



# ¡Hay ayuda a tu alcance!

*Una guía de recursos del condado de Elmore*

Otoño de 2022

**Prevención del suicidio, apoyo para la  
salud emocional, mental y conductual**



# Índice

<b>Un mensaje a nuestra comunidad</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>Datos sobre las enfermedades mentales</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>Factores de riesgo y señales de alerta</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>Ayude a prevenir el suicidio</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>Salud mental en niños</b> . . . . .	<b>7</b>

*En caso de emergencia, llame al 911.*

<b>Recursos e información de contacto</b> . . . . .	<b>8-22</b>
Líneas directas de salud mental las 24 horas . . . . .	8
Educación y apoyo . . . . .	11
Servicios de tratamiento . . . . .	12
Tratamiento: Clínicas de St. Luke's . . . . .	15
Tratamiento: Servicios para pacientes hospitalizados . . . . .	16
Recursos para trastornos de adicción y consumo de sustancias . . . . .	17
Recursos de violencia doméstica . . . . .	17
Recursos para personas LGBTQ+ . . . . .	18
Distritos escolares del área . . . . .	19
Servicios de consejería universitaria . . . . .	19
Otros servicios de apoyo . . . . .	20
<b>Servicios complementarios de apoyo</b> . . . . .	<b>23</b>
<b>Guía rápida de servicios.</b> . . . . .	<b>24</b>
<b>Agradecimientos.</b> . . . . .	<b>28</b>

*“Las enfermedades mentales, en todas sus formas, siguen siendo una enfermedad, no un motivo de vergüenza. Hay tratamientos... y hay esperanza”. Steve Gannon*

## **Hablemos sobre eso.**

Si quiere ayuda para explorar los recursos, el Departamento de Salud de la Comunidad (Community Health Department) de St. Luke puede ayudarlo. Llame al 208-381-4518.

*Acceda a este folleto en línea en [stlukesonline.org/help](http://stlukesonline.org/help).*

# Un mensaje a nuestra comunidad

Las enfermedades mentales pueden ser agudas o crónicas, a largo o corto plazo, y la causa, los síntomas y la intensidad pueden variar. Se debe animar y apoyar la decisión de una persona de buscar ayuda para cualquier problema de salud mental. Como muchas enfermedades, la **prevención y la intervención temprana** pueden reducir el impacto de las condiciones de salud mental. Sin embargo, los síntomas de las enfermedades mentales a menudo pueden ser dolorosos y desconcertantes. Es alarmante, alrededor del 46 % de las personas que mueren por suicidio tenían una condición de salud mental conocida. **Pero hay esperanza.** Y hay ayuda. Esta guía puede ser un buen lugar para comenzar. Hay muchos recursos disponibles en y cerca de nuestra comunidad.

Fuente: NAMI.org

*“Uno de cada cinco americanos sufre de un trastorno mental diagnosticable en un año”.*  
Organización Mundial de la Salud

En el 2017, el suicidio de un estudiante de Mountain Home High School impactó enormemente a los compañeros de clase, maestros y la comunidad. Muchos estudiantes canalizaron su dolor en acción; lanzaron proyectos que hicieron concientización sobre la salud mental y la prevención del suicidio en Mountain Home. Un proyecto dirigido por estudiantes ayudó a educar a los miembros de la comunidad sobre la salud mental y a recaudar fondos para la sucursal de National Alliance on Mental Illness en Boise. Otro proyecto dirigido por estudiantes encabezado por Cole Lancaster (clase de 2019) fue el Buddy Bench Project (Proyecto de Bancas de Amigos). Desarrollado en coordinación con la campaña anual de servicio de la comunidad de Health Occupations Students of America (HOSA)



de Mountain Home High School, el objetivo era instalar bancos de color amarillo brillante en todo Mountain Home para que sirvieran como “zonas seguras” para cualquier persona que se sintiera sola y necesitara hablar con alguien. El mensaje es simple pero efectivo: “Si necesitas un amigo, siéntate en el banco”.

Empresas locales y personas individuales donaron fondos para apoyar el proyecto, mientras que Parques y Recreación (Parks and Recreation) de Mountain Home donó la mano de obra y los materiales para instalar los bancos en 2019. Por medio del proyecto, Cole y sus compañeros de clase se dedicaron a acabar con el estigma que rodea a la salud mental y educar a otras personas sobre la prevención del suicidio.



# Un mensaje a nuestra comunidad

“Cuando se crece en un pueblo rural, existe un gran estigma con respecto a las necesidades de salud mental. A menudo no se entiende que la salud mental es un trabajo continuo, no algo para lo que necesite ayuda una vez y después debería estar bien por el resto de su vida”, dijo Cole.

Karen Brescia, asesora de HOSA para la escuela secundaria, guio a los estudiantes en sus proyectos. Se recaudaron aproximadamente \$20,000, que también financiaron el mural que se muestra en la página 28 de esta guía.

Además, los estudiantes de HOSA de Mountain Home High School asistieron a la caminata anual “Out of the Darkness Community Walk” (Caminata de la comunidad para salir de la oscuridad) en Meridian en 2019. Los organizadores del evento señalan que la caminata es un “recorrido de remembranza, esperanza y apoyo para unir a las comunidades” y da la oportunidad de “reconocer las formas en que el suicidio y las condiciones de salud mental han afectado nuestra vida y la de nuestros seres queridos”.

Los esfuerzos de la escuela para crear conciencia sobre la salud mental y la prevención del suicidio continúan actualmente. “El trabajo que comenzamos con Buddy Benches, e incluso dos años antes de eso, la recaudación de fondos y la concientización con proyectos de la comunidad asociados con NAMI de Boise, ha marcado una

gran diferencia en la cultura de nuestra escuela”, dijo Karen. “Ahora tratamos las enfermedades mentales, hablamos abiertamente sobre ellas, tenemos conciencia y prevención del suicidio al frente de la enseñanza y, con suerte, hemos roto el estigma sobre ambos”.

Se pueden encontrar Buddy Benches en muchas escuelas de Mountain Home, Legacy Park y Carl Miller Park. ¡Se espera que sean un recordatorio continuo de que hay esperanza y que no estamos solos en nuestras luchas!

**TENGA EN CUENTA:** Este folleto da información sobre los muchos recursos relacionados con la salud mental en nuestra comunidad. Sin embargo, puede haber organizaciones que no estén incluidas o recursos que cambien después de esta publicación. Si no puede encontrar lo que necesita, llame a Idaho Care Line al 2-1-1 o visite [findhelpidaho.org](http://findhelpidaho.org).

*“El estigma y la vergüenza son los principales motivos por los que las personas no buscan tratamiento para las enfermedades mentales”.*

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)



# Datos sobre las enfermedades mentales

Las enfermedades mentales son condiciones médicas que alteran el pensamiento, los sentimientos, el estado de ánimo, la capacidad de relacionarse con los demás y el funcionamiento diario de una persona. Del mismo modo que la diabetes, el asma y la epilepsia son condiciones médicas que a menudo se pueden manejar con la atención adecuada, las enfermedades mentales son condiciones médicas que se pueden tratar y manejar. **La buena noticia sobre las enfermedades mentales es que la recuperación es posible.**

Las enfermedades mentales graves incluyen la depresión mayor, la esquizofrenia, el trastorno bipolar, el trastorno obsesivo compulsivo (OCD), el trastorno de pánico, el estrés postraumático, los trastornos alimentarios y el trastorno límite de la personalidad. La salud mental también puede verse afectada por situaciones y sucesos que causan una interrupción en la capacidad de pensar, sentir o funcionar en la vida diaria. Esta interrupción puede ser temporal o a largo plazo, leve o grave.

Las enfermedades mentales pueden afectar a personas de cualquier edad, raza, religión o nivel de ingresos. No es el resultado de debilidad personal, falta de carácter o una mala educación.

**Las enfermedades mentales también son tratables.** La mayoría de las personas a las que se les diagnostica una enfermedad mental grave puede sentir alivio participando activamente en un plan de tratamiento individual. Si usted tiene, o cree que podría tener, un problema de salud mental, hablar de ello podría ser el primer paso para curarse. Si alguien que conoce tiene, o cree que podría tener, un problema de salud mental, hablar con esa persona podría ayudarlo a obtener la atención que necesita.

Y si cree que algo puede estar mal con usted, con un amigo, con un compañero de clase, con un compañero de trabajo, con cualquier persona...

**Pregunte. Hable. Escuche. Infórmese sobre servicios y recursos. Busque ayuda.** Haga lo que sea necesario. Usted podría estar salvando una vida.

*“121 millones de personas en todo el mundo sufren de depresión”.*

Organización Mundial de la Salud

## Factores de riesgo y señales de alerta

**Las indicaciones y los síntomas de las enfermedades mentales pueden incluir**

- Sentimientos de depresión o tristeza que son desproporcionados a las circunstancias en duración, intensidad o expresión
- Retraimiento o pérdida de interés en amigos y familiares o actividades
- Fuertes sentimientos de ira o rabia
- Abuso de alcohol o drogas
- Sentimientos de estar atrapado, como si no hubiera salida
- Mostrar cambios en la personalidad
- Tener acciones que sean imprudentes o impulsivas
- Cambios en los patrones de sueño
- Desempeño cada vez más bajo en el trabajo o la escuela
- Sentimientos excesivos de culpa o vergüenza
- Sentimientos de altibajos extremos
- Miedos, preocupaciones, ansiedad, pánico o desesperanza excesivos

*Una crisis de salud mental se considera una emergencia. Llame al 911 si usted o alguien más está en crisis.*

# Ayude a prevenir el suicidio

## SEÑALES DE ADVERTENCIA URGENTES:

- Amenazar o hablar de querer morirse, lastimarse o matarse, lastimar o matar a otras personas.
- Buscar maneras de quitarse la vida buscando armas de fuego, píldoras u otros medios.
- Hablar de sentirse sin esperanza o de no tener motivos para vivir.
- Hablar o escribir sobre el tema de la muerte, morirse o el suicidio, o tener un interés desmesurado en él.
- Hablar sobre sentirse atrapado o en un dolor insoportable.
- Hablar sobre ser una carga para los demás.

## LOS FACTORES DE RIESGO CLAVE INCLUYEN:

- Intentos de suicidio previos
- Depresión mayor
- Trastornos por consumo de sustancias
- Otros problemas emocionales o de salud mental
- Dolor crónico
- Estrés postraumático
- Lesión cerebral traumática
- Pérdida reciente o suceso que da lugar a la vergüenza, la desesperación o la humillación.

**El acceso a armas de fuego es un factor de riesgo significativo.** Existe más riesgo de suicidio o intento de suicidio para quienes viven en casas donde hay armas de fuego y municiones.

**Mantenga las armas de fuego bajo llave, inaccesibles, descargadas y separadas de las municiones.**

**Las comunidades juegan un papel importante en ayudar a quienes muestran señales de advertencia.**



*“Ocho de cada 10 personas que consideran el suicidio dan alguna señal de sus intenciones”.*

Mental Health America

# Salud mental en niños



Los problemas de salud mental se pueden prevenir y tratar mejor si se detectan a tiempo. Los retos de la salud mental pueden comenzar a desarrollarse temprano en la infancia debido a un trauma, abuso u otros sucesos conocidos como Experiencias adversas en la infancia (ACE). Las ACE son sucesos potencialmente traumáticos que ocurren durante los primeros años de vida de una persona, que pueden incluir violencia, abuso y crecer en una familia con problemas de salud mental o trastornos por consumo de sustancias.

El estrés tóxico (la respuesta del cuerpo al estrés nocivo y duradero) de las ACE puede cambiar

*¿Quiere saber más sobre cómo prevenir las experiencias adversas en la infancia?*

Vea el documental de Idaho Public Television sobre las ACE en: [idahoptv.org/shows/specials/resilientidaho](http://idahoptv.org/shows/specials/resilientidaho)

Visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en: [cdc.gov/violenceprevention/aces](http://cdc.gov/violenceprevention/aces)

*“La prevención de las ACE podría reducir la cantidad de adultos con depresión hasta en un 44 %”.*

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

el desarrollo del cerebro y afectar la forma en que el cuerpo responde al estrés. Las ACE están relacionadas con problemas médicos crónicos, enfermedades mentales y trastornos por el consumo de sustancias en la edad adulta. Sin embargo, las ACE se pueden prevenir.

Potencialmente, prevenir los sucesos de ACE puede ayudar a los niños y los adultos a prosperar, lo que da como resultado:

- Menos riesgo de depresión, asma, cáncer y diabetes en la edad adulta
- Reducción de conductas de riesgo como fumar y beber en exceso
- Mejor educación y potencial de empleo

Es importante evitar que las ACE se transmitan de generación a generación.

Fuente: [cdc.gov/violenceprevention/aces](http://cdc.gov/violenceprevention/aces)

# Recursos e información de contacto

*Líneas directas de salud mental las 24 horas. Todas las horas se presentan en la hora estándar de la montaña.*

## **988 Suicide & Crisis Lifeline (Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis)**

Llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8 o escriba por chat (chat solo disponible en inglés) en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

Ofrece acceso 24/7 a consejeros de crisis capacitados que pueden ayudar a las personas que sienten angustia relacionada con la salud mental. Equivalente al 911 para crisis de salud conductual.

## **Elmore County Domestic Violence Council (Consejo contra la Violencia Doméstica del Condado de Elmore)**

Línea directa 24/7 de crisis por abuso doméstico: **208-587-3300**

Una línea telefónica de referencia e intervención de crisis por violencia doméstica. Durante una crisis, la línea directa ofrece los recursos necesarios para salir de manera segura. Para las personas que no tienen un lugar seguro a donde ir, los operadores pueden ayudarlas a buscar un refugio de emergencia y llegar allí de manera segura.

## **Idaho Crisis & Suicide Hotline (Línea Directa de Prevención del Suicidio y Crisis)**

**208-398-4357 (HELP)**

Llame 24/7. La ayuda por mensaje de texto está disponible de lunes a viernes, de 3:00 p. m. a la medianoche.

## **Idaho Department of Health and Welfare (Departamento de Salud y Bienestar de Idaho)**

### **Regional Crisis Hotline (Línea Directa Regional de Crisis)**

Región 3 (condados de Adams, Canyon, Gem, Owyhee, Payette, Washington): **208-459-0092**

Región 4 (condados de Ada, Boise, Elmore y Valley): **208-334-0808**

Llame en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (24/7). Las líneas directas de crisis tienen receptores empáticos y pueden dar remisiones a programas educativos. Anónimo y confidencial.

## **LGBT National Help Center (Centro Nacional de Ayuda LGBT)**

LGBT National Hotline (Línea Directa Nacional LGBT): **1-888-843-4564**

LGBT National Senior Hotline (Línea Directa Nacional LGBT para Adultos Mayores): **1-888-234-7243**

Sirviendo a la comunidad de lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y en cuestionamiento mediante apoyo gratuito y confidencial de compañeros y recursos locales. El horario de la línea de ayuda es de lunes a viernes de 2:00 p. m. a 10:00 p. m. y sábado de 10:00 a. m. a 2:00 p. m. Obtenga más información en: [lgbthotline.org](https://www.lgbthotline.org)

## **National Alliance on Mental Illness Crisis Text Line (Línea de Texto de Crisis de Alianza Nacional de Enfermedades Mentales)**

Envíe un mensaje de texto con la palabra **NAMI** al **741741**

Comuníquese con consejeros capacitados para recibir apoyo de crisis gratuito las 24/7 por medio de mensajes de texto.

Línea de ayuda de información de NAMI: **1-800-950-6264**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m.- 4:00 p. m.

**Si usted o alguien que conoce necesita servicios de salud mental de emergencia, llame al 911.**



# Recursos e información de contacto

*Líneas directas de salud mental las 24 horas. Todas las horas se presentan en la hora estándar de la montaña.*

## ***National Domestic Violence Hotline (Línea Directa Nacional sobre Violencia Doméstica)***

**1-800-799-7233 o envíe un mensaje de texto con la palabra LOVEIS al 22522**

Los defensores expertos capacitados están disponibles 24/7 para dar apoyo confidencial a cualquier persona que sea víctima de violencia doméstica o busque recursos e información.

## ***National Maternal Mental Health Hotline (Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna)***

**1-833-943-5746 (1-833-9-HELP4MOMS)**

Llame o envíe un mensaje de texto. Da apoyo, recursos y remisiones gratis y confidenciales 24/7, a cualquier madre embarazada y en período posparto, y a sus seres queridos, que afrontan retos de salud mental. El servicio está disponible por teléfono y mensajes de texto en inglés o español.

## ***National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional de Prevención del Suicidio)***

**1-800-273-8255 (TALK)**

Su llamada se enrutará a un miembro de la red de La Línea Nacional de Prevención del Suicidio según su código de área. La Línea Nacional de Prevención del Suicidio es gratis, confidencial y está siempre disponible: ayude a un ser querido, a un amigo o a usted mismo. También conecta a las personas que llaman con centros y recursos de atención de crisis de la comunidad regional.

## ***Optum Idaho Member Crisis Line (Línea de Crisis para Miembros de Optum Idaho)***

**1-855-202-0973**

Línea de ayuda por consumo de sustancias de Optum: **1-855-780-5955**

Ambos recursos están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluyendo los días festivos, para dar apoyo a los beneficiarios de Medicaid.

## ***Pathways Community Crisis Center of Southwest Idaho (Centro de Crisis de la Comunidad "Pathways" del Suroeste de Idaho)***

**1-833-527-4747 o 208-489-8311**

7192 Potomac Drive, Boise, Idaho, 83704  
Sitio web: **pcccsi.com**

El centro ayuda a las personas a superar las crisis de salud mental y los problemas de drogas o alcohol. Tiene disponible personal capacitado, incluyendo enfermeros, consejeros autorizados, administradores de casos y especialistas en apoyo de compañeros. El centro ofrece servicios gratis para todos, independientemente de su lugar de residencia, raza, sexo o estatus migratorio.

## ***RAINN (Rape, Abuse & Incest National Network) / Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto***

National Sexual Assault Hotline (Línea Directa Nacional contra la Agresión Sexual):  
**1-800-656-4673**

El soporte por chat está disponible 24/7 en:  
**hotline.rainn.org/online**

Comuníquese con un miembro del personal capacitado de un proveedor de servicios por agresión sexual en su área que ofrece acceso a una variedad de servicios gratuitos. Ayuda confidencial, sin importar el estatus migratorio.

***Si usted o alguien que conoce necesita servicios de salud mental de emergencia, llame al 911.***

# Recursos e información de contacto

*Líneas directas de salud mental las 24 horas. Todas las horas se presentan en la hora estándar de la montaña.*

## **The Trevor Project (Proyecto Trevor)**

Línea de ayuda de Trevor: **1-866-488-7386**

Mensaje de texto de Trevor: **Envíe un mensaje de texto con la palabra START al 678-678**

Chat de Trevor: **thetrevorproject.org**

Los consejeros capacitados dan apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana y un espacio libre de juicios para hablar con jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y en cuestionamiento (LGBTQ) menores de 25 años. Si está pensando en suicidarse o necesita apoyo inmediato, llame a la línea de ayuda o use el chat de Trevor. Los servicios son confidenciales.

## **Veterans Crisis Line (Línea de Crisis para Veteranos)**

**1-800-273-8255, presione 1 envíe un mensaje de texto al 838255**

Chat en línea en:

**veteranscrisisline.net/get-help**

Apoyo gratuito y confidencial para todos los veteranos, miembros del servicio, la guardia/nacional/la reserva y sus familiares y amigos. Personal atento y calificado estará listo para asistirle, muchos de los cuales son veteranos de guerra.

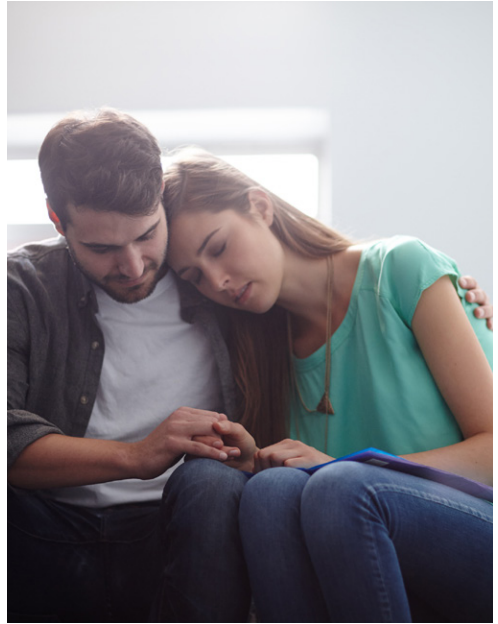
## **Western Idaho Community Crisis Center (Centro de Crisis para la Comunidad del Oeste de Idaho)**

**208-402-1044**

524 Cleveland Blvd., Suite 160  
Caldwell, Idaho, 83605

Sitio web: **widccc.org**

Centro de apoyo para personas con problemas de salud mental o consumo de sustancias, que da atención inmediata en tiempos de crisis. Evaluaciones médicas básicas para seguridad y estabilidad, evaluaciones de salud mental y acceso inmediato a apoyo de salud mental o por consumo de sustancias. Hay especialistas en apoyo entre compañeros y capacitadores. Asistencia y defensa para la recuperación. Este servicio es gratis para todos.



## **Women's and Children's Alliance (Alianza de Mujeres y Niños)**

Línea directa de crisis por violación:

**208-345-7273**

Línea directa de crisis por abuso doméstico:

**208-343-7025**

TDD/TTY (para personas con discapacidad auditiva): **1-800-377-3529**

Defensores de clientes capacitados responden las líneas directas confidenciales las 24 horas. Intérpretes disponibles para la mayoría de los idiomas.

# Recursos e información de contacto

## Educación y apoyo

Cuando esté con personas que parecen angustiadas, tristes, deprimidas o que no se encuentran bien emocional o mentalmente:

- Pregúnteles si están bien.
- Pregúnteles si necesitan ayuda.
- Ayúdelos a encontrar la ayuda que necesitan.
- No tenga miedo de llamar al 911.

### ***Empower Idaho (Empoderar a Idaho)***

208-947-4289

1607 W. Jefferson Street, Boise, Idaho 83702

Sitio web: [empoweridaho.org](http://empoweridaho.org)

Coordina actividades educativas (en línea y en persona) y aboga en nombre de adultos con condiciones de salud conductual y sus familias para mejorar el sistema de prestación de salud conductual de Idaho. Entre otros recursos y apoyo, la organización crea campañas de concientización, aboga, da información sobre la igualdad y los derechos de salud mental y participa en la creación de asociaciones comunitarias.

### ***Central District Health (Distrito de Salud Central)***

208-559-0279

Sitio web:

[cdhd.idaho.gov/hl-suicide-prevention.php](http://cdhd.idaho.gov/hl-suicide-prevention.php)

Ofrece capacitaciones educativas y de apoyo, que incluyen capacitación en preguntas, persuasión y remisión a servicios; capacitaciones para primeros contactos; y primeros auxilios de salud mental para jóvenes, entre otros. Para obtener más información, visite la pestaña de capacitación en la página de prevención del suicidio.

### ***National Alliance on Mental Illness, NAMI (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales), Treasure Valley***

208 801-1609 (llamada o texto)

P.O. Box 9492, Boise, Idaho, 83707

Sitio web: [namitreasurevalley.org](http://namitreasurevalley.org)

Educación, apoyo, asesoría y empoderamiento gratuitos para las personas que padecen enfermedades mentales y sus familias. Brindan igualdad de acceso a recursos médicos, sociales, económicos, legales, judiciales y espirituales.

### ***The Speedy Foundation (Fundación "Speedy")***

#### **Prevención del suicidio y apoyo a la salud mental**

P.O. Box 5866, Boise, Idaho, 83705

Correo electrónico:

[info@speedyfoundation.org](mailto:info@speedyfoundation.org)

Sitio web: [thespeedyfoundation.org](http://thespeedyfoundation.org)

Educación, apoyo y capacitación para la prevención del suicidio. Brinda educación e información sobre cómo ayudar a las personas que están pensando en el suicidio, cómo persuadirlas para buscar ayuda y dirigir las a los recursos apropiados. También ofrece herramientas para guiar una conversación con alguien en crisis. Oportunidades de educación gratuitas en línea.



# Recursos e información de contacto

*Servicios de tratamiento (Condado de Elmore)*

## **All Seasons Behavioral Health (Salud Conductual “All Seasons”)**

**208-587-2226**

Consejería a familias, personas individuales y parejas.

## **Desert Sage Health Center (Centro de Salud “Desert Sage”)**

**208-587-3988**

(Servicios en español)

Ofrece consejería de salud conductual, integración de salud conductual, manejo de medicamentos, terapia individual y familiar y pruebas psicológicas.

## **Central District Health (Distrito de Salud Central)**

**208-327-7400** (días entre semana)

Sitio web: [cdhd.idaho.gov](http://cdhd.idaho.gov)

Servicios de salud mental personalizados en casa para mujeres embarazadas, bebés y niños menores de 5 años para ayudar a guiar relaciones, emociones y comportamientos saludables. Los grupos familiares que califican incluyen los que tienen historia de negligencia o abuso; un padre/madre o miembro del grupo familiar con problemas de salud mental o problemas de trastorno por consumo de sustancias; bebés con bajo peso al nacer o adolescentes embarazadas en el grupo familiar; o sucesos de la vida que han impactado a los niños (divorcio, violencia, trauma). Atiende a los beneficiarios de Medicaid, pero también a personas y grupos familiares que no tienen Medicaid.

## **Community Partnerships of Idaho/ Asociaciones de la Comunidad de Idaho (Rise)**

Servicios para adultos y niños: **208-587-7626**

Salud conductual: **208-329-8135**

(Servicios en español)

Sitio web:

[Riseservicesincid.org/behavioral-health/](http://Riseservicesincid.org/behavioral-health/)

Trabajar para personas con discapacidades en asociación con sus familias, barrios y comunidades para promover la independencia y la participación de la comunidad. Programa de salud mental/apoyo de la comunidad para niños, adolescentes y adultos.

## **Creating Options/Inspiring Change (Crear Opciones/Inspirar Cambios)**

**208-587-8095**

Ofrece tratamiento ambulatorio, terapia de pareja/familiar, tratamiento integrado de trastornos de diagnóstico dual y terapia cognitiva conductual. Trata a adultos jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, incluyendo personas que han sufrido traumas y personas con trastornos mentales y de consumo de sustancias concurrentes. Otros servicios incluyen tratamiento ambulatorio ordenado por el tribunal, servicios de prevención del suicidio y servicios de educación.

## **Easter Seals Goodwill**

**208-580-5431**

(Servicios en español)

Tratamiento por consumo de drogas y alcohol (programa ambulatorio intensivo, IOP por sus siglas en inglés/programa ambulatorio, OP por sus siglas en inglés), consejería de salud mental, clases de habilidades para la vida y grupos psicoeducativos.

## **Emma Orthel MS, LCPC**

**208-490-6900**

Presta servicios de consejería y preparación para personas individuales y parejas. Hacerle frente a la ansiedad, la depresión, los problemas matrimoniales o de relaciones, las luchas de la maternidad y la crianza de los hijos, entre otros problemas, puede ser abrumador. Es útil obtener una perspectiva externa y una visión clínica de la raíz del problema.

# Recursos e información de contacto

*Servicios de tratamiento (Condado de Elmore)*

## ***Idaho Behavioral Health (Salud Conductual de Idaho)***

**208-580-9525**

Ofrece terapia individual y familiar, manejo de medicamentos psiquiátricos, manejo de medicamentos de telesalud para áreas rurales, pruebas psicológicas, servicios de rehabilitación basados en la comunidad y apoyo entre compañeros.

## ***Idaho Department of Health and Welfare Behavioral Health (Salud Conductual del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho)***

Adulto: **208-736-2177**

Hijos: **208-732-1630**

Servicios de atención por consumo de sustancias (comuníquese con el proveedor BPA Health): **1-800-922-3406**

Sitio web: [healthandwelfare.idaho.gov](http://healthandwelfare.idaho.gov)

El estado de Idaho presta servicios de salud mental basados en la comunidad que están disponibles para adultos, niños y familias que necesitan tratamiento de salud mental. A nadie se le negará los servicios basado en la incapacidad de pago. Hay un programa de tarifas de escala variable con descuento disponible según el tamaño de la familia y los ingresos.

## ***L.I.F.E. Counseling (Consejería L.I.F.E.)***

**1-870-688-2040**

Solo presta servicios de telesalud.

Centrado en prestar servicios de orientación con los más altos niveles de satisfacción. Ayuda a las personas a hablar de las cosas para ayuda a sanar las heridas emocionales.

## ***Mountain Home Air Force Base Family Advocacy (Programa de Asesoría para Familias en la Base de la Fuerza Aérea Mountain Home)***

**208-828-7226**

Prevención, evaluación y tratamiento de la violencia familiar.

## ***Mountain Home Air Force Base Mental Health Clinic (Clínica de Salud Mental en la Base de la Fuerza Aérea Mountain Home)***

**208-828-7580**

Servicios de salud mental para miembros en servicio activo. Prevención y tratamiento del abuso de alcohol y drogas.

## ***New Hope Counseling (Consejería "New Hope")***

**208-284-0959**

Proporcionar asesoramiento individual, de parejas y familiar con una amplia gama de problemas emocionales y de comportamiento con servicios que abarcan la terapia para la depresión, el asesoramiento de duelo y el apoyo de los padres.

## ***Shared Path Counseling (Consejería "Shared Path")***

**208-398-3308**

Sitio web: [sharedpathcounseling.com](http://sharedpathcounseling.com)

Solo presta servicios de telesalud.

Consejería familiar, terapia de pareja y familiar, consejería individual, consejería cristiana, terapeuta certificado IFS en Boise.

## ***Veterans Administration Clinic (Clínica de Administración de Veteranos)***

**208-580-2001**

815 North 6th East

Mountain Home, Idaho 83647

La clínica para pacientes ambulatorios ofrece atención primaria para mantenerse sano y bien durante toda la vida.



# Recursos e información de contacto

*Servicios de tratamiento (condados cercanos)*

## **Youth Empowerment Services/ Servicios de Empoderamiento para Jóvenes (YES por sus siglas en inglés)**

**208-334-6997**

Línea de llamada sin costo: **1-833-644-8296**

Sitio web:

**[youthempowermentservices.idaho.gov](http://youthempowermentservices.idaho.gov)**

Sistema de atención de salud mental que ayuda a jóvenes menores de 18 años que tienen trastornos emocionales graves (SED). Esto incluye problemas mentales, conductuales o emocionales que limitan la capacidad de una persona para participar en actividades familiares, escolares o de la comunidad. Los servicios están centrados en la familia para incluir al padre/madre como expertos e iguales a quienes se les respeta en los planes de tratamiento.

Muchos empleadores ofrecen Programas de Asistencia para Empleados (EAP) para ayudar a los empleados a acceder a orientación y otros servicios de apoyo. Pregúntele al Departamento de Recursos Humanos (Human Resource Department) sobre los servicios disponibles para usted y su familia.

Los proveedores de atención médica, NAMI, hospicios, escuelas, iglesias, empleadores y organizaciones de servicios sociales también pueden remitir. Muchos proveedores tienen cargos según la escala variable o pueden conectarlo con programas de ayuda económica.

## **Catholic Charities of Idaho (Organizaciones Benéficas Católicas de Idaho)**

**208-345-6031**

7255 Franklin Road, Boise, Idaho, 83709

Sitio web: **[ccidaho.org/counseling](http://ccidaho.org/counseling)**

Consejería disponible para adultos y niños en una variedad de formas: sesiones individuales, en familia, de pareja y en grupo. Hay dos consejeros autorizados, certificados y bilingües que ofrecen consejería en línea, sin importar el lugar de residencia. Las personas de cualquier raza, religión, edad, independientemente de su estatus migratorio, son elegibles para recibir estos servicios. Funcionan de acuerdo con una escala de pago basada en el ingreso del hogar para ayudar a las personas con dificultades financieras.

## **Terry Reilly Behavioral Health Services (Servicios de Salud Conductual Terry Reilly)**

**208-344-3512**

Sitio web: **[trhs.org/services](http://trhs.org/services)**

Tienen varias clínicas en Boise, Caldwell, Middleton, Nampa, Marsing, Homedale y Melba. Ofrecen sesiones de terapia individual, de pareja, familiar, de adolescentes y grupos de apoyo así como la administración de casos para fomentar individuos y familias fuertes y saludables. Acepta Medicaid y Medicare. Puede ser elegible para recibir descuentos para los servicios de salud mental, en función a la capacidad de pago del paciente. Más del 40% del personal es bilingüe, también ofrecen servicios de traducción. Se necesita una orden de su médico.

# Recursos e información de contacto

*Tratamiento: Clínicas de St. Luke's*

Muchos médicos de St. Luke están capacitados para tratar a pacientes con problemas de salud mental. Pida ayuda o una remisión a su médico de atención primaria. Visite [stlukesonline.org](http://stlukesonline.org) para obtener más información y enlaces de proveedores.

## **Información y remisiones para necesidades de salud mental**

El personal puede ayudar a conectar a las personas con profesionales de atención médica, incluyendo psiquiatras, médicos, consejeros autorizados, agencias de servicios sociales, servicios de emergencia y otros recursos. Los servicios de salud mental incluyen:

- Remisiones a psiquiatría y consejería de salud mental
- Consejería para el trastorno por consumo de sustancias y recomendaciones de recursos
- Recursos de la comunidad
- Ayuda económica
- Charlas de educación sobre la salud, programas de fitness y yoga, y acontecimientos y evaluaciones destinados a promover la salud y el bienestar general
- Medicamentos con receta y otras necesidades urgentes

## **Clínicas (condado de Elmore)**

### ***St. Luke's Clinic – Trinity Mountain Medical (Clínica de St. Luke's – Trinity Mountain Medical)***

**208-587-9703**

465 McKenna Drive  
Mountain Home, Idaho 83647

Servicios de salud conductual y mental para los pacientes de todas las edades, incluyendo adolescentes y adultos de mediana edad.

\*Debe tener una remisión de un proveedor de atención primaria.

## **Clínicas (condados cercanos)**

### ***St. Luke's Children's Center for Neuro-behavioral Medicine in Boise and Nampa (Centro de Medicina Neuroconductual del Hospital Infantil de St. Luke's)***

**208-381-5970**

1075 E. Park Blvd. (entrada sur)  
Boise, Idaho 83712

9850 W. St. Luke's Drive (entrada norte), Suite 270  
Nampa, Idaho, 83687

Servicios ambulatorios para el tratamiento de problemas de salud mental y conductual en niños y adolescentes. El equipo clínico brinda atención compasiva y comprensiva para optimizar el bienestar y funcionamiento del niño. Se abordan problemas personales, familiares, emocionales, psiquiátricos, conductuales y relacionados con la adicción, mediante consejería individual, familiar y en grupo. Hay un profesional médico que habla español.

### ***St. Luke's Clinic – Behavioral Health (Clínica de St. Luke's – Salud Conductual)***

**208-505-2222**

9850 W. St. Luke's Drive, Suite 320  
Nampa, Idaho, 83686

Servicios de atención psiquiátrica y de salud conductual para adolescentes y adultos. Cargos con descuento para pacientes que califican. La clínica de Boise puede programar citas para ambos centros.

### ***St. Luke's Clinic – Psychiatric Wellness (Clínica de St. Luke's – Bienestar Psiquiátrico)***

**208-706-6375**

703 S. Americana Blvd., Suite 150  
Boise, Idaho, 83702

## **Terapia y Consejería Privada**

Para remisiones e información sobre profesionales de atención de salud mental calificados, incluyendo psiquiatras, psicólogos, consejeros profesionales autorizados, trabajadores sociales y terapeutas, comuníquese con **St. Luke's Connect** al **208-706-5850**.

# Recursos e información de contacto

*Tratamiento: Servicios para pacientes hospitalizados (condados cercanos)*



## ***Cottonwood Creek Behavioral Hospital*** **Hospital de salud mental y trastorno por consumo de sustancias**

**208-996-8449**

2131 Bonito Way, Meridian, Idaho, 83642

Tratamientos personalizados para pacientes hospitalizados (para adicciones seleccionadas) y ambulatorios para adolescentes y adultos que luchan con la salud mental y el trastorno por consumo de sustancias. Hospital de atención de casos agudos de salud conductual autorizado. Solo acepta pacientes asegurados y de Medicaid. Es necesario tener una remisión.

## ***Intermountain Hospital***

**1-800-321-5984 o 208-377-8400**

303 N. Allumbaugh Street, Boise, Idaho, 83704

Sitio web: **[intermountainhospital.com](http://intermountainhospital.com)**

Centro para adolescentes y adultos hospitalizados en tratamiento de salud mental y rehabilitación de trastornos por consumo de sustancias. Da ayuda a quienes han luchado contra la dependencia de las drogas, la adicción y la enfermedad mental.

## ***Saint Alphonsus Mental Health Services (Servicios Salud Mental de Saint Alphonsus)***

**208-302-0900**

Sitio web: **[saintalphonsus.org](http://saintalphonsus.org)**

Servicios de hospitalización y ambulatorios para niños, adolescentes y adultos. Evaluación integral y tratamiento de la mayoría de los problemas emocionales e interpersonales. Terapia individual y de grupo, y atención profesional de un equipo integrado incluyendo psiquiatría, trabajo social clínico y enfermería.

# Recursos e información de contacto

## Servicios de apoyo

### Recursos para trastornos de adicción y consumo de sustancias

#### Alcoholics Anonymous/Alcohólicos Anónimos (AA por sus siglas en inglés)

Línea de ayuda las 24 horas y para información de horarios y lugares de reunión: **208-344-6611**

Servicio de contestador en español:  
**208-703-1574**

Sitio web: **aa.org**

Una comunidad de personas que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza para poder resolver sus problemas habituales y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de beber. No hay cuotas ni cargos.

#### ***Vea la página 8 y arriba para conocer los recursos que prestan este servicio además de otros servicios de salud mental:***

Cottonwood Creek Behavioral Hospital (Hospital Conductual Cottonwood Creek)

Intermountain Hospital (Hospital Intermountain)

Pathways Community Crisis Center (Centro Comunitario de Crisis "Pathways")

Saint Alphonsus Mental Health Services (Servicios de Salud Mental de Saint Alphonsus)

St. Luke's Children's Center for Neurobehavioral Medicine in Boise and Nampa (Centro de Medicina Neuroconductual del Hospital Infantil en Boise y Nampa)

St. Luke's Clinic – Behavioral Health (Salud Conductual) en Nampa

St. Luke's Clinic – Psychiatric Wellness (Bienestar Psiquiátrico) en Boise

Clínica de St. Luke's – Trinity Mountain Medical

Western Idaho Crisis Center (Centro de Crisis)

### Recursos contra la violencia doméstica

#### Elmore County Domestic Violence Council (las 24 horas del día, los 7 días de la semana) / Consejo contra la Violencia Doméstica del Condado de Elmore

**208-587-3300**

Otros servicios: Defensa de respuesta a una crisis por agresión sexual

Dedicado a prestar servicios incluyendo refugio de emergencia, intervención de crisis, servicios de apoyo y prevención, e información, remisión y educación. La misión es dar apoyo a las víctimas/ sobrevivientes de violencia doméstica, violencia familiar, agresión sexual, trata de personas y acoso mientras se ayuda a la comunidad circundante a eliminar esos delitos.

#### Faces of Hope Victim Center (Centro para Víctimas "Faces of Hope")

**208-577-4400**

417 S. 6th Street, Boise, Idaho, 83702

Sitio web: **facesofhopevictimcenter.org**

Ofrece servicios de apoyo a las personas afectadas por la violencia interpersonal, incluyendo el abuso sexual y la violencia doméstica. Todos los servicios son gratis. El centro también puede ayudar con órdenes de protección, planes de seguridad, exámenes forenses, atención médica de seguimiento y orientación de crisis.

# Recursos e información de contacto

## Servicios de apoyo

### **Women's and Children's Alliance** **(Alianza de Mujeres y Niños)**

Línea directa: **208-343-7025**

Oficinas de WCA: **208-343-3688**

Sitio web: **wcaboise.org**

Servicios de terapia para adultos y niños sobrevivientes de abuso emocional y físico, violación y agresión sexual; apoyo para sobrevivientes con trastornos concurrentes (trastorno por consumo de sustancias o trastornos de salud mental). Servicios de terapia que se ofrecen a los residentes del albergue y miembros de la comunidad. También hay grupos de apoyo disponibles, actualmente se hacen virtualmente.

### **Recursos para personas** **LGBTQ+**

**LGBT National Help Center: Vea la**  
**página 8.**

**PFLAG: Padres, amigos, familias de**  
**lesbianas y gays**

**208-863-5831**

Sitio web: **pflag.org**

Red de más de 400 sucursales locales que prestan apoyo, en persona, en línea o por teléfono. Ofrece información y recursos, y un diálogo confidencial entre compañeros en el que los participantes pueden compartir preocupaciones y hacer preguntas en un entorno de apoyo.

**The Community Center (Centro**  
**Comunitario)**

**208-336-3870**

1088 N. Orchard Street, Boise, Idaho, 83706

Sitio web: **tccidaho.org**

Centro dedicado a la población lesbiana, gay, bisexual, transgénero (LGBT) y afines. Busca dar recursos y unir a la comunidad LGBT por medio de programas de educación y desarrollo. Da un espacio seguro y un lugar acogedor para



reuniones de grupo y actividades sociales para grupos de jóvenes, grupos de apoyo LGBT y grupos de mujeres y transgénero.

**The Trevor Project**

Línea de ayuda: **1-866-488-7386**

Centro de apoyo: Servicios de intervención de crisis y prevención del suicidio para jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y en cuestionamiento (LGBTQ+) menores de 25 años. El centro de apoyo es un lugar donde los jóvenes LGBTQ+ y sus aliados pueden encontrar respuestas a las preguntas frecuentes, y explorar recursos relacionados con la orientación sexual, la identidad de género y más. Capacitación educativa gratuita para educadores, consejeros y líderes de grupos juveniles. Obtenga más información en: **thetrevorproject.org**



# Recursos e información de contacto

## Servicios de apoyo

### *Distritos escolares del área*

Tienen profesionales de la salud mental capacitados para apoyar el éxito académico, social y emocional de los estudiantes. Su objetivo es minimizar o aliviar las barreras que interfieren con la educación de un estudiante dando varios servicios directos e indirectos a todos los estudiantes, familias y personal de la escuela.

#### ***Distrito escolar K-12 Glens Ferry***

208-366-7434 ext. 109

#### ***Distrito escolar K-12 Rimrock Bruneau y Grand View***

208-834-2260

#### ***Distrito escolar de Mountain Home***

208-587-2580

#### ***Lee Pesky Learning Center***

208-333-0008

3324 Elder Street, Boise, Idaho, 83705  
(oficinas satélites también situadas en Caldwell)  
Sitio web: [lplearningcenter.org](http://lplearningcenter.org)

Programas y servicios que ayudan a estudiantes, familias y escuelas a entender las necesidades particulares de los estudiantes con dificultades de aprendizaje. Los profesionales de la salud mental proporcionan servicios de consejería integrados con el fin de ayudar a los estudiantes a mejorar su capacidad para afrontar el impacto de un aprendizaje diferente, incluidos los desafíos sociales.

### ***Servicios de consejería universitaria***

Servicios de consejería gratuitos disponibles para estudiantes, profesores y el personal. Para detalles específicos sobre los tipos de servicios ofrecidos, comuníquese con la universidad.

### ***Recursos escolares disponibles***

Ya sea que su hijo asista a una escuela pública o privada, o esté asistiendo a la universidad, puede averiguar qué servicios de salud mental están disponibles para los estudiantes comunicándose con la oficina central de la escuela.

#### ***Boise State University***

208-426-1459

#### ***Brigham Young University***

208-496-9370

#### ***College of Western Idaho***

208-562-2200

Consejería en persona/virtual.

#### ***Idaho State University***

208-282-2130

Es necesaria al menos una inscripción de créditos para los servicios gratuitos para estudiantes.

#### ***Lewis-Clark State College***

208-792-2111

#### ***Northwest Nazarene University***

208-467-8466

#### ***The College of Idaho***

208-429-5188

#### ***University of Idaho***

208-885-6716, presione 1

Para un consejero de atención de crisis marque 3.

Consejería en persona/virtual.

# Recursos e información de contacto

Otros servicios de apoyo (condado de Elmore)

## **Alcoholics Anonymous (Alcohólicos Anónimos)**

208-344-6611

Mountain Home Group. Llame para obtener información y horarios.

## **El-Ada Community Action Partnership (Asociación de Acción Comunitaria “El-Ada”)**

208-587-8407

Sitio web: [eladacap.org/programs](http://eladacap.org/programs)

Trabaja para reducir la pobreza, revitalizar las comunidades de bajos ingresos y empoderar a las familias y personas individuales de bajos ingresos para que sean autónomos. Los programas incluyen una despensa de alimentos, asistencia de servicios públicos, reducción de daños, servicios para veteranos y climatización.

## **Family Advocates – Strengthening Families (Asesores Familiares – Fortalecimiento de Familias)**

208-345-3344

Se reúne en First Congregational Church of Christ en Mountain Home

515 E. 15th N. Street

Mountain Home, Idaho 83647

Jueves de 12:30 a 2:00 p. m.

Sitio web: [familyadvocates.org/programs/](http://familyadvocates.org/programs/)

Trabaja para fortalecer a las familias y mantener seguros a los niños al empoderar a las personas para proteger y enriquecer las vidas de los jóvenes. Se asocia con cientos de voluntarios y muchas empresas para asegurarse de que las familias de Idaho tengan los recursos que necesitan para construir una comunidad mejor.

## **Narcotics Anonymous (Narcóticos Anónimos)**

208-587-2112

Sitio web:

[mountain-home.us/community/clubs-groups/](http://mountain-home.us/community/clubs-groups/)

795 S. 5th W Street

Mountain Home, Idaho 83647

Las reuniones de “Insanity to Serenity” (De la locura a la calma) se hacen en el edificio de Parques y Recreación en la dirección y teléfono mencionados arriba.

*“Más de uno de cada cuatro adultos que viven con problemas de salud mental graves también tienen un problema de consumo de sustancias. Los problemas de consumo de sustancias ocurren con mayor frecuencia con ciertos problemas de salud mental, incluyendo depresión, trastornos de ansiedad, esquizofrenia y trastornos de la personalidad”.*

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services).



# Recursos e información de contacto

Otros servicios de apoyo (condados cercanos)

## ***Boise Vet Center (Centro de Veteranos de Boise)***

208-342-3612

2424 Bank Drive, Suite 100, Boise, Idaho, 83705

Sitio web: [va.gov/boise-vet-center/](http://va.gov/boise-vet-center/)

Brinda servicios de consejería a veteranos de combate.

## ***Idaho Commission on Aging (Comisión para Adultos Mayores de Idaho)***

208-736-2122 o 1-800-574-8656

Ayudar a los adultos mayores y las personas con discapacidades a permanecer independientes, evitar la institucionalización y permanecer en sus propias casas y las comunidades de su elección.

## ***Idaho Division Veteran Services (División de Servicios para Veteranos de Idaho)***

208-780-1380

351 Collins Road, Boise, Idaho, 83702

Defensa y asistencia para veteranos y sus familias para obtener beneficios y servicios que se ganaron mientras servían a nuestro país.

## ***Idaho Home Health and Hospice (Atención Médica Domiciliaria y Cuidados Paliativos de Idaho)***

208-887-6633

3356 E. Goldstone Way, Suite 3360  
Meridian, Idaho, 83642

Hospicio al final de la vida cubierto por Medicaid, Medicare y la mayoría de las compañías de seguros privadas. Otros servicios incluyen apoyo para cuidadores y familiares de personas con diagnósticos terminales.

## ***Idaho 2-1-1 Care Line (Línea de Atención de Idaho 2-1-1)***

Sitio web: [healthandwelfare.idaho.gov/services-programs/211](http://healthandwelfare.idaho.gov/services-programs/211)

Marque 2-1-1 para acceder a información sobre los programas de salud y bienestar de Idaho y para obtener información sobre servicios y recursos sociales locales o regionales, incluyendo servicios de protección infantil, WIC, apoyo familiar, Medicaid, cupones de comida y ayuda económica.

## ***Family Caregiver Navigator (Navegador de Cuidadores Familiares)***

208-426-5899

Sitio web: [caregivernavigator.org](http://caregivernavigator.org)

Da apoyo a los cuidadores identificando los factores de estrés que afectan la calidad de vida. Ofrece soluciones para que los cuidadores puedan seguir siendo sistemas de apoyo para las personas necesitadas.

## ***Findhelpidaho.org***

Visite: [findhelpidaho.org](http://findhelpidaho.org)

Da una herramienta de búsqueda de código postal para conectarse a una amplia variedad de apoyo local, incluyendo ayuda económica, despensas de alimentos, atención médica y otra ayuda gratuita o de costo reducido. Puede explorar el sitio en una variedad de idiomas.

## ***Southwest Idaho Area Agency on Aging (Agencia para Adultos Mayores del Suroeste de Idaho)***

208-898-7060 o 1-844-850-2883

1505 S. Eagle Road, Suite 120  
Meridian, Idaho, 83642

Sitio web: [a3ssa.com](http://a3ssa.com)

Sirve a los adultos mayores de Idaho, las personas con discapacidades y sus cuidadores protegiendo sus derechos, fomentando la independencia, dando consejería y abogando en nombre de ellos.

# Recursos e información de contacto

Otros servicios de apoyo (condados cercanos)

## ***St. Luke's Home Health and Hospice (Cuidados Paliativos para Enfermedades Terminales de St. Luke's)***

208-381-2721, presione 3  
3330 E. Louise Drive, Suite 400  
Meridian, Idaho, 83646

Programa certificado por Medicaid para cualquier persona en las últimas etapas de una enfermedad terminal que quiere comodidad y control de los síntomas. Cuidadores disponibles 24/7. Servicios cubiertos por Medicare, Medicaid y la mayoría de las compañías de seguro médico. Asistencia disponible para quienes que no tienen cobertura de seguro médico para buscar otras opciones.

## ***Treasure Valley Hospice (Cuidados Paliativos para Enfermedades Terminales Treasure Valley)***

208-467-7423  
8 6th Street N., Suite 200  
Nampa, Idaho 83687

Comprometidos con la atención compasiva y profesional al final de la vida. El equipo se esfuerza por aliviar el sufrimiento, honrar los deseos, ofrecer opciones, fortalecer a las familias y apoyar el duelo con la esperanza de hacer de este recorrido un momento de paz y celebración.

# Recursos e información de contacto

Otros servicios de apoyo

## ***Elmore County Senior Centers (Centros para adultos mayores del condado de Elmore)***

### ***Glenns Ferry Senior Citizen Center (Centro para Adultos Mayores de Glenns Ferry)***

208-366-2051  
492 E. Cleveland Avenue  
Glenns Ferry, Idaho 83623

### ***Mountain Home Senior Citizen Center (Centro para Adultos Mayores de Mountain Home)***

208-587-4562  
1000 N. 3rd E. Street  
Mountain Home, Idaho 83647



### ***Rimrock Senior Citizen Center (Centro para Adultos Mayores Rimrock)***

208-968-5430  
525 Main Street  
Grand View, Idaho 83624

Este centro para adultos mayores atiende a los residentes de Grandview y Bruneau.

# Servicios complementarios de apoyo

El Internet, la guía telefónica local, un servicio de agencia social, su empleador, su médico o un amigo pueden ser excelentes recursos para buscar más apoyo para su salud y bienestar o para alguien allegado a usted.

- Acupuntura
- Artes
- Manejo de enfermedades crónicas
- Educación
- Empleo
- Ejercicio
- Fe
- Asistencia financiera
- Fitness
- Pasatiempos
- Masajes
- Meditación
- Conciencia plena
- Música
- Nutrición
- Recreación
- Grupos de apoyo
- Voluntariado
- Yoga

Estas son solo algunas ideas de cómo puede mantenerse físicamente en forma y mentalmente activo. En nuestra gran comunidad, muchas de estas actividades están disponibles para usted a bajo costo o sin costo alguno. Parques y Recreación de Mountain Home ofrece clases gratuitas de Zumba y un programa de caminatas bajo techo excelente para permitirle conectarse y socializar, incluso cuando hace mal tiempo. Nuestra comunidad también tiene un excelente sendero para caminar cerca de Legacy Park que le da un lugar seguro y limpio para dar un paseo, trotar o simplemente tomar un poco de aire fresco.



*La salud mental y el bienestar pueden verse afectados por muchas cosas, incluyendo el estrés de las privaciones económicas, la inseguridad alimentaria, la falta de vivienda, la enfermedad, las lesiones, los problemas familiares y de relaciones y el desempleo. En nuestra comunidad hay muchos programas y servicios disponibles para tratar estos y otros problemas. Llame a St. Luke's Elmore Foundation al 208-587-6290 para obtener más información sobre los recursos disponibles en nuestra comunidad y sus alrededores.*

Para obtener más información sobre actividades saludables sin costo, comuníquese con Parques y Recreación de Mountain Home al 208-587-2112.





# Guía rápida de servicios

## Líneas directas 24 horas

### 988 Suicide and Crisis Lifeline (Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis)

Llame o envíe un mensaje de texto al **9-8-8** o escriba por chat en **988lifeline.org**

### Servicios de emergencias: 9-1-1 Idaho Crisis & Suicide Hotline (Línea Directa de Prevención del Suicidio y Crisis de Idaho 9-1-1)

**1-800-273-8225**

Llame o envíe un mensaje de texto:  
**208-398-4357**

### Idaho Department of Health and Welfare Crisis Hotlines (Líneas Directas de Crisis del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho)

Región 3: **208-459-0092**

Región 4: **208-334-0808**

### National Alliance on Mental Illness, NAMI (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales)

Línea de texto para crisis: Envíe un mensaje de texto con la palabra **NAMI** al **741-741**

Línea de ayuda para crisis: **1-800-950-6264**

### Optum Idaho

Línea de crisis: **1-855-202-0973**

### National Maternal Mental Health Hotline (Línea Nacional de Salud Mental Materna)

**1-833-943-5746** (1-833-9-HELP4MOMS)

### National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional de Prevención del Suicidio)

**1-800-273-8255 (TALK)**

### Veterans Crisis Line (Línea de Crisis para Veteranos)

Texto: **838255**

Llamada: **1-800-273-8255**, presione 1

## Recursos para trastornos de adicción/consumo de sustancias

### Alcoholics Anonymous (Alcohólicos Anónimos) Boise/Mountain Home/Treasure Valley

**208-344-6611**

Español: **208-703-1574**

### Idaho Care Line (Línea de Atención de Idaho)

**2-1-1**

Sitio web: [healthandwelfare.idaho.gov/services-programs/211](http://healthandwelfare.idaho.gov/services-programs/211)

### Idaho Department of Health and Welfare Behavioral Health Substance Use Services (Salud Conductual y Consumo de Sustancias del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho)

**1-800-922-3406**

### Idaho Division Veteran Services (División de Servicios para Veteranos de Idaho)

**208-577-2310**

### Intermountain Hospital

**1-800-321-5984**

### Narcóticos Anónimos:

**208-587-2112**

Sitio web: [mountain-home.us/community/clubs-groups/](http://mountain-home.us/community/clubs-groups/)

### Optum Idaho Substance Use Helpline (Línea de Ayuda por Consumo de Sustancias de Optum)

**1-855-780-5955**

### Pathways Community Crisis Center of Southwest Idaho (Centro de Crisis de la Comunidad "Pathways" del Suroeste de Idaho)

**1-833-527-4747** o **208-489-8311**

### Western Idaho Community Crisis Center (Centro de Crisis para la Comunidad del Oeste de Idaho)

**208-402-1044**

## Servicios para personas con discapacitados

### Disability Rights Idaho (Derechos de Discapacidad de Idaho)

**1-800-632-5125**

### Idaho Department of Health and Welfare (Departamento de Salud y Bienestar de Idaho)

Niños: **1-208-334-6500** o **1-877-333-9681**

Ayuda para adultos mayores, ciegos o discapacitados: **1-877-456-1233**

# Guía rápida de servicios

*Lee Pesky Learning Center (Centro de Aprendizaje Lee Pesky)*  
208-333-0008

## Recursos contra la violencia doméstica

*Child Abuse – Department of Health and Welfare (Abuso Infantil – Departamento de Salud y Bienestar)*  
1-855-552-5437

*Elmore County Domestic Violence Council (Consejo contra la Violencia Doméstica del condado de Elmore)*

Línea directa de crisis por abuso doméstico:  
208-587-3300

*Faces of Hope Victim Center (Centro para Víctimas “Faces of Hope”)*  
208-577-4400

*National Domestic Violence Hotline (Línea Directa Nacional sobre Violencia Doméstica)*

1-800-799-7233

*RAINN (Rape, Abuse, and Incest National Network) / Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto*

Línea directa nacional de agresión sexual:  
1-800-656-4673

*Women’s and Children’s Alliance (Alianza de Mujeres y Niños)*

Línea directa de crisis por abuso doméstico:  
208-343-7025

Línea directa de crisis por violación:  
208-345-7273

TDD/TTY: 1-800-377-3529

## Ayuda económica de emergencia

*El-Ada Community Action Partnership (Asociación de Acción Comunitaria “El-Ada”)*

208-587-8407

*Idaho Department of Health and Welfare (Departamento de Salud y Bienestar de Idaho)*

1-877-456-1233

## Recursos para personas LGBTQ+

*The Community Center (El Centro Comunitario)*  
208-336-3870

*GLBT National Youth Talkline (Línea Nacional para Conversación con Jóvenes GLBT)*  
1-888-246-7743

*LGBT National Hotline (Línea Directa Nacional LGBT)*  
1-888-843-4564

*LGBT National Senior Hotline (Línea Directa Nacional LGBT para Adultos Mayores)*  
1-888-234-7243

*PFLAG: Parents, Friends, Families of Lesbians and Gays (Padres, Amigos, Familias de Lesbianas y Gays)*  
pflag.org

*The Trevor Lifeline (Línea de Ayuda de Trevor)*  
1-866-488-7386

## Servicios de salud mental (condado de Elmore)

*All Seasons Behavioral Health (Salud Conductual “All Seasons”)*  
208-587-2226

*Central District Health (Distrito de Salud Central)*

Servicios de salud mental infantil y de primera infancia: 208-327-7400

*Community Partnerships of Idaho (Rise) / Asociaciones de la comunidad de Idaho*  
Servicios para adultos y niños: 208-587-7626

*Behavioral Health (Salud Conductual)*  
208-329-8135

*Creating Options/Inspiring Change (Crear Opciones/Inspirar Cambios)*  
208-587-8095

*Desert Sage Health Center (Centro de Ayuda “Desert Sage”)*  
208-587-3988

# Guía rápida de servicios

## *Easter Seals Goodwill*

208-580-5431

## *Emma Orthel MS, LCPC*

208-490-6900

## *Idaho Behavioral Health (Salud Conductual de Idaho)*

208-580-9525

## *Idaho Department of Health and Welfare Behavioral Health (Salud Conductual del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho)*

Adultos: 208-736-2177

Niños: 208-732-1630

## *L.I.F.E. Counseling (Consejería L.I.F.E.)*

1-870-688-2040

## *Mountain Home Air Force Base Family Advocacy (Programa de Asesoría para Familias en la Base de la Fuerza Aérea Mountain Home)*

208-828-7226

## *Mountain Home Air Force Base Mental Health Clinic (Clínica de Salud Mental en la Base de la Fuerza Aérea Mountain Home)*

208-828-7580

## *New Hope Counseling (Consejería "New Hope")*

208-284-0959

## *Shared Path Counseling (Consejería "Shared Path")*

208-398-3308

## *Clínica de St. Luke's – Trinity Mountain Medical*

208-587-9703

## *Youth Empowerment Services (YES) Servicios de Empoderamiento para Jóvenes*

1-833-644-8296

## *Servicios de salud mental (condados cercanos)*

### *Boise Vet Center (Centro para veteranos de Boise)*

208-342-3612

### *Catholic Charities of Idaho (Organizaciones Benéficas Católicas de Idaho)*

208-345-6031

### *Idaho Division Veteran Services (División de Servicios para Veteranos de Idaho)*

208-780-1380

### *Saint Alphonsus Mental Health Services (Servicios de Salud Mental de Saint Alphonsus)*

208-302-0900

### *St. Luke's Children's Center for Neurobehavioral Medicine (Centro de Medicina Neuroconductual del Hospital Infantil de St. Luke's)*

Boise y Nampa: 208-381-5970

### *St. Luke's Clinic – Psychiatric Wellness Services (Clínica de St. Luke's – Servicios de Bienestar Psiquiátrico)*

Boise: 208-706-6375

### *St. Luke's Clinic – Behavioral Health (Clínica de St. Luke's – Salud Conductual)*

Nampa: 208-505-2222

### *Terry Reilly Health Services (Servicios de Salud Terry Reilly)*

208-344-3512

## *Instalaciones para pacientes hospitalizados de salud mental y adicciones*

### *Cottonwood Hospital (Hospital Cottonwood)*

208-996-8449

### *Intermountain Hospital (Hospital Intermountain)*

1-800-321-5984

### *Saint Alphonsus Behavioral Health (Salud Conductual de Saint Alphonsus)*

208-302-0900

## *Educación y apoyo*

### *Central District Health (Distrito de Salud Central)*

208-559-0279

# Guía rápida de servicios

## *Empower Idaho (Empoderar a Idaho)*

208-947-4289

## *National Alliance on Mental Illness, NAMI (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales) Treasure Valley*

208-801-1609

Sitio web: [namitreasurevalley.org](http://namitreasurevalley.org)

## *The Speedy Foundation (Fundación "Speedy")*

P.O. Box 5866, Boise, Idaho, 83705

Correo electrónico:

[info@speedyfoundation.org](mailto:info@speedyfoundation.org)

Sitio web: [thespeedyfoundation.org](http://thespeedyfoundation.org)

## *Escuelas del área*

### *Distrito escolar de Glenns Ferry*

208-366-7434 ext. 109

### *Distrito escolar de Mountain Home*

208-587-2580

### *Distrito escolar de Prairie*

208-868-3257; 208-868-3337

### *Distrito escolar Rimrock Bruneau y Grand View*

208-834-2260

## *Servicios de consejería universitaria*

### *Boise State University*

208-426-1459

### *Brigham Young University*

208-496-9370

### *College of Western Idaho*

208-562-2200

### *Idaho State University*

208-282-2130

### *Lewis-Clark State College*

208-792-2111

### *Northwest Nazarene University*

208-467-8466

### *The College of Idaho*

208-429-5188

## *University of Idaho*

208 885-6716, presione 1

Para consejero de crisis marque 3.

## *Servicios para adultos mayores y otros servicios de apoyo*

### *Family Advocates – Strengthening Families (Asesores Familiares – Fortalecimiento de Familias)*

208-345-3344

### *Family Caregiver Navigator (Navegador de Cuidadores Familiares)*

208-426-5899

### *Findhelpidaho.org*

Sitio web: [findhelpidaho.org](http://findhelpidaho.org)

### *Idaho 2-1-1 Care Line (Línea de Atención de Idaho 2-1-1)*

211

Sitio web: [healthandwelfare.idaho.gov/services-programs/211](http://healthandwelfare.idaho.gov/services-programs/211)

### *Idaho Commission on Aging (Comisión para Adultos Mayores de Idaho)*

208 736-2122 o 1-800-574-8656

### *Idaho Division Veteran Services (División de Servicios para Veteranos de Idaho)*

208-577-2310

### *Idaho Home Health and Hospice (Atención Médica Domiciliaria y Cuidados Paliativos para Enfermedades Terminales de Idaho)*

208-887-6633

### *Southwest Idaho Area Agency on Aging (Agencia para Adultos Mayores del Suroeste de Idaho)*

208-898-7060 o 1-844-850-2883

### *St. Luke's Home Care and Hospice Services (Servicios de Atención Médica Domiciliaria y Cuidados Paliativos para Enfermedades Terminales de St. Luke's)*

208-381-2721, presione 3

### *Treasure Valley Hospice (Cuidados Paliativos para Enfermedades Terminales Treasure Valley)*

208-467-7423

# Guía rápida de servicios

## Servicios para veteranos

*Boise Vet Center (Centro para Veteranos de Boise)*

208-342-3612

*Idaho Division Veteran Services (División de Servicios para Veteranos de Idaho)*

208-780-1380

*Veterans Administration Clinic (Clínica de Administración de Veteranos)*

208-580-2001

## Agradecimientos

St. Luke's Community Health and Engagement y St. Luke's Elmore Foundation creen que las inversiones en la prevención y el tratamiento de problemas de salud mental son cruciales para la salud de nuestra comunidad.

Las generosas contribuciones de St. Luke's Community Health and Engagement y St. Luke's Elmore Foundation ayudaron a financiar la

publicación de la guía de recursos ¡Hay ayuda a tu alcance! Un agradecimiento especial a Cole Lancaster y Karen Brescia por compartir su historia de los esfuerzos de concientización sobre la salud mental en Mountain Home y sus actividades escolares de Health Occupations Students of America.

Para acceder a este folleto en línea, visite: [stlukesonline.org/help](https://stlukesonline.org/help)

