

# Recursos de Salud Mental

La salud mental puede ser abrumadora a veces, pero estamos aquí para ayudarles a usted y a su estudiante. El consejero y la enfermera escolar de KAPS son excelentes recursos para su estudiante o familia. También puede encontrar información útil en los enlaces que se ofrecen aquí.

## Recursos de Salud Mental Locales y Estatales

**Base de datos actualizada de entidades de salud mental de la Agencia de Educación de Texas:**

[Recursos de salud mental de TEA](#)

**Lista de recursos locales de la Greater Mercy Foundation:**

[Lista de soporte comunitario](#)

**Directorio de psicoterapia de Dripping Springs:**

[Encontrar un terapeuta](#)

**Apoyo para la recuperación del consumo de sustancias:**

[Comience su recuperación](#)

**Servicios de salud mental de bajo costo para la comunidad de Wimberley:**

[Barnabas Clinical Services - Servicios Clínicos Barnabas](#)

**Asesoría Bilingüe (Virtual y Presencial):**

[Vida Bilingual Counseling](#) - [Consejería Bilingüe Vida](#)

**Opciones de terapia asequibles (virtuales y presenciales):**

[Alliance Counseling Works](#)

**Opciones de telesalud para jóvenes:**

[Apoyo virtual de salud mental para jóvenes](#)

**Terapeutas bajo supervisión (menor costo y mayor disponibilidad):**

[Profesionales que han finalizado sus cursos y ahora están adquiriendo experiencia bajo supervisión.](#)

**Encontrar un terapeuta local:**

Utilice [Psychology Today](#) para buscar proveedores en nuestra área.

**Apoyo en crisis:** Si usted o un ser querido tiene pensamientos suicidas, **llame al 988** para conectarse con la [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#).

Tenga en cuenta que no está solo y que siempre hay ayuda disponible. Si tiene alguna pregunta o necesita más orientación, comuníquese con cualquier miembro del personal de KAPS.



# Apoyo en Duelo

## Guías de recursos para padres:

- Child Mind Institute--Ayudando a los niños a afrontar el duelo: [Recursos y enlaces para padres](#)
- [En Español: Duelo por Edad – Etapas de Desarrollo y Formas de Ayudar](#)
- [En Español:: Ansiedad en niños y adolescentes: Directrices generales para los padres](#)

### Local - Área de Wimberley:

- The Greater Mercy Foundation puede ayudar a conectarse con una variedad de consejeros y otros profesionales de la curación.  
[INFO@THEGREATERMERCYFOUNDATION.ORG](mailto:INFO@THEGREATERMERCYFOUNDATION.ORG)  
512.992.8725  
700 WEST SUMMIT DR.  
WIMBERLEY, TX 78676
- The Barnabas Connection ofrece servicios clínicos en una escala móvil.  
<https://barnabasconnects.org/clinical-services/>



### Área de San Marcos:

- Family Grief Center - Christus Santa Rosa, 1301 Wonder World Dr, San Marcos TX, 78666; 512-353-8979 <https://www.christushealth.org/locations/san-marcos-hospice>  
Atiende a Hays y Blanco. Ofrece los siguientes servicios de duelo para familias que participan en cuidados paliativos, así como para cualquier persona de la comunidad que haya perdido a un ser querido: terapia de duelo individual y familiar a corto plazo, grupos de apoyo para el duelo y la pérdida para niños y adultos, grupos de apoyo especializados, incluyendo un grupo de apoyo para sobrevivientes de suicidio.

### Área de Austin:

- The Christi Center, 512-467-2600, Grupos gratuitos en línea y presenciales para adultos y adolescentes, dos veces al mes. Ambas reuniones son los jueves para adolescentes y los lunes para adultos.
- Austin Center for Grief and Loss, "My Healing Place" 512-472-7878, Tarifa única de \$75: grupos en línea y en persona para adultos y adolescentes dos veces al mes, lunes, martes y miércoles.

### Área de San Antonio:

- The Children's Bereavement Center of S. Texas, 210-736-4847, grupos para adolescentes y adultos, también terapia individual - acepta seguros y escala móvil.



# Opciones de Telesalud: Referencias Virtuales de Salud Mental

## Opción en la escuela, gratis:

- Dell TCHATT
  - Acceso a la salud infantil de Texas a través de telemedicina (TCHATT) proporciona programas de telemedicina o telesalud a distritos escolares para ayudar a identificar y evaluar las necesidades de salud conductual de niños y adolescentes y brindar acceso a servicios de salud mental. Las referencias y las sesiones son gestionadas por:

## Opciones fuera de la escuela, no alojado en las instalaciones de la escuela, las tarifas varían:

- Charlie Health - Salud de Charlie: <https://www.charliehealth.com/>
  - Nuestros programas intensivos basados en evidencia preparan a los clientes y a las familias para el éxito a largo plazo. La terapia una vez a la semana no siempre es suficiente. El Programa Intensivo Ambulatorio (IOP) de Charlie Health combina grupos de apoyo, terapia familiar y terapia individual en una serie de sesiones personalizadas varias veces por semana. Nuestros expertos utilizan la investigación para abordar los problemas de salud mental desde sus raíces.
- <https://alliancecounselingworks.com/>
  - Promueve terapia asequible ofrecida tanto en persona como virtualmente en Texas.
- Círculo de atención de Lonestar: <https://lonestarcare.org/service/virtual-visits/>
  - Lone Star Circle of Care brinda servicios de salud conductual para pacientes de todas las edades, desde personas mayores y adultos hasta adolescentes y niños, generalmente de 4 años en adelante. Emplea una variedad de profesionales de la salud conductual, incluidos psiquiatras, enfermeras practicantes de salud mental psiquiátrica y psicoterapeutas. Las primeras citas serán con uno de nuestros psicoterapeutas para realizar una valoración diagnóstica inicial. Las citas pueden ser presenciales o virtuales. Hay intérpretes disponibles para español, lenguaje de señas americano (ASL) y la mayoría de los demás idiomas sin costo alguno para usted. Para obtener más información, llame al 1-(855) 630-1053.
- Conozca su valor Asesoramiento: <https://www.knowyourworthcounseling.com/>
  - Know Your Worth Counseling and Wellness tiene el honor de brindar a los clientes un entorno seguro, afectuoso y de aceptación para ayudarlos a compartir experiencias y acompañar el proceso de curación. Trabajar juntos para superar las dificultades, infundir esperanza para el futuro y “despegarnos” de lo que está ocurriendo. Todos deberían conocer su valor sin importar los desafíos que se les presenten.
- Consejería para adolescentes – [teencounseling.com](https://teencounseling.com)
  - Acceda a una red de terapeutas autorizados, acreditados y experimentados que pueden ayudarlo a usted y a su hijo con una variedad de problemas que incluyen depresión, ansiedad, relaciones, acoso, trauma y más. Adolescentes Asesoramiento terapeutas proporcionar lo mismo profesionalismo y calidad que esperaría de un terapeuta en el consultorio, pero con la capacidad de comunicarse cuando y como quiera.
- Espacio de conversación – <https://try.talkspace.com/>
  - Talkspace es la forma más completa y conveniente de cuidar su salud y bienestar mental. Se ofrece terapia para individuos, adolescentes y parejas, en una amplia gama de especialidades. Conéctese con un terapeuta autorizado desde la comodidad de su dispositivo: por video en vivo, mensaje de texto o teléfono.



- Doblar– <https://www.bendhealth.com/>
  - Bend Health, Inc. es un proveedor de atención médica nacional con sede en Madison, Wisconsin, que brinda atención a familias a nivel nacional. Nuestro modelo innovador aumenta el acceso, mejora la calidad y reduce el costo de la atención de salud mental para las familias.
- Línea brillante – <https://www.hellobrightline.com/>
  - Brightline ofrece atención virtual de salud mental y conductual a las familias, cuando y donde la necesite.
- Little Otter – Pequeña nutria (edades 0-14) – <https://www.littleotterhealth.com/>
  - Reimaginar la salud mental de los niños para apoyar la prevención, la identificación temprana y el tratamiento. Experimente un enfoque integral y personalizado de atención de salud mental en línea para niños de 0 a 14 años y sus familias.
- Thriveworks – <https://www.thriveworks.com>
  - Brindar a los clientes atención de alta calidad y de fácil acceso y a nuestros médicos un entorno de trabajo de apoyo es un paso más hacia la misión de Thriveworks: ser la empresa de atención de salud mental más valorada de Estados Unidos, donde nuestros equipos puedan cumplir su propósito y hacer su el mejor trabajo, donde los clientes son tratados con calidez y respeto, y donde las comunidades se benefician del acceso a una atención de alta calidad para sanar y prosperar en la vida.
- Synergy e Therapy – Sinergia y Terapia – <https://www.synergyetherapy.com/>
  - Nuestra misión es aumentar la disponibilidad de servicios psicológicos de alta calidad para los miembros de nuestra comunidad por medios electrónicos (eTherapy/Online Counseling) para mejorar la salud mental y el bienestar general. Se ofrece asesoramiento de salud mental individual, de pareja y familiar orientado a objetivos de una manera cómoda, flexible y conveniente. Los terapeutas excepcionales y dedicados son todos terapeutas autorizados (o aprendices supervisados por autorizados) con años de experiencia en su campo. Cada terapeuta fue elegido para ser parte de esta práctica grupal independiente en función de sus logros personales y profesionales.
- Manatee – <https://www.getmanatee.com>
  - Terapia infantil (de 4 a 18 años): Manatee ofrece sesiones familiares, infantiles o para padres. Intervenciones basadas en evidencia (TCC, Mindfulness, etc.), debates para generar conocimientos y educación para padres. Medir el cambio en los impulsores del comportamiento, la dinámica familiar, las herramientas de afrontamiento y el bienestar emocional. Puede hacer un diagnóstico.
  - Coaching para padres: padres con hijos de cualquier edad. Las sesiones solo incluyen a los padres. Ayudándole a ser el mejor padre posible, desarrollando su confianza y sus habilidades. Concéntrese en brindar herramientas y estrategias que pueda utilizar de inmediato y aprovechar las fortalezas de su familia. No diagnosticará.

#### Líneas de texto y líneas directas de crisis:



Text HOME to 741741 to connect  
with a volunteer Crisis Counselor



# Recursos comunitarios para estudiantes y familias

## **Hill Country MHDD Centers**

Scheib Center (M-F, 8am-5pm)  
1200 N. Bishop, San Marcos, TX 78666  
512-392-7151

## **WIMBERLEY MH Clinic (Wednesdays)**

15951 Winters Mill Pkwy, WIMBERLEY, TX 78676  
512-392-8953

\*Evaluación gratuita

## **Hill Country MHDD Mobile Crisis Outreach Team**

1-877-466-0660

\*Para personas que necesitan apoyo inmediato en caso de crisis de salud mental

## **Dell Children's Mental Health Unit**

4900 Mueller Blvd.  
Austin, TX 78723  
512-324-0029

\*Vaya directamente a la sala de emergencias para comenzar el proceso de derivación.

## **Integral Care Psychiatric Emergency Services – Servicios de Urgencias Psiquiátricas de Atención Integral**

Richard E. Hopkins Behavioral Health  
Building  
1165 Airport Blvd., 2nd Floor, Austin, TX 78702  
Línea de crisis las 24 horas: 512-472-4357

\*Para familias con códigos postales específicos de Austin, llame con anticipación para confirmar

## **Cross Creek Hospital**

8402 Cross Park Dr, Austin, TX 78754  
833-436-9283

\*Evaluación gratuita, acepta pacientes de 12 años o más.

## **Austin Oaks Hospital- Branches San Marcos**

1330 Wonder World Drive  
Suite 108  
San Marcos, TX 78666

\*Evaluación gratuita  
512-440-4800

## **Samaritan Center**

Asesoría para adultos, niños, adolescentes y familias. Se aceptan la mayoría de los seguros médicos.

700 West Summit Drive WIMBERLEY, TX 78620  
512-451-7337 (Option 8)

[Click Here to Request Services](#)

## **Central Texas Eating Disorder Specialists – Especialistas en trastornos alimentarios del centro de Texas**

Educación, apoyo y asistencia para los complejos problemas mentales, emocionales y físicos relacionados con los trastornos alimentarios.

<https://cteds.org/>

## **Charlie Health**

Programa ambulatorio intensivo que combina terapia de grupo, terapia familiar y terapia individual. El programa ofrece grupos de apoyo familiar gratuitos.

<https://www.charliehealth.com/>

## **WIMBERLEY & Área Circundante - Directorio de la red de asesoramiento:**

<https://dscounselingnetwork.com/>

## **Psychology Today -**

### **Terapeutas de WIMBERLEY**

<https://www.psychologytoday.com/us/therapists/tx/wimberley>

## **Hays-Caldwell Women's Center – Centro de Mujeres Hays-Caldwell**

Consejería para niños y adultos relacionados con violencia familiar o abuso sexual, disponible bilingüe



# Comprender los tipos de proveedores de salud mental

Al enfrentarse a problemas de salud mental, puede ser difícil saber dónde encontrar la mejor atención. La depresión de una persona puede ser muy diferente a la de otra. Puede resultar intimidante saber dónde empezar a buscar ayuda. A menudo, hablar con su médico de cabecera sobre sus síntomas es un buen punto de partida. Él o ella podría recomendarle uno de los siguientes profesionales de la salud mental. Algunos pueden especializarse en ciertas áreas, como ansiedad, abuso de sustancias, terapia familiar o terapia de juego.

**Psiquiatra:** médico, doctor en medicina (M.D.) u osteópata (D.O.), especializado en salud mental. Este tipo de médico puede especializarse en áreas como psiquiatría infantil y adolescente, geriátrica o de adicciones. Un psiquiatra puede diagnosticar y tratar trastornos de salud mental, brindar asesoramiento psicológico y recetar medicamentos.

**Psicólogo:** Formación en psicología, una ciencia que se ocupa de los pensamientos, las emociones y las conductas. Normalmente, un psicólogo posee un doctorado (Ph.D., Psy.D., Ed.D.). Un psicólogo puede diagnosticar y tratar diversos trastornos de salud mental, pero no puede recetar medicamentos a menos que esté autorizado para ello.

**Terapeuta Matrimonial y Familiar (LMFT):** Los LMFT suelen tener una maestría o doctorado en terapia matrimonial y familiar o un campo relacionado, y han completado la formación y la experiencia necesarias para obtener la licencia. Pueden ayudar con diversos problemas que se presentan, pero no pueden recetar medicamentos.

**Trabajador Social Clínico (L.C.S.W.):** Busque un trabajador social clínico (L.C.S.W.) con formación y experiencia específicas en salud mental. Un trabajador social clínico (L.C.S.W.) debe tener una maestría en trabajo social (M.S.W.). Los trabajadores sociales pueden ofrecer evaluación, diagnóstico, asesoramiento y una variedad de otros servicios, pero no están autorizados para recetar medicamentos.

**Consejero Profesional Autorizado:** Los requisitos de formación y los títulos (L.P.C o L.C.P.C.) pueden variar según el estado, pero la mayoría cuenta con al menos una maestría con experiencia clínica. Los consejeros autorizados pueden ofrecer diagnóstico y asesoramiento para diversas inquietudes, pero no están autorizados para recetar medicamentos.

## Tenga en cuenta estos factores al elegir un proveedor de salud mental:

- **Su preocupación o condición:** Cuanto más graves sean sus síntomas o más complejo su diagnóstico, más experiencia y capacitación deberá buscar en un proveedor de salud mental.
- **Si necesita medicamentos:** Es posible que necesite ver a más de un proveedor, uno para administrar los medicamentos y otro para recibir asesoramiento.
- **Su cobertura de seguro médico:** Su póliza de seguro podría incluir una lista de proveedores de salud mental específicos cubiertos. Consulte con anticipación con su compañía de seguros para determinar cuáles son los límites de sus beneficios.
- **Programa de asistencia al empleado:** Verifique si su lugar de trabajo tiene un programa de asistencia al empleado (EAP) que ofrezca servicios de salud mental para usted y su familia.
- **Haga preguntas:** No dude en hacer muchas preguntas, empezando por el horario de oficina, los honorarios, la duración de las sesiones y una explicación de una sesión de terapia típica.

