

# 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**

