adultos jóvenes sin hogar, con inestabilidad en el alojamiento o en riesgo de quedarse sin hogar. Ofrece tres programas: Tubman House, Audré's Emporium of New Tomorrows, y el Equipo de Prevención e Intervención de Sacramento

Elegibilidad: Opciones de alojamiento y programas de apoyo disponibles para jóvenes (de 12 a 24 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame por asistencia

Wind Youth Services

815 S St., Sacramento, CA 95811
(916) 561-4900
(916) 628-1492 (24 horas)
Todos los días | 8:30am a 4pm
www.windyouth.org

Brinda servicios apropiados a la edad para jóvenes sin hogar o que se fueron de sus hogares, incluyendo refugio temporal, atención de relevo y redes de seguridad / servicios de supervivencia. También brinda asesoramiento, grupos de apoyo, intervención ante crisis, vínculos con recursos, talleres de salud y habilidades para la vida, manejo de casos y asistencia para obtener documentos vitales.

Elegibilidad: Jóvenes sin hogar y que se fueron de su hogar (hasta los 24 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener información o visita

Asistencia para el alojamiento

Next Move Sacramento

(916) 454-2120
www.nextmovesacramento.org

Ofrece opciones de alojamiento y servicios de apoyo para familias e individuos sin hogar.

Elegibilidad: Familias sin hogar con hijos dependientes (menores de 18 años) y adultos solteros sin hogar (+18 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame o visite el Departamento de Asistencia Humana del Condado de Sacramento (DHA) para obtener ayuda. Teléfono DHA: (916) 874-3100

Quinn Cottages

1500 North A St., Sacramento, CA 95814
(916) 492-9605
www.cottagehousing.org

Apoyo de alojamiento para personas sin hogar que tienen una discapacidad documentada, VIH/SIDA, trastorno de salud mental o trastorno por uso de sustancias.

Elegibilidad:

- Sin hogar durante 1 año o más, procedente de un lugar no destinado a la vivienda, ○ 4 o más episodios de falta de vivienda en un año
- Debe tener una discapacidad documentada; salud mental, abuso de sustancias, VIH/SIDA

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame al 211 y solicite hablar con Asistente acerca de Quinn Cottages

SERVICIOS PARA ADULTOS MAYORES

Servicios y apoyos de salud mental basados en la comunidad, diseñados exclusivamente para adultos mayores (mayores de 55 años).

Servicios de crisis

Centro del Oro de Recursos para Cuidadores

8241 Auburn Blvd., Ste. 265
Citrus Heights, CA 95610
(916) 728-9333
www.deloro.org/services

Brinda apoyo a los cuidadores familiares de adultos con afecciones o enfermedades crónicas e incapacitantes. Los servicios incluyen consultas familiares, apoyo emocional, asesoramiento, grupos de apoyo, servicios de relevo, planes de atención, asesoramiento legal y financiero y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Debe ser cuidador de un adulto con una condición de deterioro cognitivo que ocurra después de los 18 años, O cuidar a alguien de 60 años o más, independientemente del diagnóstico, que requiera asistencia con 2 o más actividades de la vida diaria

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamar para una evaluación

Friendship Line California

1-888-670-1360
24 horas al día, 7 días a la semana

Línea directa gratuita de intervención en crisis y una línea directa para llamadas de apoyo emocional que no sean de emergencia, para dar apoyo a adultos mayores (mayores de 60 años). Llame para recibir ayuda inmediata.

Servicios de crisis

Línea directa nacional SAGE para ancianos LGBT

(877) 360-LGBT (5428)
24 horas al día, 7 días a la semana
www.sageusa.org

Apoyo ante crisis y emocional para adultos mayores LGBT+, incluyendo derivaciones a recursos.

Programa WEAVE contra el Abuso de Ancianos

(916) 804-7673
Lun-Vie | 8:30am a 5:30pm
(916) 920-2952 (línea de apoyo las 24 horas)

Brinda apoyo inmediato ante crisis y contención emocional a adultos mayores que han padecido abuso de pareja o de miembros de la familia. Los servicios incluyen promoción, acompañamiento, suministros de emergencia y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Adultos mayores (+60 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamar durante el horario comercial. Después del horario de atención, póngase en contacto con la línea de apoyo las 24 horas



Servicios para adultos mayores

Ayuda social

Al-Afia para personas mayores

3820 Auburn Blvd, Ste. 83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626
Lun-Vie | 9am – 5pm
www.mas-ssf.org

Servicios para adultos mayores musulmanes, para ayudar con la depresión, la ansiedad, el aislamiento y la indefensión, a menudo asociados con el envejecimiento. Ofrece eventos educativos, actividades de apoyo social y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Musulmanes adultos mayores

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener más información

Centro de Adultos Mayores Ethel MacLeod Hart

915 27th St., Sacramento, CA 95816
(916) 808-5462
Lun-Vie | 8am – 5pm
<http://www.cityofsacramento.org/hartcenter>

Brinda servicios para apoyar la independencia de los adultos mayores. Ofrece programas diurnos, actividades recreativas, programas de salud y bienestar, derivaciones a la comunidad y manejo por el sistema.

Elegibilidad: Adultos mayores (+50 años)

Costo: La mayoría de los servicios son gratuitos

Proceso de derivación: Llame para obtener más información o visite el sitio web

Ayuda Social

Grupo de Personas Mayores de Healthy Village

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824
(916) 393-3083
Lunes y Miércoles | 9am a 12pm
www.unitediumien.org

Un espacio social seguro y de apoyo para que los adultos mayores de lu Mien compartan sus preocupaciones sobre salud y bienestar y participen en actividades sociales.

Elegibilidad: Adultos lu Mien (+40 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Visita

Programa de Acompañamiento para Mayores

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (fuera de horario)
Lun-Vie | 8:30am – 5pm
www.lafcc.org

Brinda visitas domiciliarias y asistencia a adultos mayores latinos aislados.

Elegibilidad: Adultos mayores latinos

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame, concurra o visite el sitio web para obtener más información



Ayuda social

El incremento de la conexión social y las relaciones personales cercanas juegan un papel de apoyo en la mejora de la salud mental de los adultos mayores
(Org. Panamericana de la Salud, s.f.)

Servicios para adultos mayores

Ayuda social

SeniorLink

3870 Rosin Court, Ste. 130
Sacramento, CA 95834
(916) 369-7872
Lun-Sáb | 8am – 5pm
www.elhogarinc.org

Ofrece a los adultos mayores actividades y salidas, transporte, referencias de servicios, grupos culturales, desarrollo de habilidades y actividades de voluntariado.

Elegibilidad: Adultos mayores (de 55 años o más) que sufren ansiedad, depresión o aislamiento y no reciben servicios a través del Plan de Salud Mental del Condado de Sacramento ni están inscritos en un programa intensivo de manejo de casos

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame o complete el formulario de remisión en línea

Asesoramiento de Pares Adultos Mayores - Programa de Apoyo a las Conexiones Comunitarias para Adultos Mayores

720 Howe Ave, Ste. 102
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5444
Lun-Vie | 9am a 5pm

Brinda a los adultos mayores aislados y confinados en sus hogares asesoramiento entre pares, derivaciones a recursos y educación.

Elegibilidad: Adultos mayores (+55 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Ayuda social

Programa Sierra de Bienestar para Ancianos

3870 Rosin Court, Ste. 130
Sacramento, CA 95834
(916) 369-7872
Lun-Sáb | 8am – 5pm
www.elhogarinc.org

Servicios de salud mental ambulatorios especializados para adultos mayores. Los servicios incluyen divulgación, asesoramiento, rehabilitación y terapia de salud mental, servicios de medicación psiquiátrica, asistencia para el alojamiento y manejo de casos.

Elegibilidad: Adultos mayores (55 años y mayores) que experimentan un deterioro funcional importante de su vida debido a síntomas crónicos de salud mental

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame o concurra para recibir asistencia

Programa Telefónico de Reaseguramiento

(916) 334-1072
www.eskaton.org/post/telephone-reassurance

Apoya a los ancianos aislados y confinados en sus hogares con llamadas telefónicas regulares, para mantenerlos comprometidos con la comunidad. Proporciona oportunidades para socializar con otros, derivaciones a recursos y realiza controles de seguridad y bienestar.

Elegibilidad: Adultos mayores confinados/aislados (+55 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Derivaciones personales o profesionales. Completar en línea

APOYO A LOS PADRES

Servicios de apoyo para padres, incluyendo, cuidado de relevo, asistencia con la vivienda, apoyo grupal y manejo del sistema.

Apoyo a familias adoptivas y de acogida

Programa de Relevos de la Alianza de Familias Adoptivas Capitolio

(916) 671-2030
Lun-Vie | 8am – 5pm
www.capadoptfam.org

Proporciona a la comunidad adoptiva grupos de apoyo para padres y adolescentes, un programa de relevo y excursiones para familias, padres e hijos.

Elegibilidad: Familias adoptivas que viven o han adoptado en el condado de Sacramento

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, CA 95820
(916) 787-7678
thesource@kidshome.org
24 horas del día, los 7 días de la semana
www.thesourcesacramento.com

Ofrece apoyo urgente para los jóvenes de crianza temporal (actuales y antiguos) y a sus familias. Los servicios incluyen una línea directa de apoyo gratuita, manejo de casos, servicios de salud mental y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Jóvenes de crianza temporal actuales/anteriores (hasta los 26 años) en crisis o en dificultades

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamar/enviar un mensaje de texto/chatear para obtener ayuda

Apoyo a los padres

Guardería infantil de crisis

Norte | (916) 679-3600
4533 Pasadena Ave.
Sacramento, CA 95821

Sur | (916) 394-2000 6699
South Land Park Dr.
Sacramento, CA 95831

24 horas al día, 7 días a la semana
<http://www.kidshome.org/>

Cuidado infantil de emergencia (hasta 30 días) para niños de familias en crisis. Las familias son elegibles para recibir apoyo en la gestión de crisis y en casos.

Elegibilidad: Padres que atraviesan una crisis y que necesitan cuidado infantil para sus hijos (0-5 años).

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener una cita y conocer disponibilidad de espacio; lista de espera disponible

Help Me Grow Sacramento

(916) 822-8744 | helpmegrow@scoe.net
www.helpmegrowsac.org

Brinda servicio a familias con niños (0-5). Ofrece recursos, asesoramiento, evaluaciones del desarrollo y actividades recomendadas para facilitar el desarrollo.

Elegibilidad: Padres de niños (de 0 a 5 años) que viven en de Sacramento

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame o visite el sitio web para obtener ayuda

Apoyo a los padres

Apoyo a los padres

Centro de Asesoramiento La Familia

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (fuera de horario)
Lun-Vie | 8:30am – 5pm
www.lafcc.org

Ofrece a los padres asistencia para la intervención en crisis, grupos de apoyo, servicios de salud mental para jóvenes (de 0 a 21 años), servicios para el embarazo, gestión y educación para padres.

Elegibilidad: Varía según el programa.
Consulte más detalles en nuestra página

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame, concurra o visite el sitio web para obtener más información

Programa Sacramento Advocates for Family Empowerment (SAFE)

720 Howe Ave., Ste. 108
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5427
Lun-Vie | 9am a 5pm

Proporciona apoyo a la juventud y la familia en todos los niveles del sistema público de salud mental. También brinda apoyo a los usuarios, ofreciéndoles grupos de apoyo, gestión de los servicios, talleres del Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar (WRAP) y derivaciones a servicios.

Elegibilidad: Familias/cuidadores y jóvenes (hasta los 25 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Apoyo a los padres para adultos jóvenes

Tubman House

(916) 601-2979
admin@wakingthevillage.org
www.wakingthevillage.org

Ofrece hasta 2 años de alojamiento y apoyo para la crianza a padres jóvenes y a sus hijos, incluyendo entrenamiento intensivo, un entorno de apoyo y derivaciones para una vivienda permanente.

Elegibilidad: Jóvenes padres o embarazadas (de 18 a 24) que padecen falta de vivienda

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para asistencia

Apoyo telefónico

Línea para Crisis de Jóvenes de California

(800) 843-5200
24 horas al día, 7 días a la semana
www.calyouth.org

Sistema gratuito de respuesta ante emergencias y derivación a nivel estatal para jóvenes (de 12 a 24 años) y familias en crisis. Proporciona intervención ante crisis, derivaciones a recursos y una lista de recursos en línea.



Un servicio de información y derivación gratuito y confidencial

Apoyo a los padres

Ayuda telefónica

Love is Respect

1 (866) 331-9474 | Envía SMS "LOVEIS" al 22522. 24 horas al día, 7 días a la semana
www.loveisrespect.org

Información confidencial gratuita, apoyo y defensa para jóvenes (de 13 a 26 años) que tengan preguntas o inquietudes sobre sus relaciones sentimentales. También brinda apoyo a los miembros de la familia, maestros, consejeros y otros cuidadores de jóvenes. Llame, envíe un SMS o chatee.

Servicios de cuidado infantil - Child Action, Inc.

916-369-0191
info@childaction.org
<http://www.childaction.org>

Recurso de cuidado infantil y servicio de derivaciones para el Condado de Sacramento. También ofrece subsidios, reclutamiento y capacitación, educación y apoyo para padres, así como una lista de elegibilidad para el cuidado infantil.

Asociación para Poner Fin a la Adicción

Enviar SMS: CONNECT al 55753
www.drugfree.org

Programe una llamada:
www.scheduler.drugfree.org

Enviar un email a: www.drugfree.org/email-a-specialist/

Una línea de ayuda gratuita para quienes están en un rol de apoyo para una persona joven con problemas con el uso de sustancias.

Ayuda telefónica

The Source

(916) 787-7678
thesource@kidshome.org
24 horas del día, los 7 días de la semana
<http://www.thesourcesacramento.com>

Línea de teléfono/SMS gratuita en caso de crisis y para relevo, para jóvenes de crianza temporal actuales y anteriores, y sus familias de recursos (hasta los 26 años).

Apoyo durante el embarazo

Centros Birth & Beyond de Recursos para Familias

<https://www.birth-beyondfrc.com>
(888) 281-3000 (línea de asistencia 24 horas)

Proporciona servicios, actividades y oportunidades para las familias locales. Incluye intervención ante crisis, asesoramiento, derivaciones a servicios, apoyo a necesidades básicas, grupos de juego para padres/hijos, clases de vida saludable, capacitación en habilidades laborales, ferias de salud comunitarias y desarrollo juvenil.

Elegibilidad: Mujeres embarazadas y familias con niños de 0 a 5 años

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Visite una de las 6 ubicaciones en el condado de Sacramento:
www.birth-beyondfrc.com/locations

Apoyo a los padres

Apoyo durante el embarazo

Black Mothers United

4625 44th St. Ste. 13
Sacramento, CA 95824
(916) 559-4809
Lun-Vie | 8am – 5pm
www.blackmothersunited.org

Apoyo al embarazo para madres negras en todas las etapas del embarazo (prenatal hasta el posparto). Ofrece coach de embarazo dedicado, cuidado de doula, apoyo para la lactancia, actividades de salud y bienestar y un grupo de apoyo.

Elegibilidad: Mujeres embarazadas (30 semanas o menos) que se identifican como negras y afroamericanas y viven en el condado de Sacramento

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para conectar con el coordinador de inscripción



Emergencia de salud mental

Una situación que pone en peligro la vida, en la que un individuo está amenazando con dañarse a sí mismo o a otros, está gravemente desorientado o fuera de contacto con la realidad, o está fuera de control

Si usted o alguien conocido está atravesando una emergencia de salud mental

Diríjase a la sala de emergencias más cercana o llame **al 911** y pregunte por el Equipo de Asistencia de la Comunidad (el equipo móvil de respuesta ante crisis)

AYUDA TELEFÓNICA

Asistencia inmediata para salud mental y crisis, por teléfono, SMS o chat. Todos los recursos de esta sección son gratuitos y muchos, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Ayuda telefónica ante crisis

Línea para Crisis Juvenil de California

(800) 843-5200

24 horas al día, 7 días a la semana

www.calyouth.org

Sistema gratuito de respuesta ante emergencias y derivación a nivel estatal para jóvenes (de 12 a 24 años) y familias en crisis. Proporciona intervención ante crisis, derivaciones a recursos y una lista de recursos en línea.

Línea de Crisis por SMS

Envíe "home" por mensaje de texto al 741741

24 horas al día, 7 días a la semana

Asesoramiento gratuito por SMS ante cualquier crisis de salud mental.

Love is Respect

1 (866) 331-9474

Envía SMS "LOVEIS" al 22522.

24 horas al día, 7 días a la semana

www.loveisrespect.org

Información confidencial gratuita, apoyo y defensa para jóvenes (de 13 a 26 años) que tengan preguntas o inquietudes sobre sus relaciones sentimentales. También brinda apoyo a los miembros de la familia, maestros, consejeros y otros cuidadores de jóvenes. Llame, envíe un SMS o chatee.

Ayuda telefónica ante crisis

Línea 24 horas ante crisis de salud mental

(888) 881-4881 o (916) 875-1055

Ayuda a residentes sin seguro que pasan una crisis de salud mental, a encontrar tratamiento y servicios. Brinda evaluaciones gratuitas de elegibilidad de salud mental y servicios, y derivaciones a recursos.

Línea de seguridad nacional para jóvenes que se marchan del hogar

(800) RUNAWAY (786-2929)

24 horas al día, 7 días a la semana

www.1800runaway.org

Servicios de intervención ante crisis gratuitos y confidenciales para jóvenes sin hogar o que se marcharon, o jóvenes en crisis que corren el riesgo de marcharse (de 12 a 21 años) y sus familias. Soporte disponible por teléfono, chat y correo electrónico (a través del sitio web).

Fundación Nacional de Veteranos

888-777-4443

24 horas al día, 7 días a la semana

www.nvf.org

Proporciona apoyo ante crisis a veteranos y consejeros con licencia, y derivaciones a servicios para veteranos y sus familias.

Ayuda telefónica

Ayuda telefónica ante crisis

Línea directa nacional SAGE para ancianos LGBT

(877) 360-LGBT (5428)
24 horas al día, 7 días a la semana
www.sageusa.org

Apoyo ante crisis y emocional para adultos mayores LGBT+, incluyendo derivaciones a recursos.

Línea de Crisis para la Prevención del Suicidio

(916) 368-3111 o 1-800-273-8255
Envíe "HOPE" al (916) 668-iCAN (4226)
24 horas al día, 7 días a la semana

Apoyo gratuito e inmediato ante crisis de salud mental para aquellos que están experimentando una crisis de salud mental y/o están considerando suicidarse.

The Source

(916) 787-7678
thesource@kidshome.org
24 horas del día, los 7 días de la semana
www.thesourcesacramento.com

Línea de teléfono/SMS gratuita en caso de crisis y para relevo, para jóvenes de crianza temporal actuales y anteriores, y sus familias de recursos (hasta los 26 años).

Proyecto Trevor

(866) 488-7386 | Envíe "START" AL 678-678
24 horas al día, 7 días a la semana
www.thetrevorproject.org

Apoyo confidencial para casos de crisis y servicios de prevención del suicidio para jóvenes LGBTQ+ (hasta 25 años) que luchan por salir, identidad LGBTQ+, depresión y suicidio

Ayuda telefónica ante crisis

Línea Vital Trans

(877) 565-8860
24 horas al día, 7 días a la semana
www.translifeline.org

Línea confidencial, anónima y de apoyo entre pares, para personas transgénero y no conformes con el género y sus amigos y familiares. Ofrece apoyo emocional, derivaciones a servicios y microcréditos.

Línea de Crisis para Veteranos

(800) 273-8255 (oprima 1)
Texto 838255
(800) 799-4889 (sordos y con problemas de audición)
las 24 horas del día, los 7 días de la semana
www.veteranscrisisline.net

Una línea de crisis gratuita y confidencial para veteranos, miembros actuales del servicio y sus familias. Las personas que llaman son conectadas con personal de respuesta calificado y atento del Departamento de Asuntos de Veteranos, el cual brinda asesoramiento confidencial para casos de crisis y enlaces a recursos incluyendo los de un centro médico local de VA.



Llame, envíe un SMS o chatee para obtener ayuda inmediata en caso de crisis

Ayuda telefónica

Ayuda telefónico ante violencia de pareja

Love is Respect

1 (866) 331-9474 | SMS "LOVEIS" al 22522
24 horas al día, 7 días a la semana
www.loveisrespect.org

Información confidencial gratuita, apoyo y defensa para jóvenes (de 13 a 26 años) que tengan preguntas o inquietudes sobre sus relaciones sentimentales. También brinda apoyo a los miembros de la familia, maestros, consejeros y otros cuidadores de jóvenes. Llame, envíe un mensaje de texto o chatee.

Línea de crisis 24 horas de WEAVE

(916) 920-2952
24 horas al día, 7 días a la semana
www.weaveinc.org

Intervención inmediata ante crisis, gratuita y confidencial, y apoyo a sobrevivientes de violencia doméstica, agresión y tráfico sexual.

My Sister's House

(916) 428-3271
24 horas al día, 7 días a la semana
www.my-sisters-house.org

Una línea gratuita de apoyo multilingüe para los asiáticos y de las islas del Pacífico y otras mujeres y niños desatendidos, afectados por violencia doméstica, agresión sexual y trata de personas.

Ayuda telefónico ante violencia de pareja

Línea Directa Nacional Contra la Violencia Doméstica

(800) 799-7233
Envía por SMS "Start" al 88788
24 horas del día, los 7 días de la semana
www.thehotline.org

Una línea directa gratuita y confidencial para las sobrevivientes de violencia doméstica. Llame, envíe un mensaje de texto o chatee.

Apoyo telefónico sin crisis

Línea de ayuda operada por el consumidor

(916) 366-4668
Lun-Vie | 9am a 5pm

Una línea telefónica gratuita sin crisis que ofrece escucha de apoyo, derivaciones a servicios y talleres del Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar (WRAP).

Amala Youth Hopeline

(855) 952-6252
Llamada: Lun/Mié/Vie-Dom | 6pm – 10pm
SMS: Mié/Dom | 6pm – 10pm
www.mas-ssf.org

Un servicio gratuito, confidencial y culturalmente competente, de orientación y derivación para jóvenes musulmanes.

Ayuda telefónica

Apoyo telefónico sin crisis

Línea Nacional SAMHSA de Ayuda

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

Un servicio gratuito y confidencial de derivación e información de tratamientos, disponible las 24 horas (en inglés y español) para personas y familias que enfrentan trastornos mentales y/o por el uso de sustancias.

Línea de apoyo al cuidador de VA

1(855) 260-3274 (llamada gratuita)
Lun-Vie | 5am a 7pm; Sábados | 5am a 2pm

Una línea de apoyo gratuita para los veteranos y para los que les brindan asistencia. Brinda asesoramiento de apoyo, servicios de apoyo para cuidadores, servicios educativos, gestión de recursos y derivaciones.

Apoyo telefónico por abuso de sustancias

Grupo Familiar Al-Anon / Alateen – Nacional

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)

<https://al-anon.org>

Ayuda telefónica las 24 horas a familias y amigos que se ven afectados por la bebida de sus seres queridos.

Alcohólicos Anónimos – Sacramento

(916) 454-1100

Ayuda telefónica las 24 horas a personas que tienen el deseo de dejar de beber.

Apoyo telefónico por abuso de sustancias

Línea de Esperanza del Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Drogodependencia

1-800-NCA-CALL (1-800-622-2255)

Direcciona a quienes llaman hacia los programas de afiliados locales en todo el país, para ayudar frente a los problemas de abuso de sustancias.

Asociación para Poner Fin a la Adicción

Enviar SMS: CONNECT al 55753

www.drugfree.org

Programar llamada:

www.scheduler.drugfree.org

Envíe un email a: www.drugfree.org/email-a-specialist/

Una línea de ayuda gratuita para quienes están en un rol de apoyo para una persona joven con problemas con el uso de sustancias.

Hermanidad de Narcóticos Anónimos de Sacramento

(877) 623-6363

<https://sites.google.com/sacfna.org/welcome-home/>

Apoyo telefónico las 24 horas a personas que desean lograr y mantener un estilo de vida libre de drogas y alcohol.

Línea Nacional SAMHSA de Ayuda

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

Un servicio gratuito y confidencial de derivación e información de tratamientos, disponible las 24 horas (en inglés y español) para personas y familias que enfrentan trastornos mentales y/o por el uso de sustancias.

PROGRAMAS DE RELEVO

Entornos tranquilos y seguros para que las personas mejoren el bienestar, reduzcan estrés, aumenten la conexión, reduzcan sentimientos de aislamiento, aumenten su conocimiento de los apoyos disponibles y cómo acceder, y reduzcan las visitas a la sala de emergencias y hospitales psiquiátricos.

Relevo ante una crisis

Casa de Relevo Abiding Hope

9916 Zion Way, Sacramento, CA 95827
(916) 287-4860
www.tpcp.org/programs

Estadías de relevo para crisis de salud mental a corto plazo (7-14 días), incluyendo apoyo ante crisis fuera del horario laboral, gestión de la atención, derivaciones a servicios, servicios psiquiátricos y de medicamentos. y grupos de habilidades para la vida.

Elegibilidad: Adultos (+18 años) que viven con una discapacidad psiquiátrica.

También debe:

- tener una prueba de tuberculosis
- tener 2 semanas de sobriedad
- ser capaz de manejar su propia medicación
- no estar actualmente en riesgo de autolesionarse
- no tener una discapacidad física que afecte su movilidad

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Comunitaria o auto derivación. Llamar para pedir asistencia

Relevo ante una crisis

Centro de Relevo ante Crisis de Salud Mental de HOPE Cooperative

(916) 737-7483
24 horas al día, 7 días a la semana
www.hopecoop.org/services

Atención de relevo (hasta 23 horas) para adultos bajo una crisis de salud mental, pero que no están en peligro inmediato para sí mismos o para otros. Las personas reciben escucha de apoyo, derivaciones a servicio y acceso a un ordenador y teléfono.

Elegibilidad: Adultos (+18 años)

Costo: Gratuito

Derivación: Llame para ser recibido



Tipos de atención de relevo

Relevo en caso de crisis:

Disponible 24/7. Oportunidad inmediata para tomar un descanso y recibir apoyo

Relevo planificado: Eventos programados, que brindan descansos limitados y de corto plazo frente a los desencadenantes que pueden conducir a una crisis de salud mental

Visitas de descanso: Horas programadas regularmente en ubicaciones que dan la oportunidad de una pausa limitada en el tiempo y derivaciones a servicios

Programas de relevo

Relevo ante una crisis

Programa de Relevo de Salud Mental Saint John's

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825
(916) 453-1482
info@saintjohnsprogram.org
www.saintjohnsprogram.org

Cuidado de relevo (hasta 7 días) para mujeres adultas y/o con hijos que atraviesan una crisis de salud mental que no pone en peligro la vida. Ofrece intervención ante crisis, consejería individual y familiar, evaluaciones de salud mental, consejería sobre uso de sustancias, apoyo entre pares, derivaciones a recursos, administración de casos y alojamiento de relevo.

Elegibilidad: Mujeres adultas y/o con hijos

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para solicitar servicios

The Ripple Effect

4704 Roseville Rd. Ste. 110
North Highlands, CA 95660
(916) 891-0211
therippleeffect@achurchforall.org
Lun-Vie | 12pm – 6pm
www.achurchforall.org

Servicios de relevo de salud mental basados en pares para personas que experimentan una crisis de salud mental, que potencialmente no es mortal ni necesita hospitalización psiquiátrica. Los servicios incluyen asesoramiento entre pares, coordinación de la atención y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Adultos (18-70 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame o visite para obtener más información

Relevo planificado

Programa de Relevos de la Alianza de Familias Adoptivas Capitolio

(916) 671-2030
Lun-Vie | 8am – 5pm
www.capadoptfam.org

Proporciona a la comunidad adoptiva grupos de apoyo para padres y adolescentes, un programa de relevo y excursiones para familias, padres e hijos.

Elegibilidad: Familias adoptivas que viven o han adoptado en el condado de Sacramento

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Centro del Oro de Recursos para Cuidadores

8241 Auburn Blvd., Ste. 265
Citrus Heights, CA 95610
(916) 728-9333 | www.deloro.org/services

Brinda apoyo a los cuidadores familiares de adultos con afecciones o enfermedades crónicas e incapacitantes. Los servicios incluyen consultas familiares, apoyo emocional, asesoramiento, grupos de apoyo, servicios de relevo, planes de atención, asesoramiento legal y financiero y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Debe ser cuidador de un adulto con una condición de deterioro cognitivo que ocurrió después de los 18 años, O cuidar a alguien mayor de 60 años, independientemente del diagnóstico, que requiera asistencia con 2 o más actividades de la vida diaria.

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamar para una evaluación

Programas de relvo

Visitas de descanso

Danelle's Place Programa de descanso

3823 V St., Sacramento, 95817
(916) 455-2391

Mar/Jue | 9am-12pm & 1pm-3pm

Vie | 12pm-2pm & 3pm - 6pm

www.genderhealthcenter.org/respite

Un respiro seguro y un espacio social para las personas transgénero y no conformes con el género que necesitan un descanso del estrés de la vida diaria. Proporciona chat individual y grupal, actividades recreativas, acceso a recursos comunitarios y suministros básicos.

Elegibilidad: Transgéneros y adultos no conformes con el género (+18 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Visita

Lambda Lounge

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185, Ext. 100

Mar / Jue | 10am - 4pm

www.saccenter.org/mental-health

Ofrece atención de relevo y un espacio social para adultos LGBTQ+. Los servicios incluyen grupos de apoyo y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Adultos LGBTQ+ (mayores de 25 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Visita



Beneficios del apoyo entre pares



El apoyo entre pares puede ayudar a mejorar su bienestar, reducir el número de ingresos al hospital, ampliar su red social y ayudar a mejorar la autoestima, la confianza y las habilidades sociales

Trabajadores de apoyo entre pares:

- Comprenden por lo que usted está pasando
- Pueden ayudarle a encontrar servicios
- Le dan apoyo en su progreso hacia la recuperación
- Le ayudan a lograr empoderamiento personal

SERVICIOS PARA TRASTORNOS POR USO DE SUSTANCIAS

El Condado de Sacramento tiene una serie de opciones de prevención y tratamiento frente a trastornos por uso de sustancias. La mayoría de los servicios en este directorio aceptan Medi-Cal, Medicare, la mayoría de los principales seguros privados y tienen una opción de pago por cuenta propia.

Cómo acceder a los servicios de tratamiento por uso de sustancias

Miembros de Medi-Cal

Los beneficiarios de Medi-Cal son elegibles para recibir servicios frente a trastornos por el uso de sustancias, bajo el programa de Servicios de Salud Conductual, Alcohol y Drogas del Condado de Sacramento. Para acceder a estos servicios, llame a uno de los siguientes números, según la edad:

- **Sistema de Atención de Adultos para el Tratamiento por Uso de Sustancias (mayores de 18 años).** (916) 874-9754 | Lun-Vie (excepto feriados), de 8am a 5pm
- **Sistema Juvenil de Atención para el Tratamiento por Uso de Sustancias (Menores de 18).** (916) 875-2050 | Lun-Vie (excepto feriados), de 8am a 5pm
- **Línea para fuera de horario** (888)-881-4881

Miembros de seguros privados

Los residentes con seguro privado pueden tener el tratamiento de trastorno por uso de sustancias, cubierto por su plan de salud médica o conductual.

La cobertura puede requerir una derivación o autorización previa.

Los planes de beneficios de los seguros privados por trastornos por uso de sustancias, pueden cubrir las organizaciones y/o programas listados en esta sección, y/u otras opciones y proveedores.

Los beneficiarios deben ponerse en contacto con su departamento de servicio para miembros para obtener información adicional.



Señales de trastorno por uso de opioides

- Mayor tolerancia y dependencia física
- Esfuerzos infructuosos para reducir o controlar el uso
- Uso que trae como consecuencia problemas sociales
- Incumplimiento de obligaciones en el trabajo, la escuela o el hogar

(CDC, 2021)

Servicios para trastornos por uso de sustancias

Programas para adultos (+18 años)

Programas de desintoxicación

Centros de Tratamiento New Dawn

(916) 260-2639 (24 horas)

www.newdawnTreatmentCenters.com

Servicios para la recuperación de adicciones, incluyendo desintoxicación, tratamiento residencial y servicios intensivos ambulatorios.

Elegibilidad: Adultos (+18 años)

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, Tricare, algunos seguros privados y pago particular

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Programas de desintoxicación

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Ofrece una serie de servicios para personas que luchan contra el abuso de sustancias y los trastornos que ocurren conjuntamente. Incluyen asesoramiento sobre adicciones, desintoxicación, tratamiento residencial y asistido por medicamentos.

Elegibilidad: Abierto a todos los residentes del Condado de Sacramento. Debe registrarse en WellSpace Health

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, Family PACT y pago por cuenta propia (escala móvil)

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia



Emergencia por sobredosis

No dude en **llamar al 911** ante emergencias médicas relacionadas con alcohol u otras drogas

Narcan (naloxona) es un medicamento que podría contrarrestar inmediatamente los efectos de la sobredosis de opioides/heroína y se puede administrar mientras alguien está en ese estado. Buena parte del personal de emergencia lleva consigo Narcan

También está disponible en determinadas farmacias sin receta médica. Pídale más información a su proveedor

Servicios para trastornos por uso de sustancias

Programas para adultos (+18 años)

Tratamiento asistido por medicación

Centros de Tratamiento Aegis

(916) 774-6647 (Roseville)

(209) 224-8940 (Lodi)

www.pinnacle-treatment.com

Brinda servicios de tratamiento y recuperación por trastorno por uso de opioides.

Elegibilidad: Adultos (+18 años)

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, algunos seguros privados y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda

Todos los demás: llame a la organización para obtener asistencia

Clínica Médica Bi-Valley

(916) 974-8090 (Carmichael)

(916) 649-6793 (Norwood)

www.baartprograms.com

Brinda servicios de tratamiento y recuperación por trastorno por uso de opioides.

Elegibilidad: Adultos (+ de 18 años)

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, algunos seguros privados y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Tratamiento asistido por medicación

Clínica Médica C.O.R.E

2100 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816

(916) 442-4985

Lun-Vie | 6am a 2:30pm

Sábados, domingos y feriados | 7am a 11am

www.coremedicalclinic.com

Brinda servicios de tratamiento y recuperación por trastorno por uso de opioides.

Elegibilidad: Adultos (+18 años); deben tener un historial fisiológico actual y un año documentado de adicción a los opioides

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, Family PACT y pago por cuenta propia (escala móvil)

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Centro de Tratamiento MedMark

7240 East Southgate Dr., Ste. G

Sacramento, CA 95823

(916) 974-8090

Brinda servicios de tratamiento y recuperación por trastorno por uso de opioides.

Elegibilidad: Adultos (+ de 18 años)

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, algunos seguros privados y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Programas para adultos (+18 años)

Tratamiento asistido por medicación

Una Salud Comunitaria

1500 21st St. Sacramento, CA 95811
(916) 471-2336

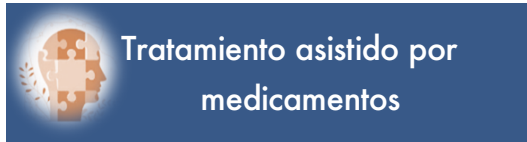
www.onecommunityhealth.com

Brinda a los miembros tratamiento contra el uso de sustancias y el trastorno por opioides. Los servicios incluyen evaluación del uso de sustancias, asesoramiento, tratamientos para el trastorno por uso de opioides, tratamiento para enfermedades mentales y trastornos por uso de sustancias simultáneos, desintoxicación, servicios para la adicción materna y manejo de casos.

Elegibilidad: Debe ser miembro de One Community Health

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, algunos seguros privados y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: Llame para obtener más información



El Tratamiento Asistido por Medicamentos (TMA) es una forma integral de abordar las necesidades de las personas, el cual combina el uso de medicamentos (metadona, buprenorfina o naltrexona) con asesoramiento y terapias conductuales

Brinda un enfoque de "paciente completo" para el tratamiento de trastornos por uso de sustancias. Los programas están diseñados para satisfacer las necesidades específicas de los pacientes (CDC, 2021)

Centro de Tratamiento Integral de Sacramento

7225 East Southgate Dr., Ste. D
Sacramento, CA 95823
(888) 986-4270

Lun-Vie | 5:30am – 12:30pm

Sábado | 7am – 10am

www.ctcprograms.com

Ofrece tratamiento asistido por medicamentos para las personas que buscan recuperarse de la adicción a los opioides.

Elegibilidad: Adultos (+18 años)

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, algunos seguros privados y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Servicios para trastornos por uso de sustancias

Programas para adultos (+18 años)

Tratamiento asistido por medicación

Sunrise Health & Wellness

10089 Folsom Blvd.
Rancho Cordova, CA 95670
(916) 366-6531
sunrise@sunrisehealthwellness.com
Lun-Sáb | 6am – 2:30pm
www.getoffopiates.com

Tratamiento asistido por medicamentos y servicios de apoyo para el trastorno por uso de opioides.

Elegibilidad: Adultos (+18 años)

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, algunos seguros privados y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: Llame para hablar con un consejero

Clínica de Transiciones de Buprenorfina de Sacramento

3647 40th St., Sacramento, CA 95817
(916) 452-1068
bup@transitionsclinic.sprucecare.com
Lun-Sáb | 8am – 4pm
www.sactransitions.com

Brinda tratamiento a base de buprenorfina para la dependencia de opioides.

Elegibilidad: Adultos (+18 años)

Costo: \$200/mes

Proceso de derivación: Llamada, SMS o correo electrónico para programar una cita

Tratamiento ambulatorio

WellSpace Health

(916) 313-8441
www.wellspacehealth.org

Servicios para las personas que luchan contra el abuso de sustancias y los trastornos concomitantes. Incluyen asesoramiento, desintoxicación, tratamiento residencial y asistido por medicamentos.

Elegibilidad: Abierto a todos los residentes del Condado de Sacramento. Debe registrarse en WellSpace Health

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, Family PACT y pago por cuenta propia (escala móvil)

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia



Trastorno por consumo de sustancias

Un trastorno por uso de sustancias es un trastorno mental que afecta el cerebro y el comportamiento de una persona, lo que la lleva a su incapacidad para controlarse en el uso de sustancias como drogas legales o ilegales, alcohol o medicamentos.

(Instituto Nacional de Salud Mental [NIMH], 2021a)

Servicios para trastornos por uso de sustancias

Programas para adultos (+18 años)

Tratamiento asistido por medicación

Bridges Servicios de Tratamiento Profesional

3600 Power Inn Rd., Stes. A-C
Sacramento, CA 95826
(916) 647-5343
www.bridgesinc.net

Servicios de tratamiento por abuso de sustancias para pacientes ambulatorios, incluyendo asesoramiento individual, grupos de apoyo, prevención de recaídas, recuperación temprana, pruebas de alcohol y drogas y servicios de DUI.

Elegibilidad: Adultos (+18 años) con Medi-Cal o individuos/familias con mandatos judiciales

Costo: Se acepta Medi-Cal; pago por cuenta propia para algunos programas

Proceso de derivación: **Medi-Cal / sin seguro:** Llame al (916) 874-9754 para obtener asistencia



Emergencia por Sobredosis

No dude en **llamar al 911** si usted o alguien que conoce tiene una emergencia médica que involucra alcohol u otras drogas

Tratamiento ambulatorio

Programa de Tratamiento de Trastornos Concurrentes de Hope Cooperative (TLC)

650 Howe Ave. Bldg. B
Sacramento, CA 95825
(916) 779-7920
<https://hopecoop.org>

Servicios de tratamiento para adultos elegibles para Medi-Cal que viven con trastornos de salud mental y de uso de sustancias concurrentes.

Elegibilidad: Adultos (+18 años)

Costo: Acepta la mayoría de los seguros

Proceso de derivación: **Medi-Cal / sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener asistencia

Nation's Finest

7270 East Southgate Dr.,
Sacramento, CA, 95823
(916) 393-8387
Lun-Vie | 9am – 5pm
www.nationsfinest.org

Brinda servicios de tratamiento por abuso de sustancias para veteranos.

Elegibilidad: Veteranos y sus familiares/amigos

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamada o visita

Programas para adultos (+18 años)

Tratamiento ambulatorio

One Community Health

1500 21st St. Sacramento, CA 95811
(916) 471-2336

www.onecommunityhealth.com

Brinda a los miembros tratamiento contra el uso de sustancias y el trastorno por opioides. Los servicios incluyen evaluación del uso de sustancias, asesoramiento, tratamientos para el trastorno por uso de opioides, tratamiento para enfermedades mentales y trastornos por uso de sustancias simultáneos, desintoxicación, servicios para la adicción materna y manejo de casos.

Elegibilidad: Debe ser miembro de One Community Health

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, algunos seguros privados (llame para verificar) y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: Llame para obtener más información



Tratamiento ambulatorio

Centro de Salud Nativo Americano de Sacramento

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575

Lun-Vie | 7:30am – 5pm

www.snahc.org

Tratamiento holístico, culturalmente competente y centrado en el paciente contra el trastorno por uso de sustancias.

Elegibilidad: Debe ser un miembro registrado para recibir tratamiento de trastorno por uso de sustancias

Costo: Medi-Cal, Medicare, pago por cuenta propia y seguro privado (solo pacientes nativos)

Proceso de derivación: Llame para obtener más información sobre cómo convertirse en miembro

Centro de Rehabilitación de Adultos del Ejército de Salvación de Sacramento

1615 O St, Sacramento, CA 95814
(916) 441-5267

Lun-Vie | 7:30am a 2:30pm

Rehabilitación para las personas que luchan contra la adicción a las drogas y el alcohol.

Elegibilidad: Abierto a todos

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Concurra durante las horas de admisión (8:00am a 2:30pm) para obtener asistencia

Servicios para trastornos por uso de sustancias

Programas para adultos (+18 años)

Tratamiento ambulatorio

Towns Health Services

750 Spaans Dr. Stes. C, D, & F
Galt, CA 95632
(209) 744-9909
<https://www.townshealthservices.com/>

Servicios integrales de tratamiento por adicciones para aquellos que viven con un trastorno por uso de sustancias. Ofrece asesoramiento, apoyo entre pares, apoyo familiar, tratamiento asistido por medicamentos y servicios de postratamiento

Elegibilidad: Adultos (+18 años)

Costo: Medi-Cal, seguro privado y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Centro de Recuperación del Valle de California

2221 Fair Oaks Blvd. Sacramento, CA 95825
(888) 994 -2152
www.valleyrecovery.com

Tratamiento de trastornos por uso de sustancias a través de hospitalización parcial (programa diurno), pacientes ambulatorios intensivos y reuniones de postratamiento.

Elegibilidad: Adultos (+18 años)

Costo: Acepta la mayoría de los seguros

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Síntomas de un trastorno por uso de sustancias



Deterioro del control: antojos o ganas fuertes de usarlas; deseo o intentos fallidos de reducir o controlar el uso de sustancias



Problemas sociales: no completar las tareas principales en el trabajo / escuela / hogar; actividades sociales/laborales/de ocio abandonadas o reducidas debido al uso de sustancias



Uso riesgoso: la sustancia se usa en entornos de riesgo; uso continuo a pesar del riesgo y las consecuencias negativas



Efectos de las drogas: necesidad de cantidades mayores para obtener el mismo efecto; síntomas de abstinencia

Servicios para trastornos por uso de sustancias

Programas para adultos (+18 años)

Tratamiento ambulatorio

Voluntarios de América - Servicios de tratamientos de trastornos por uso de sustancias

3434 Marconi Ave., Sacramento, CA 95821
(916) 265-3400

www.voa.org/substance-use-disorders

Servicios residenciales, ambulatorios intensivos y otros servicios de apoyo a personas con un trastorno por uso de sustancias.

Elegibilidad: Adultos, adolescentes y familias

Costo: Medi-Cal y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: **Medi-Cal / sin seguro:** Llame al (916) 874-9754 para obtener asistencia | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia



Emergencia por Sobredosis

No dude en **llamar al 911** si usted o alguien que conoce tiene una emergencia médica que involucra alcohol u otras drogas

Ayuda telefónica

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Servicios para las personas que luchan contra el abuso de sustancias y los trastornos concomitantes. Incluyen asesoramiento, desintoxicación, tratamiento residencial y asistido por medicamentos.

Elegibilidad: Abierto a todos los residentes del Condado de Sacramento. Debe registrarse en WellSpace Health

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, Family PACT y pago por cuenta propia (escala móvil)

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Ayuda telefónica

Grupo de familias Al-Anon / Alateen - Nacional

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)

<https://al-anon.org>

Ayuda telefónica las 24 horas a familias y amigos que se ven afectados por la bebida de sus seres queridos.

Alcohólicos Anónimos – Sacramento

(916) 454-1100

Ayuda telefónica las 24 horas a personas que tienen el deseo de dejar de beber.

Programas para adultos (+18 años)

Ayuda telefónica

Línea de Esperanza del Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Drogodependencia

1-800-NCA-CALL (1-800-622-2255)

Orienta a las personas hacia programas afiliados en todo el país para ayudar, a nivel local, frente a problemas de abuso de sustancias.

Hermandad de Narcóticos Anónimos de Sacramento

(877) 623-6363

<https://sites.google.com/sacfna.org/welcome/home/>

Apoyo telefónico las 24 horas a personas que desean lograr y mantener un estilo de vida libre de drogas y alcohol.

Línea Nacional SAMHSA de Ayuda

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

Un servicio gratuito y confidencial de derivación e información de tratamientos, disponible 24 horas (en inglés y español) para personas y familias que enfrentan trastornos mentales y/o por el uso de sustancias.

Mujeres embarazadas y madres

Opciones para la recuperación

(916) 395-3552 Ext. 3272

Lun-Vie: de 8am a 5pm

Tratamiento residencial y ambulatorio para el trastorno por uso de sustancias, para mujeres embarazadas y/o con hijos. Servicios provistos por Voluntarios de América, Estrategias para el Cambio y Servicios de Salud Conductual del Condado de Sacramento.

Elegibilidad:

- Mujeres embarazadas y/o con hijos (menores de 5 años)
- Debe ser elegible para los servicios del Sistema de Atención para el Uso de Sustancias del Condado de Sacramento

Costo: Bajo o sin coste; nadie se quedó sin servicio incapacidad de pago

Proceso de derivación: Llame al (916) 395-3552 (EXT. 3272) para que se determine la elegibilidad y obtener la autorización del tratamiento

Programas para adultos (+18 años)

Mujeres embarazadas y madres

Programa de San Juan para un Cambio Real

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825
(916) 453-1482

info@saintjohnsprogram.org
www.saintjohnsprogram.org

Programa vocacional de 18 meses de recuperación del uso de sustancias, para mujeres que crían hijos, con asesoramiento, educación para padres, capacitación para relaciones saludables y capacitación y educación práctica para el empleo. También ofrece un programa de 90 días para mujeres madres y embarazadas, que incluye asesoramiento sobre el uso de sustancias.

Elegibilidad:

- **Programa de 18 meses:** Mujeres criando hijos
- **Programa de 90 días:** Mujeres embarazadas o madres (no puede tener más de 4 meses de embarazo)
- **Para ambos programas:** Los niños deben estar completamente vacunados y tener entre 2 meses y 17 años (puede ser 18 si están en la escuela secundaria).

Costo: Gratuito

Proceso de derivación:

- **Programa de 18 meses:** Póngase en contacto directamente con Saint John's para recibir asistencia
- **Programa de 90 días:** Comuníquese con (916) 874-9754 para obtener autorización de elegibilidad y tratamiento

Mujeres embarazadas y madres

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Tratamiento para el trastorno por uso de sustancias, para mujeres embarazadas y/o con hijos.

Elegibilidad: Abierto a todos los residentes del Condado de Sacramento. Debe registrarse en WellSpace Health

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, Family PACT y pago por cuenta propia (escala móvil)

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Tratamiento Residencial

Alpha Oaks: Recuperación para Mujeres en Recuperación

(916) 944-3920

24 horas al día, 7 días a la semana

www.alphaoaks.org

Servicios de recuperación residencial para mujeres que viven con alcoholismo.

Elegibilidad: Mujeres (+18 años)

Costo: Acepta Medi-Cal y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Programas para adultos (+18 años)

Tratamiento residencial

Centros de Tratamiento New Dawn

(916) 260-2639 (24 horas)

www.newdawntreatmentcenters.com

Servicios para la recuperación de adicciones, incluyendo desintoxicación, tratamiento residencial y servicios intensivos ambulatorios.

Elegibilidad: Adultos (+18 años)

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, Tricare, algunos seguros privados y pago particular

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Centro de Recuperación de River City

500 22nd St., Sacramento, CA 95816

(916) 442-3979

Lunes a jueves | 8am a 4pm

Vie | 8am a 2pm

www.rivercityrecovery.org

Programa residencial y de 12 pasos contra el abuso de sustancias para adultos.

Elegibilidad: Adultos (+18 años)

Costo: Acepta Medi-Cal, algunos seguros privados y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Tratamiento residencial

Casa de Recuperación Sacramento

1914 22nd St., Sacramento, CA 95816

(916) 455-6258

www.sacrecovery.org

Tratamiento residencial con perspectiva de género e informado sobre el trauma y opciones de vida sobria, para la recuperación de trastornos por uso de sustancias.

Elegibilidad: Debe tener 72 horas sin usar drogas y/o alcohol, estar libre de convulsiones alcohólicas o epilépticas y tener una prueba de TB actual

Costo: \$4500 por mes, evaluado sobre una base de escala móvil; Acepta Medi-Cal

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-9754 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia



Emergencia por Sobredosis

No dude en **llamar al 911** si usted o alguien que conoce tiene una emergencia médica que involucra alcohol u otras drogas

Programas para adultos (+18 años)

Grupos de apoyo

Voluntarios de América - Servicios de tratamientos de trastornos por uso de sustancias

3434 Marconi Ave., Sacramento, CA 95821
(916) 265-3400

www.voa.org/substance-use-disorders

Servicios residenciales, ambulatorios intensivos y otros servicios de apoyo a personas con un trastorno por uso de sustancias.

Elegibilidad: Adultos, adolescentes y familias

Costo: Medi-Cal y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: **Medi-Cal / sin seguro:** Llame al (916) 874-9754 para obtener asistencia | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Grupos de apoyo

Herm. Alcohólicos Anónimos de California Central

(916) 454-1100

<https://aasacramento.org>

Reuniones gratuitas de apoyo entre pares, asistencia telefónica 24 h, eventos especiales y derivaciones a recursos, para personas que quieren dejar de beber. Solicite asistencia o visite la web para horarios de reuniones.

Grupos de apoyo

Familias Anónimas

(800) 736-9805

www.familiesanonymous.org

Grupos de apoyo gratuitos y contenidos de recuperación para familias y amigos de aquéllos con un problema con el uso de sustancias actual, sospechado o anterior. Consulte el sitio web para obtener una lista de reuniones virtuales.

LifeRing Secular Recovery

1(800) 811-4142

www.lifering.org

Grupos seculares de apoyo a la recuperación de adicciones basada en la abstinencia, para que las personas compartan experiencias prácticas y apoyo a la sobriedad. Consulte el sitio web para ver el horario.

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

www.nar-anon.org

Grupos de apoyo gratuitos en persona y virtuales, y recursos educativos para familias y seres queridos afectados por la adicción de otra persona a las drogas. Consulte el sitio web para ver el calendario de reuniones.

Cocaína Anónimos del Norte de California

(916) 595-7910

www.canorcal.org

Grupos de apoyo entre pares para que las personas compartan su experiencia, fortaleza y esperanza entre sí, para que puedan resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse de su adicción.

Programas para adultos (+18 años)

Grupos de apoyo

Grupo Familiar Al-Anon / Alateen de Sacramento

(916) 334-2970

<https://sacal-anon.blogspot.com/>

Ofrece grupos gratuitos de apoyo entre pares, e información para familias y amigos que se ven afectados por la bebida de un ser querido. Consulte el sitio web para ver el calendario de reuniones.

Hermandad de Narcóticos Anónimos de Sacramento

(877) 623-6363

<https://sites.google.com/sacfna.org/welcome/home/>

Una red de reuniones de apoyo continuo entre pares, eventos y recursos para personas que desean seguir y mantener un estilo de vida libre de drogas y alcohol. Llame o envíe un SMS con su código postal al 877- 623-6363 para ver el programa de reuniones. Calendario de reuniones disponible en el sitio web

Centro Comunitario LGBT Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185 | info@saccenter.org

Lun-Vie | 10am – 6pm

Fines de semana | 10am – 4pm

www.saccenter.org/mentalhealth

Ofrece espacio de reunión para grupos de apoyo a la recuperación de adicciones para la comunidad LGBTQ+ (+ de 21 años) incluyendo: Alcohólicos Anónimos Agnósticos, Crystal Meth Anónimos, Love and Sex Anónimos, Midtown AA, Over the Rainbow NA, y Wholesale Miracles (AA Big Book studies). Consulte el sitio web para ver los días y horarios de las reuniones.

Tratamiento ambulatorio

Another Choice, Another Chance

7000 Franklin Blvd., Ste. 625

Sacramento, CA 95823

(916) 388-9418

Lun-Vie | 8am – 6pm & Sáb | 9am-12pm

<https://www.acacsac.us/>

Tratamiento del trastorno por uso de sustancias, para adultos, jóvenes y familias. Asesoramiento individual, grupal y familiar, tratamiento de trastornos por uso de sustancias, asesoramiento para el manejo de la ira y servicios de traumas.

Elegibilidad: Familias con jóvenes (de 7 a 20 años) con problemas por uso de sustancias

Costo: Medi-Cal aceptado; pago por cuenta propia

Proceso de derivación: Medi-Cal / sin seguro: Llame al (916) 874-9754 para obtener asistencia | Todos los demás: llame a la organización para obtener asistencia



Servicios para trastornos por uso de sustancias

Programas para jóvenes y adultos jóvenes (hasta los 26 años)

Tratamiento ambulatorio

Programa de Servicios de Recuperación de Capital Star

(916) 844-2426

www.starsinc.com/sacramento-county

Servicios de tratamiento de trastornos por consumo de alcohol y otras sustancias para jóvenes. Los servicios incluyen opciones de Tratamiento ambulatorio y hospitalario.

Elegibilidad: Jóvenes (12-26 años) elegibles para el Sistema de Prevención y Tratamiento del Uso de Sustancias del Condado de Sacramento

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame al (916) 874-9754 para una derivación

Sobriety Brings a Change

4066 47th Ave., Ste. 102

Sacramento, CA 95824

(916) 454-4242

www.sobrietybringsachange.net

Tratamiento ambulatorio de adicciones para adultos y jóvenes. Planes de tratamiento individualizados, asesoramiento, vida sobria y educación.

Elegibilidad: Los programas por drogas/alcohol están abiertos a adultos mayores de 21 años. Todos los demás programas, abiertos a jóvenes y adultos

Costo: Los servicios para jóvenes son gratuitos | Acepta Medi-Cal; ofrece tarifas de escala móvil a adultos

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-2050 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Tratamiento ambulatorio

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Ofrece una serie de servicios para personas que luchan contra el abuso de sustancias y los trastornos que ocurren conjuntamente. Incluyen asesoramiento sobre adicciones, desintoxicación, tratamiento residencial y asistido por medicamentos.

Elegibilidad: Abierto a todos los residentes del Condado de Sacramento. Debe registrarse en WellSpace Health

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, Family PACT y pago por cuenta propia (escala móvil)

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-2050 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Factores de riesgo del uso y abuso de sustancias en jóvenes

- Comportamiento agresivo temprano
- Falta de supervisión de los padres
- Problemas académicos
- Problemas de salud mental no diagnosticados
- Uso de sustancias con sus pares
- Disponibilidad de medicamentos
- Pobreza
- Rechazo de sus pares
- Abuso y negligencia infantil (Youth.gov, 2021)

Servicios para trastornos por uso de sustancias

Programas para jóvenes y adultos jóvenes (hasta los 26 años)

Tratamiento asistido por medicación

Centros de Tratamiento Aegis

(916) 774-6647 (Roseville)

(209) 224-8940 (Lodi)

www.pinnacle-treatment.com

Brinda servicios de tratamiento y recuperación por trastorno por uso de opioides.

Elegibilidad: Adultos (+18 años)

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, algunos seguros privados y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-2050 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Clínica Médica Bi-Valley

(916) 974-8090 (Carmichael)

(916) 649-6793 (Norwood)

www.baartprograms.com

Brinda servicios de tratamiento y recuperación por trastorno por uso de opioides.

Elegibilidad: Adultos (+18 años)

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, algunos seguros privados y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-2050 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Tratamiento asistido por medicación

Clínica Médica C.O.R.E

2100 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816

(916) 442-4985

Lun-Vie | 6am a 2:30pm

Sábados, domingos y feriados | 7am a 11am

www.coremedicalclinic.com

Brinda servicios de tratamiento y recuperación por trastorno por uso de opioides.

Elegibilidad: Adultos (+18 años) con un historial documentado de adicción a los opioides de un año y con una adicción fisiológica actual

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: **Medi-Cal / sin seguro:** llame al (916) 874-2050 para obtener asistencia | **Todos los demás:** llame a la organización para programar los servicios

Centro de Tratamiento MedMark

7240 East Southgate Dr., Ste. G

Sacramento, CA 95823

(916) 974-8090

Brinda servicios de tratamiento y recuperación por trastorno por uso de opioides.

Elegibilidad: Adultos (+18 años)

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, algunos seguros privados y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: **Medi-Cal/sin seguro:** llame al (916) 874-2050 para obtener ayuda | **Todos los demás:** llame a la organización para obtener asistencia

Servicios para trastornos por uso de sustancias

Programas para jóvenes y adultos jóvenes (hasta los 26 años)

Ayuda telefónica

Grupo Familiar Al-Anon/Alateen - Nacional

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)
<https://al-anon.org>

Ayuda telefónica las 24 horas a familias y amigos que se ven afectados por la bebida de sus seres queridos.

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291
www.nar-anon.org

Ofrece grupos de apoyo gratuitos en persona y virtuales, y recursos educativos para familias y seres queridos que se han visto afectados por la adicción de otra persona a las drogas. Consulte el sitio web para ver el calendario de reuniones

Línea Nacional SAMHSA de Ayuda

1 (800) 662-HELP (4357)
www.samhsa.gov

Un servicio gratuito y confidencial de derivación e información de tratamientos, disponible las 24 horas (en inglés y español) para personas y familias que enfrentan trastornos mentales y/o por el uso de sustancias.

Prevención

Los programas de prevención ayudan a prevenir las consecuencias negativas del uso de sustancias, al brindar información y servicios que promueven comportamientos y entornos seguros y saludables.

Programas Omni Youth

9616 Micron Ave, Ste. 750
Sacramento, CA, 95827
(916) 362-2000 | info@omniyouth.net
www.omniyouth.net

Apoya el desarrollo de familias fuertes, líderes juveniles y comunidades, a través de programas que previenen el uso de sustancias entre los jóvenes (de 9 a 20 años). Capacitación para que los adolescentes se conviertan en facilitadores de programas de prevención de menores, talleres gratuitos, exposiciones interactivas de sensibilización sobre las drogas y proyecciones de vídeo.

Asociación para Poner Fin a la Adicción

Enviar SMS: CONNECT al 55753
www.drugfree.org

Programe una llamada:
www.scheduler.drugfree.org

Enviar email a:
<http://www.drugfree.org/email-a-specialist/>

Apoyo gratuito y confidencial a quienes están en un rol de apoyo en la vida de una persona joven que lucha con el uso de sustancias

Servicios para trastornos por uso de sustancias

Programas para jóvenes y adultos jóvenes (hasta los 26 años)

Prevención

Pro Youth and Families

3780 Rosin Court, Ste. 120
Sacramento, CA 95834
(916) 576-3300

info@proyouthandfamilies.org
www.proyouthandfamilies.org

Brinda oportunidades significativas para que los jóvenes descubran quiénes son, exploren temas significativos, cultiven habilidades y se conviertan en líderes en sus comunidades. Los programas incluyen defensa y participación, tutoría, educación en habilidades de relación, bienestar mental, prevención del uso de sustancias y justicia restaurativa.

Instituto de Salud Pública (PHI)

1540 River Park Dr., Ste. 209
Sacramento, CA 95815
(916) 498-6969

Los programas "Jóvenes en Acción" (YEA) y "Familias y Comunidades Juntos" (Families ACT) de PHI, ayudan a prevenir el consumo de alcohol entre menores, impartiendo educación sobre prevención del consumo de alcohol a jóvenes, padres y a la comunidad. Llame o envíe un email para obtener más información.

Prevención

Oficina de Educación del Condado de Sacramento

10474 Mather Blvd., Mather, CA 95655
(916) 228-2418

www.scoe.net

Apoyo a estudiantes de escuela media y secundaria del condado de Sacramento y a sus asesores para programar eventos y programas sociales sin drogas y alcohol. Los distritos escolares interesados pueden llamar al (916) 228 2418 para obtener más información. Los jóvenes pueden consultar con su distrito escolar cualquier evento u organización de Friday Night Live o Club Live.



Factores de protección: Abuso de sustancias en los jóvenes

- Compromiso de los padres o la familia
 - Apoyo familiar
 - Desaprobación por parte de los padres del uso de sustancias
 - Control de los padres
 - Conexión escolar
- (CDC, 2020)

Servicios para trastornos por uso de sustancias

Programas para jóvenes y adultos jóvenes (hasta los 26 años)

Grupos de Apoyo

Familias Anónimas

(800) 736-9805

www.familiesanonymous.org

Proporciona grupos de apoyo gratuitos y literatura de recuperación para familias y amigos de aquellos con un problema con el uso de sustancias actual, sospechado o anterior. Consulte el sitio web para obtener una lista de reuniones virtuales.

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

www.nar-anon.org

Ofrece grupos de apoyo gratuitos en persona y virtuales, y recursos educativos para familias y seres queridos que se han visto afectados por la adicción de otra persona a las drogas. Consulte el sitio web para ver el calendario de reuniones.

Grupos de apoyo

Grupo Familiar Al-Anon / Alateen de Sacramento

(916) 334-2970

<https://sacal-anon.blogspot.com/>

Ofrece grupos gratuitos de apoyo entre pares, e información para familias y amigos que se ven afectados por la bebida de un ser querido. Consulte el sitio web para ver el calendario de reuniones.

Centro Comunitario LGBT de Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185 | info@saccenter.org Lun-

Vie | 10am – 6pm

Fines de semana | 10am – 4pm

www.saccenter.org/mentalhealth

Llame a Q-Spot para obtener información sobre grupos de apoyo para la recuperación del uso de sustancias entre los jóvenes. Hágalo durante el horario de atención, para obtener asistencia o para una cita.

Servicios para trastornos por uso de sustancias

Servicios adicionales contra el uso de sustancias

Coaliciones contra el uso de sustancias

Coalición para la Juventud del Condado de Sacramento

www.sacramentoccy.org

Trabaja para hacer de Sacramento un lugar seguro, para que los jóvenes crezcan libres de las influencias de sustancias que son adictivas y dañinas.

Si tiene preguntas, envíe un email a:
jorrock@scoe.net

Coalición contra la Metanfetamina del Condado de Sacramento

www.letstalkmeth.org

Trabaja para identificar e implementar iniciativas que aborden el consumo de metanfetaminas en el condado de Sacramento y sus problemas relacionados.

Si tiene preguntas, envíe un email a:
DHS-SUPT@SacCounty.gov

Coalición contra los Opioides del Condado de Sacramento

www.sacopioidcoalition.org

Trabaja para educar al público sobre el uso de opioides, ampliar el acceso al tratamiento, alentar la intervención temprana, el tratamiento y mejorar la vigilancia frente a los opioides.

Para preguntas, envíe un email a:
info@sacopioidcoalition.org



Servicios para trastornos por uso de sustancias

Servicios adicionales contra el uso de sustancias

Programas DUI

El permiso de conducir de una persona le será suspendido cuando esté acusado por conducir bajo influencia (DUI). Según el Departamento de Vehículos Motorizados de California (DMV), la suspensión o revocación es una acción administrativa inmediata tomada solo contra el privilegio de conducir. Una persona con una DUI deberá completar un Programa de DUI con licencia del Estado de California, antes de ser elegible para obtener una licencia sin restricciones.



Después de un arresto por DUI y una condena judicial, el DMV es notificado del delito y el infractor es derivado a un Programa de DUI. Es responsabilidad del infractor inscribirse en un Programa de DUI; si no lo hace, se enviará una notificación al Tribunal para una nueva remisión. El Programa de DUI notifica al Tribunal acerca de la inscripción, finalización o despido de un ofensor en el programa. A partir de julio de 2017, los Programas de DUI con licencia estatal del Condado de Sacramento son ofrecidos a través de Bridges Professional Treatment Services, Safety Center, Inc. y Terra Nova Counseling Center.

Bridges Servicios de Tratamiento Profesional

www.bridgesinc.net

(916) 840-7874 (Sacramento)

dui@bridgesinc.net

Safety Center

www.safetycenter.org

(916) 721-3748 (Citrus Heights)

(916) 366-7233 (Sacramento)

(916) 394-2320 (North Highlands)

Asesoramiento Terra Nova

www.terranozacounseling.org

(916) 444-5680 (Midtown)

(916) 564-0600 (Sacramento Norte)

(916) 239-6379 (Sacramento)

SERVICIOS DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Servicios de apoyo cultural y lingüísticamente apropiados para la prevención del suicidio, adaptados a las necesidades de comunidades específicas.

Ayuda telefónica ante crisis

Línea de Crisis para la Prevención del Suicidio

(916) 368-3111 o 1-800-273-8255
Envíe "HOPE" al (916) 668-iCAN (4226)
24 horas al día, 7 días a la semana

Apoyo gratuito e inmediato ante crisis de salud mental para aquellos que están experimentando una crisis de salud mental y/o están considerando suicidarse.

Proyecto Trevor

(866) 488-7386 | Envíe "START" AL 678-678
24 horas al día, 7 días a la semana
www.thetrevorproject.org

Ofrece apoyo confidencial para casos de crisis y servicios de prevención del suicidio para jóvenes LGBTQ+ (hasta los 25 años) que luchan por salir, identidad LGBTQ+, depresión y suicidio.

Línea Vital Trans

(877) 565-8860
24 horas al día, 7 días a la semana
www.translifeline.org

Línea confidencial, anónima y de apoyo entre pares, para personas transgénero y sus amigos y familiares. Ofrece apoyo emocional, derivaciones a servicios y microcréditos.

Ayuda telefónica ante crisis

Línea de Crisis para Veteranos

(800) 273-8255 (oprima 1) | Texto 838255
(800) 799-4889 (sordos y con problemas de audición)
24 horas del día, los 7 días de la semana
www.veteranscrisisline.net

Línea de crisis gratuita y confidencial para veteranos, miembros actuales del servicio y sus familias. Asesoramiento confidencial de crisis y enlaces a recursos incluyendo servicios en un centro médico local de VA.



Señales de advertencia: Suicidio

- Hablar del deseo de morir
- Buscar una manera de quitarse la vida
- Hablar sobre: sentirse desesperado / no tener motivos para vivir / ser una carga para los demás
- Aumentar el consumo de drogas o alcohol
- Actuar de manera ansiosa, agitada o lleno de rabia
- Comer o dormir más o menos
- Retirarse o aislarse
- Cambios de humor extremos

Servicios de prevención del suicidio

Apoyo telefónico sin crisis

Línea de crisis 24 horas de WEAVE

(916) 920-2952

24 horas al día, 7 días a la semana

www.weaveinc.org

Intervención de crisis gratuita y confidencial y apoyo a las sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual y tráfico sexual.

Línea de ayuda operada por consumidores

720 Howe Ave., Ste. 102,

Sacramento, CA 95825

(916) 366-4668 | Lun-Vie 9am a 5pm

Línea telefónica sin crisis que ofrece escucha de apoyo, derivaciones a recursos, talleres del Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar (WRAP), grupos de apoyo, apoyo entre pares, alcance comunitario, educación y capacitación.

Elegibilidad: Sin requisitos de elegibilidad

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia



1-888-628-9454
suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx

Apoyo a las conexiones con la comunidad



Los programas de Apoyo a las Conexiones Comunitarias (SCC) brindan servicios cultural y lingüísticamente apropiados, de apoyo de prevención del suicidio para comunidades específicas.

Asesoría a la Comunidad de Asia y el Pacífico

7273 14th Ave., Ste. 120B

Sacramento, CA 95820

(916) 383-6783

Lunes a jueves | 8am a 7pm

Viernes | 8am a 5pm

<http://apccounseling.org>

Apoyos comunitarios para las comunidades cantonesa, hmong y vietnamita, incluyendo clases de habilidades, grupos de apoyo, actividades de construcción comunitaria y educación para la prevención del suicidio.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad cantoneses, hmong y vietnamitas

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame o visite

Servicios de prevención del suicidio

Apoyo a las conexiones con la comunidad

Hogar de Acogida de Niños

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821
(916) 616-2397
Lun-Vie | 9am a 6pm

Servicios de prevención del suicidio para jóvenes sin hogar, acogidos y LGBTQ+. Incluyen derivaciones a recursos con oportunidades de alojamiento, servicios de salud mental, proveedores de salud para mujeres, recursos LGBTQ y otros servicios sociales. También ofrece talleres, grupos de apoyo, manejo de casos y suministros de emergencia para jóvenes sin hogar / que se fueron de su hogar.

Elegibilidad: LGBTQ+, jóvenes de crianza temporal y sin hogar / adultos jóvenes

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para acceder a servicios

Centro de Orientación Comunitaria La Familia

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (fuera de horario)
Lun-Vie | 8:30am – 5pm

www.lafcc.org

Ofrece servicios de prevención del suicidio para la comunidad latina. Brinda grupos de apoyo, talleres de concientización de riesgos, grupos de acompañantes mayores y eventos comunitarios.

Elegibilidad: Comunidad latina (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame, concurra o visite el sitio web para más información

5 pasos para ayudar a alguien con sufrimiento emocional



PREGUNTE

¿Estás pensando en suicidarte?



MANTÉNGALOS A SALVO

Reduzca el acceso a elementos o lugares letales



ESTAR PRESENTE

Escuche atentamente y reconozca sus sentimientos



AYÚDELOS A CONECTARSE

Línea Nacional de Prevención de Suicidio: 1-800-273-8255



PERMANEZCA EN CONTACTO

Haga un seguimiento y manténgase en contacto después de una crisis

(NIMH, 2021)

Apoyo a las conexiones con la comunidad

Servicios Comunitarios de Lu Mien

5657 Stockton Blvd., Ste. 102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083
Lun-Vie | 9am – 5pm
www.unitediumien.org

Servicios sociales culturalmente receptivos para la comunidad de Lu Mien. Brinda grupos de apoyo, un programa de radio y otros eventos comunitarios. También ofrece derivaciones a recursos, gestión de casos, traducción de documentos, interpretación de idiomas y gestión de casos.

Elegibilidad: Comunidad Lu Mien (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener más información

CRISIS TEXT LINE

Envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741 para comunicarte con un Consejero de Crisis.

Apoyo a las conexiones con la comunidad

Centro de Salud Nativo Americano de Sacramento

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575 | Lun-Vie 7:30am – 5pm
www.snahc.org

Servicios de salud conductual holísticos y culturalmente competentes, que incluyen asesoramiento ambulatorio en salud mental y abuso de sustancias, grupos de apoyo, manejo de medicamentos y prácticas tradicionales de curación. También hay disponible atención primaria.

Elegibilidad: Debe ser miembro (abierto a todos); algunos grupos de apoyo están abiertos al público

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, pago por cuenta propia (tarifas con escalas) y seguro privado (solo pacientes nativos)

Proceso de derivación: Llame para obtener más información

Asesoramiento de Pares para Mayores

720 Howe Ave, Ste. 102
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5444
Lun-Vie | 9am a 5pm

Brinda a los adultos mayores aislados y confinados en sus hogares asesoramiento de pares, derivaciones a recursos y educación.

Elegibilidad: Adultos mayores (+de 55)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Servicios de prevención del suicidio

Apoyo a las conexiones con la comunidad

The Living Room: Proyecto de Prevención del Suicidio para Afroamericanos

(916) 234-0178 o (916) 807-7820
Lun-Vie | 3pm – 9pm
www.aaspp-thelivingroom.org

Sur: 7000 Franklin Blvd., Ste. 1020
Sacramento, CA 95823

Norte: 4704 Roseville Rd., Ste. 110 North
Highlands, CA 95660

Brinda servicios para apoyar el bienestar emocional de los miembros de la comunidad negra y afroamericana. Ofrece asesoramiento entre compañeros/familiares, intervención ante crisis, grupos de apoyo y talleres comunitarios.

Elegibilidad: Comunidad negra y afroamericana (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Centro Esclavo de Asistencia

2117 Cottage Way, Sacramento, CA 95825
(916) 925-1017
www.slaviccenter.us

Ofrece promoción de la salud familiar, servicios de desarrollo comunitario, así como educación y capacitación en inmigración y naturalización, para personas esclavas que viven en el área metropolitana de Sacramento.

Elegibilidad: Comunidad esclava (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener información

Apoyo ante el duelo

Friends for Survival

(916) 392-0664 o (800) 646-7322
Lun-Vie | 9am – 5pm
www.friendsforsurvival.org/meetings

Grupos gratuitos de apoyo al duelo dirigidos por pares, para familiares y/o amigos que enfrentan dificultades relacionadas con la muerte de un ser querido por suicidio. Regístrese en un grupo de apoyo en línea.



Beneficios de los grupos de apoyo

- Aislamiento reducido
- Reducción de la angustia, depresión, ansiedad o fatiga
- Hablar de manera abierta y honesta sobre sus sentimientos
- Mejora en las habilidades de afrontamiento
- Mantenerse motivado para manejar afecciones crónicas o cumplir con los planes de tratamiento
- Obtener un sentido de empoderamiento, control o esperanza
- Mejorar la comprensión de su enfermedad o su propia experiencia con ella
- Obtener comentarios prácticos sobre las opciones de tratamientos
- Aprender sobre los recursos sanitarios, económicos o sociales

(Mayo Clinic, 2022)

GRUPOS DE APOYO

Los grupos de apoyo ofrecen un espacio seguro para que las personas con experiencias o preocupaciones comunes se brinden apoyo emocional y moral, estímulo, consuelo y asesoramiento entre sí. Nota: Los grupos de apoyo para trastornos por uso de sustancias se hallan listados en la sección Servicios de Prevención y Tratamiento de Trastornos por Uso de Sustancias, en esta guía.

Indoamericano y nativo de Alaska

Centro de Salud Nativo Americano de Sacramento

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
Lun-Vie | 7:30am – 5pm
www.snahc.org

Ofrece grupos de apoyo gratuitos/de bajo costo, holísticos y culturalmente competentes para los miembros de SNAHC y la comunidad en general. Vea los detalles del grupo del calendario comunitario:
www.snahc.org/snahc-events

Asiáticoamericano e isleño del Pacífico

Asesoramiento para comunidad de asiáticos americanos

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
<http://apccounseling.org>

Grupos de apoyo gratuitos para los miembros de la comunidad asiática y de las islas del Pacífico, en idiomas nativos, para combatir factores de riesgo como la aculturación limitada, la soledad y la desesperanza. Llame para recibir más información.

Asiáticoamericano e isleño del Pacífico

Grupo de Personas Mayores de Healthy Village

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824
(916) 393-3083
Lunes y miércoles | 9am a 12pm
www.unitediumien.org

Un espacio social seguro y de apoyo para que los adultos mayores de lu Mien compartan sus preocupaciones sobre salud y bienestar y participen en actividades sociales.

Desarrollo comunitario de la familia de Lao

(916) 359-2788 (Norte)
(916) 393-7501 (Sur)
Lun-Vie | 9am – 5pm
www.lfcd.org

Grupos gratuitos de apoyo entre pares para diversos refugiados, inmigrantes, personas con inglés limitado y miembros de la comunidad de bajos ingresos nacidos en los Estados Unidos. Llame para obtener información.

Grupos de apoyo

Asiáticoamericano e isleño del Pacífico

S.A.E Mien Youth Club

5657 Stockton Blvd., Ste. 102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083
Lun-Vie | 9am – 5pm
www.unitediumien.org

Club social para que jóvenes de lu Mien socialicen con sus compañeros y aprendan sobre la cultura de lu Mien. Las actividades incluyen reuniones de clubes, educación en salud física y mental, talleres, juegos de equipos, actividades de voluntariado y actividades de liderazgo. Visite el sitio web para más información.

Negros y afroamericanos

Safe Black Space

(530) 683-5101
SafeBlackSpace@gmail.com
www.safeblackspace.org

Proporciona estrategias culturalmente específicas para ayudar a los miembros de la comunidad negra y afroamericana a sanar de las experiencias actuales e históricas de estrés racial, ansiedad y/o trauma. Ofrece Círculos de Sanación Comunitaria mensuales (según sea necesario) y Círculos de Emancipación continuos.

CRISIS TEXT LINE

Envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741 para comunicarte con un Consejero de Crisis.

Negros y afroamericanos

The Living Room: Proyecto de Prevención del Suicidio para Afroamericanos

(916) 234-0178 o (916) 807-7820
Los horarios de los grupos de apoyo varían
<https://aaspp-thelivingroom.org/groups>

Ofrece un círculo de sanación semanal gratuito para los miembros de la comunidad negra y afroamericana, y un grupo de apoyo gratuito para las madres criando adolescentes. Los grupos requieren registro. Consulte el sitio web para obtener más información y registrarse.

Ciegos y de baja visión

Society for the Blind

1238 S. St., Sacramento, CA 95811
(916) 452-8271
<https://societyfortheblind.org>

Ofrece grupos de apoyo para personas que son ciegas o tienen baja visión o una pérdida de visión reciente. Llame o visite el sitio web para obtener más información.

Sordos y con problemas de audición

Servicios NORCAL para Sordos y Personas con Problemas de Audición

4044 N. Freeway Blvd.
Sacramento, CA 95834
(916) 349-7500 (V) | (916) 993-3048 (VP)
(916) 550-9355 (P3)
(916) 236-1184 (fuera del horario de atención)
<https://norcalcenter.org>

Grupos de apoyo para personas sordas y con problemas de audición. Llame o visite el sitio web para más información.

Grupos de apoyo

Salud mental general

Cal Voices

720 Howe Ave. Sacramento, CA, 95825
(916) 366-4600
El horario de los grupos de apoyo varía
www.calvoices.org/support-groups

Facilita una variedad de grupos de apoyo gratuitos abiertos al público, en los condados de Amador y Sacramento (la elegibilidad específica varía según el grupo). Consulte el sitio web para obtener una lista de los grupos de apoyo disponibles, la elegibilidad y la información de registro.

Alianza para el Apoyo a las Personas con Depresión y Trastorno Bipolar

(800) 826-3632
www.dbsalliance.org

Grupos de apoyo gratuitos, información educativa y enlaces a recursos locales o regionales, para personas que viven con depresión o bipolares (deben tener más de 18 años para asistir a grupos de apoyo). Consulte el sitio web para ver los grupos de apoyo y recursos en línea.

Centros de Bienestar y Recuperación

(916) 485-4175 (Centro Norte)
(916) 394-9195 (Centro Sur)
El horario del grupo de apoyo varía
www.consumersselfhelp.org/calendars

Ofrece una variedad de grupos de apoyo semanales gratuitos de salud mental y bienestar para adultos (+18 años). Debe registrarse en uno de los CDL para acceder a los grupos de apoyo. Se publica en línea un calendario mensual de los grupos de apoyo actuales en cada CMR. Llame para obtener información adicional.

Salud mental general

Centro de Salud Nativo Americano de Sacramento

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
Lun-Vie | 7:30am – 5pm
www.snahc.org

Ofrece grupos de apoyo gratuitos/de bajo costo, holísticos y culturalmente competentes para los miembros de SNAHC y la comunidad en general. Vea los detalles del grupo del calendario comunitario:
www.snahc.org/snahc-events

Apoyo en el duelo

Friends for Survival

(916) 392-0664 o (800) 646-7322
Los horarios de los grupos de apoyo varían
www.friendsforsurvival.org/meetings

Grupos gratuitos de apoyo al duelo dirigidos por pares, para familiares y/o amigos que enfrentan dificultades relacionadas con la muerte de un ser querido por suicidio. Regístrese en un grupo de apoyo en línea.

Latinos, Latinas & Latinxs

Centro de Asesoramiento La Familia

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (fuera | de horario)
Lun-Vie | 8:30am – 5pm
www.lafcc.org

Grupos de apoyo para individuos y familias. Llame, concurra o visite el sitio web para obtener información sobre los próximos grupos y la elegibilidad.

Grupos de apoyo

Comunidades LGBTQ+

Centro de Salud de Género

3823 V St. Sacramento, CA 95817
(916) 455-2391

Lun-Vie | 9am – 6pm

www.genderhealthcenter.org

Grupos de apoyo gratuitos a adultos transgénero y no conformes con el género. Llame para conocer el horario actual.

Centro Comunitario LGBT de Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org

Lun-Vie | 10am – 6pm

Fines de semana | 10am – 4pm

www.saccenter.org/mentalhealth

Grupos de apoyo culturalmente apropiados para personas LGBTQ+ de todas las edades. Los grupos de apoyo son presenciales. Está disponible en línea una lista actualizada de los grupos de apoyo, y el calendario más actualizado en Calendario de la Comunidad.

Grupos de apoyo para padres

Programa de Relevos de la Alianza de Familias Adoptivas Capitolio

(916) 671-2030

Lun-Vie | 8am – 5pm

www.capadoptfam.org/support-groups

Grupos de apoyo gratuitos para la comunidad de adoptantes del Condado de Sacramento. Ofrece opciones para padres y adolescentes. Consulte el sitio web para obtener una lista de los grupos de apoyo y la información de registro.

Grupos de apoyo a los jóvenes

Cal Voices

720 Howe Ave. Sacramento, CA, 95825
(916) 366-4600

El horario de los grupos de apoyo varía

www.calvoices.org/support-groups

Ofrece una variedad de grupos de apoyo gratuitos abiertos al público en el condado de Sacramento (la elegibilidad específica varía según el grupo). Consulte el sitio web para obtener una lista de los grupos de apoyo disponibles, la elegibilidad y la información de registro.

Hogar de Acogida de Niños

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821
(916) 616-2397

Los horarios de los grupos de apoyo varían

Grupos de apoyo para jóvenes sin hogar, de crianza temporal y LGBTQ+ (de 12 a 25 años) y derivaciones gratuitas a grupos de apoyo comunitarios adicionales. Llame para obtener más información sobre los grupos de apoyo existentes o complete un formulario de admisión en línea.

Centro de Asesoramiento La Familia

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733

(916) 227-2600 (fuera de horario)

Lun-Vie | 8:30am – 5pm

www.lafcc.org

Grupos de apoyo para individuos y familias. Llame, concurra o visite el sitio web para obtener información sobre los próximos grupos y la elegibilidad.

Grupos de apoyo

Grupos de apoyo a los jóvenes

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, Ext. 107
Lun-Vie | 12pm – 6pm
Fines de semana | 10am – 4pm
www.saccenter.org/youth

Ofrece grupos de apoyo para jóvenes y adultos jóvenes LGBTQ+ (de 12 a 24 años).

Grupos de apoyo a los jóvenes

The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, CA 95820
(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 horas del día, los 7 días de la semana
www.thesourcesacramento.com

Ofrece apoyo urgente para los jóvenes de crianza temporal (actuales y antiguos) y a sus familias. Los servicios incluyen una línea directa de apoyo gratuita, manejo de casos, servicios de salud mental y derivaciones a recursos.



Preguntas para hacer antes de unirse a un grupo de apoyo

- ¿El grupo está diseñado para personas con una afección específica de salud mental?
- ¿El grupo se reúne durante un periodo determinado o continúa indefinidamente?
- ¿Dónde se reúne el grupo?
- ¿En qué momentos y con qué frecuencia?
- ¿Hay un facilitador o moderador?
- ¿El facilitador ha recibido capacitación?
- ¿Un experto en salud mental está involucrado con el grupo?
- ¿Cuáles son las pautas para la confidencialidad?
- ¿Cuáles son las normas básicas para la participación en el grupo?
- ¿Cómo es una reunión típica?
- ¿Costo?

SERVICIOS DE SALUD MENTAL PARA VETERANOS

Salud mental y servicios de apoyo para veteranos, sus familias y cuidadores.

Acceso a los beneficios

Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sacramento

3970 Research Dr., Sacramento, CA 95838
(916) 874-6811 | DHA-VET@saccounty.net

Ayuda a los veteranos y dependientes calificados a obtener beneficios de VA. Asistencia con reclamos por discapacidad relacionados con el servicio, pensiones por discapacidad no relacionadas con el servicio, inscripción en el VA, beneficios para sobrevivientes y el Programa de Exención de Cuotas de Matrícula de California (CalVet).

Elegibilidad: Veteranos y sus familias

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Apoyo a los cuidadores

Línea de apoyo a los cuidadores de VA

1(855) 260-3274 (llamada gratuita)
Lun-Vie | 5am a 7pm; sábados | 5am a 2pm

Una línea de apoyo para cuidadores, familiares, amigos y socios comunitarios de los veteranos. Brinda asesoramiento, servicios de apoyo para cuidadores, educación y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Cuidadores, familiares, amigos, veteranos y socios de la comunidad

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Servicios integrales

Nation's Finest

7270 East Southgate Dr.,
Sacramento, CA, 95823
(916) 393-8387
Lun-Vie | 9am – 5pm
www.nationsfinest.org

Ofrece servicios a los veteranos y sus familias. Brinda asesoramiento sobre salud mental y uso de sustancias, servicios de salud, administración de casos, servicios de empleo, asistencia de alojamiento y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Veteranos y sus familiares/amigos

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamada o visita

Servicios de crisis

Fundación Nacional de Veteranos

(888) 777-4443
24 horas al día, 7 días a la semana
<https://nvf.org>

Brinda a los veteranos, miembros en servicio activo y sus familias, apoyo en situaciones de crisis y servicios de apoyo, incluidas derivaciones a recursos y un sitio web en línea con acceso a recursos adicionales.

Elegibilidad: Veteranos, miembros en servicio activo y sus familiares/amigos

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia inmediata

Servicios de salud mental para veteranos

Servicios de Crisis

Línea de Crisis para Veteranos

(800) 273-8255 (oprima 1) | Texto 838255
(800) 799-4889 (sordos y con problemas de audición)

24 horas del día, los 7 días de la semana

www.veteranscrisisline.net

Una línea de crisis gratuita y confidencial para veteranos, miembros actuales del servicio y sus familias. Las personas que llaman son conectadas con personal de respuesta calificado y atento del Departamento de Asuntos de Veteranos, el cual brinda asesoramiento confidencial para casos de crisis y enlaces a recursos incluyendo los de un centro médico local de VA.

Servicios para personas sin hogar

Clínica de VA para personas sin hogar

10535 Hospital Way, Mather, CA 95655
(877) 424-3838

24 horas al día, 7 días a la semana

Centro de acogida para veteranos sin hogar. Brinda derivaciones a servicios, alojamiento de emergencia, alojamiento de transición, tratamiento residencial por abuso de sustancias y exámenes para el programa HUD- VASH (Bono de Elección de Vivienda para Veteranos).

Elegibilidad: Cualquier veterano que atraviese problemas de vivienda

Costo: Gratuito para veteranos elegibles

Proceso de derivación: Llame para obtener información o concurra para recibir asistencia. Traiga una identificación con fotografía emitida por el gobierno y DD214

Servicios de Salud Mental

Sacramento VA Medical Center - Servicios de Salud Mental

10535 Hospital Way, Mather, CA 95655
(800) 382-8387


24 horas al día, 7 días a la semana

Servicios a los veteranos que padecen TEPT, depresión, dolor, ira o trauma y otros problemas que afectan su bienestar emocional. Los servicios incluyen asesoramiento individual/grupal, apoyo con medicamentos, tratamiento por abuso de sustancias, consulta y evaluación y tratamiento por TEPT.

Elegibilidad: Veteranos y miembros del servicio en transición

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para conectarse con un coordinador de admisión



Servicios de Salud Mental de VA

- Servicios de hospitalización a corto plazo
- Servicios ambulatorios
- Programas de rehabilitación residenciales y de tratamiento
- Atención primaria
- Entornos de trabajo compatibles
- Atención de salud mental de emergencia (24/7)
- Línea de Crisis para Veteranos

CENTROS DE BIENESTAR Y RECUPERACIÓN

Los Centros de Bienestar y Recuperación (WRC) del Condado de Sacramento son centros de servicios múltiples basados en la comunidad que ofrecen una variedad de servicios integrales y actividades de bienestar, diseñadas para dar apoyo a los usuarios en sus objetivos de recuperación. Hay dos WRC ubicados en el condado, uno en el norte y otro en el sur, yambos están atendidos por pares con experiencia vivida y que se recuperan de una enfermedad mental.

Centro de Bienestar y Recuperación - Norte

2500 Marconi Ave., Ste. 100
Sacramento, CA 95821
(916) 485-4175
Lun-Vie | 9am – 5pm
<https://www.consumersselfhelp.org/wrc-north>

Centro de Bienestar y Recuperación - Sur

7171 Bowling Drive, Ste. 300
Sacramento, CA 95823
(916) 394-9195
Lun-Vie | 9am – 5pm
<https://www.consumersselfhelp.org/wrc-south-1>

Algunos de nuestros servicios son:

- Un programa de tratamiento que brinda servicios de apoyo psiquiátrico y de medicación, manejo de casos y servicios de salud mental para usuarios con enfermedades mentales graves
- Un programa comunitario que incluye actividades de desarrollo de habilidades, apoyo vocacional, educación familiar, autoayuda y asesoramiento y apoyo entre pares
- Actividades de bienestar, como expresión artística y musical, diario, escritura creativa, yoga, grupos de recuperación de 12 pasos, establecimiento de metas, planificación de crisis, prácticas de curación natural y otros servicios de bienestar

Los servicios son GRATUITOS

Elegibilidad:

- **Programa comunitario y actividades de bienestar:** Abierto a todos los adultos mayores de 18 años.
- **Programa de tratamiento:** Abierto a adultos mayores de 18 años que son elegibles para recibir servicios a través del Condado de Sacramento.

Proceso de derivación:

- **Programa comunitario y actividades de bienestar:** Llame a cualquiera de los dos WRC para comenzar
- **Programa de tratamiento:** Las personas interesadas deben llamar al (916) 875-1055 para obtener una evaluación y autorización de tratamiento

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

Servicios y apoyos comunitarios de salud mental diseñados para niños, jóvenes y adultos jóvenes (hasta 25 años). También se enumeran los programas que sirven a todas las edades.

Asesoramiento

Equipo de Consulta, Apoyo y Compromiso (CSET) para Niños y Jóvenes Explotados Sexualmente con Fines de Lucro (CSEC)

401 S St., Sacramento, CA, 95814
(916) 844-2426

www.starsinc.com/sacramento-county-cset

Servicios para jóvenes que han sido explotados sexualmente con fines de lucro o que corren el riesgo de ser explotados. Brinda evaluaciones de necesidades, apoyo de crisis, apoyo entre pares y actividades grupales, vinculación con recursos y alcance comunitario.

Elegibilidad: Niños explotados sexualmente con fines de lucro o aquellos en riesgo de ser explotados (12-21 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Asesoramiento

Centro de Salud de Género

3823 V St. Sacramento, CA 95817
(916) 455-2391

Lun-Vie | 9am – 6pm

www.genderhealthcenter.org

Ofrece servicios y apoyo para personas transgénero y no conformes con el género, incluyendo asesoramiento, reducción de daños, relevo de salud mental, pruebas de ETS, defensa y derivaciones a recursos a servicios comunitarios pro LGBTQ+.

Elegibilidad: Transgéneros y Adultos no conformes con el género (+18 años)

Costo: La mayoría de los servicios son gratuitos; Asesoramiento: pago por cuenta propia (tarifas de escala móvil)

Proceso de derivación: Se requiere cita para asesoramiento, defensa y pruebas de ETS. Visita para atención de relevo, grupos de apoyo e intercambio de jeringas (consulte el sitio web para conocer las horas específicas)

Los jóvenes y la salud mental



20-25% de los jóvenes cumplen con los criterios para una condición de salud mental de por vida que causa deterioro grave del rol y/o angustia

(Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos [HHS], 2021a)

Asesoramiento

Centro de Asesoramiento La Familia

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (fuera de horario)
Lun-Vie | 8:30am – 5pm
www.lafcc.org

Brinda apoyo a niños y jóvenes (hasta los 21 años), incluyendo asesoramiento, grupos de apoyo, educación para la salud, talleres de sensibilización sobre riesgos, capacitación en liderazgo, oportunidades de pasantías y eventos comunitarios.

Elegibilidad: Varía según el programa.
Consulte más detalles en nuestra página

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame, concurra o visite el sitio web para obtener más información

Centro Comunitario LGBT de Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org
Lun-Vie | 10am – 6pm
Fines de semana | 10am – 4pm
www.saccenter.org/mentalhealth

Programas y servicios para apoyar la salud mental y física y el bienestar de las comunidades LGBTQ+. Proporciona, entre otras cosas, grupos de apoyo, asesoramiento para víctimas de delitos, atención de relevo, pruebas de ETS, preparación, servicios/derivaciones de atención que respeten las cuestiones de género, talleres y referencias de recursos.

Elegibilidad: Personas LGBTQ+ (+12 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamada o visita

Asesoramiento

Centro de Salud Nativo Americano de Sacramento

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
Lun-Vie | 7:30am – 5pm
www.snahc.org

Brinda servicios de salud conductual culturalmente competentes, para jóvenes y adultos jóvenes. Incluyen asesoramiento, prácticas tradicionales de curación, grupos de apoyo y manejo de medicamentos. También hay disponible atención primaria.

Elegibilidad: Debe ser miembro (abierto a todos); algunos grupos de apoyo están abiertos al público

Costo: Acepta Medi-Cal, Medicare, pago por cuenta propia y algunos seguros privados

Proceso de derivación: Llame para obtener más información



Señales de advertencia

- Tristeza persistente (más de 2 semanas)
- Retraerse o evitar actividades sociales
- Lastimarse o hablar de lastimarse a sí mismo
- Hablar de muerte o suicidio
- Cambios drásticos en el estado de ánimo / comportamiento
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación
- Descenso inexplicable de peso

Asesoramiento

Centro Estatal de Servicios de Asesoramiento y Diagnóstico de Sacramento State

6000 J St., Eureka Hall, Rm. 421
Sacramento, CA 95819
(916) 278-6252 | ccds@csus.edu
Lun-Vie | 8am – 5pm

Brinda asesoramiento asequible de salud mental, orientación profesional y de rehabilitación, y servicios de pruebas educativas (K-12) para individuos, parejas, familias y niños (servicios disponibles de septiembre a diciembre y de febrero a mayo).

Elegibilidad: Personas que viven en Sacramento

Costo:

- Asesoramiento: \$100 para 14 sesiones
- Pruebas de diagnóstico: \$ 200

Proceso de derivación: Llame para obtener información

Shifa for Today

3820 Auburn Blvd., Ste. 83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626 | counseling@mas-ssf.org
Lun-Vie | 9am – 5pm
www.mas-ssf.org

Asesoramiento entre pares y servicio de derivación de recursos para individuos musulmanes, parejas, familias y adolescentes.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad musulmana de todas las edades

Costo: Pago por cuenta propia (tarifas de escala móvil)

Proceso de derivación: Llame o envíe un email para hablar con el coordinador de admisión

Asesoramiento

Servicios Terapéuticos Centrados en la Comunidad Negra y Afroamericana

<https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx>

Brinda servicios de asesoramiento informados sobre traumas, culturalmente receptivos y basados en la fortaleza, incluida intervención ante crisis, centrados en los problemas que afectan a la comunidad negra y afroamericana.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad negra y afroamericana de todas las edades

Costo: Gratuito para las primeras 8 visitas

Proceso de derivación: Comuníquese con un proveedor que aparece en el sitio web para programar los servicios



Problemas de salud mental comunes en los jóvenes

- Abuso o dependencia de sustancias
- Trastorno de ansiedad
- Depresión
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad
- Trastornos alimenticios (HHS, 2021b)

Asesoramiento

Centro de Bienestar Transcultural

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
Lunes a jueves | 8am a 7pm;
Viernes | 8am a 5pm
<http://apccounseling.org>

Servicios de salud mental para comunidades de asiáticos y de las islas del Pacífico (API), incluyendo evaluación, asesoramiento, apoyo con medicamentos, capacitación en habilidades para la vida, socialización y derivación de servicios.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad API elegibles para Medi-Cal y no asegurados (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: **Medi-Cal / no asegurados:** llame al (916) 875-1055 para una evaluación de elegibilidad y autorización de tratamiento

Programa de Psicosis Temprana de UC Davis

(916) 734-7251
Lun-Vie: de 8am a 5pm

Programas y servicios para personas que experimentan síntomas de psicosis temprana. Ofrece evaluación clínica, manejo de medicamentos, manejo de casos, así como educación en enfermedades individuales / familiares, grupos de apoyo y asistencia laboral

Elegibilidad: Individuos (edades 12-40)

Costo: Acepta Medi-Cal, seguro privado y pago por cuenta propia

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Asesoramiento

WEAVE: Servicios para Sobrevivientes

1900 K St., Sacramento, CA 95811
(916) 920-2952
24 horas al día, 7 días a la semana
www.weaveinc.org

Servicios y apoyo para sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual y tráfico sexual. Ofrece asesoramiento, una línea de crisis, alojamiento de emergencia, asistencia legal, gestión de casos y talleres de desarrollo de habilidades.

Elegibilidad: Sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual y trata sexual

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia



Servicios de crisis

Hogar para Niños - Apoyo a las Conexiones Comunitarias

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821
(916) 616-2397
Lun-Vie | 9am a 6pm

Servicios de prevención del suicidio para jóvenes sin hogar, acogidos y LGBTQ+. Los servicios incluyen derivaciones a recursos con oportunidades de alojamiento, servicios de salud mental, proveedores de salud para mujeres, recursos LGBTQ y otros servicios sociales. También ofrece talleres, grupos de apoyo, manejo de casos y suministros de emergencia para jóvenes sin hogar / que se fueron de su hogar.

Elegibilidad: LGBTQ+, jóvenes de crianza temporal y sin hogar / adultos jóvenes (de 12 a 25 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para acceder a los servicios

CRISIS TEXT LINE

Envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741 para comunicarte con un Consejero de Crisis.

Servicios de crisis

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, Ext. 107
Lun-Vie | 12pm – 6pm
Fines de semana | 10am – 4pm
www.saccenter.org/youth

Servicios de relevo de salud mental para jóvenes LGBTQ+. Los servicios incluyen intervención ante crisis, grupos de apoyo, talleres de habilidades para la vida, pruebas de VIH/VHC, servicios para jóvenes sin hogar, así como un laboratorio de informática, Wi-Fi y una biblioteca LGBTQ+.

Elegibilidad: Jóvenes LGBTQ+ (13-24 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Visita

The Living Room: Proyecto de Prevención del Suicidio para Afroamericanos

Sur: 7000 Franklin Blvd., Ste. 1020
Sacramento, CA 95823
Norte: 4704 Roseville Rd., Ste. 110
North Highlands, CA 95660
(916) 234-0178 o (916) 807-7820
Lun-Vie | 3pm – 9pm
www.aaspp-thelivingroom.org

Brinda servicios para apoyar el bienestar emocional de los miembros de la comunidad negra y afroamericana. Ofrece asesoramiento entre compañeros/familiares, intervención ante crisis, grupos de apoyo y talleres comunitarios.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad negra y afroamericana (todas las edades)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Servicios de crisis

The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, CA 95820
(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 horas del día, los 7 días de la semana
www.thesourcesacramento.com

Ofrece apoyo urgente para los jóvenes de crianza temporal (actuales y antiguos) y a sus familias. Los servicios incluyen una línea directa de apoyo gratuita, manejo de casos, servicios de salud mental y derivaciones a recursos.

Elegibilidad: Jóvenes de crianza temporal actuales/anteriores (hasta los 26 años) en crisis o en dificultades

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamar/enviar un mensaje de texto/chatear para obtener ayuda

The Stay

(916) 890-3000 o 711
24 horas al día, 7 días a la semana
www.starsinc.com/sac-crp

Proporciona un programa residencial de crisis (hasta 30 días), para ayudar a los adultos jóvenes a regresar a la vida comunitaria después de una crisis psiquiátrica. Los servicios incluyen asesoramiento individual/grupal, apoyo entre compañeros, planes de acción de recuperación del bienestar y conexión con los recursos de la comunidad.

Elegibilidad: Adultos jóvenes (de 18 a 29 años) con o sin Medi-Cal que viven en el condado de Sacramento

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Las derivaciones deben provenir de un médico o de la Clínica de Atención de Urgencia de Salud Mental

Servicios de crisis

Wind Youth Services

815 S St., Sacramento, CA 95811
(916) 561-4900
(916) 628-1492 (24 horas)
Todos los días | 8:30am a 4pm
www.windyouth.org

Brinda servicios apropiados a la edad para jóvenes sin hogar o que se fueron de sus hogares, incluyendo refugio temporal, atención de relevo y redes de seguridad/servicios de supervivencia. También brinda asesoramiento, grupos de apoyo, intervención ante crisis, vínculos con recursos, talleres de salud y habilidades para la vida, manejo de casos y asistencia para obtener documentos vitales.

Elegibilidad: Jóvenes sin hogar o que se fueron de su hogar (hasta los 24 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Concurrir o llamar por asistencia

Red de Ayuda a la Juventud

401 S St., Sacramento, CA 95814
(833) 333-2946 | (916) 860-9819 (SMS)
Lun-Vie | 9am – 7pm
www.starsyouth.net

Brinda servicios gratuitos de apoyo a corto plazo para jóvenes (de 16 a 25 años), incluido apoyo entre pares, evaluaciones de salud mental para jóvenes elegibles para Medi-Cal, derivaciones a recursos, manejo en salud y asistencia para empleo/educación.

Elegibilidad: Jóvenes (de 16 a 25 años) en el condado de Sacramento

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame, acérquese o visite el sitio web para obtener ayuda

Apoyo de alojamiento

Servicios de Alojamiento del Centro Comunitario LGBT de Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org
Lun-Vie | 10am – 6pm
Fines de semana | 10am a 4pm
<https://saccenter.org/housing>

Brinda a los jóvenes LGBTQ+ opciones de vivienda de apoyo, incluyendo alojamiento de transición, colocación de emergencia y hogares de acogida.

Elegibilidad: Jóvenes LGBTQ+ (de 18 a 24 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Acceder a los programas de vivienda del Q-Spot. Llame para recibir más información

Waking the Village

(916) 601-2979
admin@wakingthevillage.org
www.wakingthevillage.org

Programas para jóvenes y adultos jóvenes sin hogar, con inestabilidad en el alojamiento o que corren el riesgo de quedarse sin hogar. Ofrece tres programas: Tubman House, Audre's Emporium of New Tomorrows, y el Equipo de Prevención e Intervención de Sacramento

Elegibilidad: Opciones de alojamiento y programas de apoyo disponibles para jóvenes (de 12 a 24 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Ayuda telefónica

Amala Youth Hopeline

(855) 952-6252
Llamada: Lun/Mié/Vie-Dom | 6pm – 10pm
SMS: Mié/Dom | 6pm – 10pm
<http://www.mas-ssf.org/>

Un servicio gratuito, confidencial y culturalmente competente, de orientación y derivación para jóvenes musulmanes.

Línea para Crisis Juvenil de California

(800) 843-5200
24 horas al día, 7 días a la semana
www.calyouth.org

Sistema gratuito de respuesta ante emergencias y derivación a nivel estatal para jóvenes (de 12 a 24 años) y familias en crisis. Proporciona intervención ante crisis, derivaciones a recursos y una lista de recursos en línea.

Love is Respect

1 (866) 331-9474 |
Envía SMS "LOVEIS" al 22522
24 horas al día, 7 días a la semana
www.loveisrespect.org

Información confidencial gratuita, apoyo y defensa para jóvenes (de 13 a 26 años) que tengan preguntas o inquietudes sobre sus relaciones sentimentales. También brinda apoyo a los miembros de la familia, maestros, consejeros y otros cuidadores de jóvenes. Llame, envíe un mensaje de texto o chatee.

Jóvenes y adultos jóvenes

Ayuda telefónica

Línea de seguridad nacional para jóvenes que se marchan del hogar

(916) 890-3000 o 711
24 horas al día, 7 días a la semana
www.starsinc.com/sac-crp

Servicios de intervención ante crisis gratuitos y confidenciales para jóvenes sin hogar o que se marcharon, o jóvenes en crisis que corren el riesgo de marcharse (de 12 a 21 años) y sus familias. Soporte disponible por teléfono, chat y correo electrónico (a través del sitio web).

The Source

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 horas del día, los 7 días de la semana
www.thesourcesacramento.com

Línea de teléfono/SMS gratuita en caso de crisis y para relevo, para jóvenes de crianza temporal actuales y anteriores, y familias de recursos (hasta los 26 años).

Línea de Crisis para la Prevención del Suicidio

(916) 368-3111 o 1-800-273-8255
Envíe "HOPE" al (916) 668-iCAN (4226)
24 horas al día, 7 días a la semana

Apoyo gratuito e inmediato ante crisis de salud mental para aquellos que están experimentando una crisis de salud mental y/o están considerando suicidarse.

Ayuda telefónica

Proyecto Trevor

(866) 488-7386 | Envíe "START" AL 678-678
24 horas al día, 7 días a la semana
www.thetrevorproject.org

Ofrece apoyo confidencial para casos de crisis y servicios de prevención del suicidio para jóvenes LGBTQ+ (hasta los 25 años) que luchan por salir, identidad LGBTQ+, depresión y suicidio.

Ayuda social

S.A.E Mien Youth Club

5625 Stockton Blvd. Sacramento, CA 95824
www.unitediumien.org

Club social para que los jóvenes de lu Mien socialicen con sus compañeros y aprendan sobre la cultura de lu Mien. Las actividades incluyen reuniones de clubes, educación en salud física y mental, talleres, juegos de formación de equipos, actividades de voluntariado y actividades de liderazgo.

Elegibilidad: Jóvenes lu Mien (12-21 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Consulte el sitio web para obtener más información



Llame, envíe un SMS o chatee para obtener ayuda inmediata en caso de crisis

Ayuda social

Programa Sacramento Advocates for Family Empowerment (SAFE)

720 Howe Ave., Ste. 108
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5427
Lun-Vie | 9am a 5pm

Proporciona apoyo a la juventud y la familia en todos los niveles del sistema público de salud mental. También brinda apoyo a los usuarios, ofreciéndoles grupos de apoyo, gestión de los servicios, talleres del Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar (WRAP) y derivaciones a servicios.

Elegibilidad: Familias/cuidadores y jóvenes (hasta los 25 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llame para obtener asistencia

Ayuda social

Safe Black Space

(530) 683-5101
SafeBlackSpace@gmail.com
www.safeblackspace.org

Proporciona estrategias culturalmente específicas para ayudar a los miembros de la comunidad negra y afroamericana a sanar de las experiencias actuales e históricas de estrés racial, ansiedad y/o trauma. Ofrece Círculos de Sanación Comunitaria mensuales (según sea necesario) y Círculos de Emancipación continuos.

Elegibilidad: Miembros de la comunidad negra y afroamericana (mayores de 14 años)

Costo: Gratuito

Proceso de derivación: Llamar o enviar un email para obtener ayuda

RECURSOS ADICIONALES

Los siguientes recursos proporcionan servicios necesarios para ayudar a apoyar el bienestar general. Algunos se centran directamente en la salud mental, otros se dirigen a la salud física, y algunos son buscadores de servicios adicionales. Esta lista no pretende ser exhaustiva.

Servicios de información y derivación

211 Sacramento

211 o 1 (844) 546-1464 o (916) 498-1000

Sordos / con discapacidad auditiva: 711

24 horas al día, 7 días a la semana

www.211sacramento.org

Info. confidencial gratuita y servicio de derivación para residentes del Condado de Sacramento.

Agencia sobre el Envejecimiento Área 4

(916) 486-1876

Lun-Vie | 8:30am – 4:30pm

www.agencyonaging4.org

Apoyo y servicios gratuitos para adultos mayores (de 60 años o más) y sus familias.

Findhelp.org

Conecta a las personas que buscan ayuda con proveedores de atención social verificados.

Servicios de asistencia pública

Departamento de Asistencia Humanitaria del Condado de Sacramento

(916) 874-3100

Lun-Vie | 8am – 4pm

<https://ha.saccounty.net>

Programas para ayudar a residentes del condado a pasar de la asistencia pública a la independencia. Brinda asistencia con la determinación de elegibilidad de Medi-Cal, asistencia financiera a corto plazo para adultos desempleados o discapacitados (+18 años), asistencia a veteranos, programas para adultos mayores, programas de trabajo y conexión con programas de alimentos.

Sacramento Covered

1(866) 850-4321

Sordos / con discapacidad auditiva: 711 de

Lun-Vie | 9am a 5pm

www.sacramentocovered.org

Ayuda a conectar a los residentes de Sacramento con la cobertura de salud, atención primaria y preventiva, atención de salud conductual, vivienda, alimentos y otros apoyos relacionados con la salud.

Recursos adicionales

Servicios de salud pública

Servicios Golden Rule

4433 Florin Road, Ste. 860
Sacramento, CA, 95823
(916) 427-4653
Lun-Vie | 10am – 6pm
www.goldenruleservicesacramento.org

Servicios confidenciales, accesibles, asequibles y cultural y lingüísticamente apropiados, para la educación y prevención del VIH, ETS y Hepatitis C, a los residentes del Condado de Sacramento.

Servicios de reducción de daños

2800 Stockton Blvd., Sacramento, CA 95817
(916) 456-4849 | hrssacramento@hrssac.org
Lun-Vie | 12pm – 6pm
www.hrssac.org | www.jvmclinic.com

Proporciona una variedad de servicios de salud pública de bajo umbral a los residentes, incluido el intercambio de jeringas, educación y prevención de sobredosis, pruebas de detección de VIH/VHC/ETS, manejo de casos de Ryan White, servicios de VIH, tratamiento asistido por medicamentos para el trastorno por uso de opioides y una clínica de salud gratuita

Otros servicios de asistencia

Servicios de Salud Correccional de la Cárcel del Condado de Sacramento

(916) 875-9782
inmatepatientcare@saccounty.net
Lun-Vie | 8am – 5pm

Para obtener información sobre el estado de atención médica de una persona encarcelada en el Condado de Sacramento, comuníquese con la unidad de Servicios de Salud Correccional del Condado.

Proporcionar los siguientes datos

- Nombre del recluso
- Número de referencia X (si se conoce)
- Ubicación: Cárcel Principal o Centro Correccional de Rio Cosumnes
- Naturaleza de la cuestión
- Su nombre completo y número de teléfono
- Contactos adicionales (familia, abogado, etc.)
- Cuando se necesita la respuesta

REFERENCIAS

- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2021, 28 de junio). *Acerca de la salud mental*. <http://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>
- Centros para el Control de las Enfermedades. (2021). Opioides. <https://www.cdc.gov/opioids>
- Clínica Mayo. (2022). *Gestión del Estrés. Grupos de apoyo: Establezca conexiones, Obtenga ayuda*. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/inpth/support-groups/art-20044655>
- Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales. (2018). *Gestionar una crisis de salud mental: Una guía de recursos de NAMI para aquellos que experimentan una emergencia de salud mental*. <https://nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2021a). *Uso de sustancias y trastornos mentales concurrentes*. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2021b). *5 pasos de acción para ayudar a alguien con sufrimiento emocional*. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/5-action-steps-for-helping-someone-in-emotional-pain>
- Organización Panamericana de la Salud, s.f.) *Personas mayores y salud mental*. Organización Mundial de la Salud.
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9877:seniors-mental-health&Itemid=40721&lang=en

Referencias

- Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias de EEUU. (2013) *Servicios de salud conductual para personas sin hogar*. Protocolo de mejora del tratamiento (TIP) Serie 55. Publicación del HHS N° (SMA) 13-4734.
<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma13-4734.pdf>
- Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias de EEUU. (2021). *Herramientas y recursos de apoyo a la recuperación*. <https://www.samhsa.gov/brss-tacs/recovery-support-tools-resources>
- Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias de EEUU. (2021). *Salud mental y trastornos por uso de sustancias*. <https://www.samhsa.gov/find-help/disorders>
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, (2021a). *Prevalencia de trastornos de salud mental entre los jóvenes*. <https://youth.gov/youth-topics/prevalence-mental-health-disorders-among-youth>
- Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (2021b). *Salud mental para adolescentes*. <https://opa.hhs.gov/adolescent-health/mental-health-adolescents>
- Youth.gov. (2021). *Riesgos y factores protectores*. <https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-factors>



SacMap

Supporting access to behavioral health care in Sacramento County



El programa está financiado por la División de Servicios de Salud Conductual del Condado de Sacramento, a través de la Propuesta 63 aprobada por los votantes, Ley de Servicios de Salud Mental (MHSA).