

Cómo encontrar servicios de salud mental gratuitos o de bajo costo

Muchas comunidades ofrecen servicios de salud mental a través de los departamentos de salud locales, organizaciones sin ánimo de lucro o sistemas comunitarios de atención conductual. A continuación, encontrarás algunas formas de buscar y acceder a servicios de apoyo a la salud mental gratuitos o de bajo costo en tu comunidad.

1. Comienza con los recursos del gobierno local

Busca: **“Tu ciudad o condado” + servicios de salud mental»**

Los departamentos de salud locales o las agencias públicas de salud mental a menudo pueden ofrecerte, o guiarte hacia, opciones de atención gratuitas o de bajo costo.



2. Utiliza los centros médicos que reciben fondos federales

Busca: **“HRSA encontrar un centro de salud” para localizar las opciones más cercanas.**

Los FQHC son clínicas financiadas por el gobierno que ofrecen servicios de salud mental y física según tus ingresos.



3. Comunícate con tu junta local de salud conductual

Busca: **“Junta de salud conductual + tu condado” para encontrar atención en casos de crisis, unidades móviles u opciones de asesoramiento.**

También conocidas como juntas comunitarias de salud mental o autoridades locales de salud mental, estas organizaciones ayudan a coordinar y financiar los servicios en tu área.



4. Llama al 211 o visita 211.org

Conéctate con especialistas capacitados que pueden ayudarte a encontrar proveedores de salud mental y otros servicios de apoyo según tu código postal.



5. Explora las organizaciones sin fines de lucro

Busca: **“asesoramiento gratuito cerca de mí” o “servicios de salud mental sin fines de lucro” para encontrar opciones locales.**

Muchas organizaciones comunitarias ofrecen servicios de asesoramiento sin costo o con tarifas ajustadas según tus ingresos.



6. Consulta con las universidades locales

Los programas de posgrado en psicología, consejería o trabajo social suelen ofrecer sesiones a precio reducido con terapeutas en formación que trabajan bajo supervisión. Algunas universidades también mantienen listas de referencia disponibles para el público.



7. Utiliza las líneas de ayuda para crisis para obtener apoyo inmediato y referencias

Busca: **«línea de crisis de salud mental + tu estado o grupo especializado» para encontrar más opciones de ayuda en situaciones de crisis.**

Las líneas directas gratuitas, como el 988, ofrecen apoyo confidencial y pueden ayudarte a conectarte con los servicios locales.



**No tienes que afrontar esto solo.
Estos pasos pueden ayudarte a ti o a un ser querido a conectarse con la ayuda que necesita.**

Si tú o alguien que conoces está pasando por una crisis, hay líneas de ayuda disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que ofrecen apoyo confidencial.

Línea nacional de crisis: llama o envía un mensaje de texto al **988** o visita **988lifeline.org**

Encuentra más recursos en **mentalhealthcareworks.org**