



RECURSOS DE SALUD MENTAL

Haga clic en el título de una sección en la Tabla de contenido para saltar a esa sección.

Tabla de contenido

LÍNEAS DIRECTAS EN INTERVENCIÓN DE CRISIS	1
RECURSOS DE ORGANIZACIONES DE TRASTORNOS DE SANGRADOS	4
RECURSOS DE SALUD MENTAL ESPECÍFICOS AL COVID-19.....	5
RECURSOS NACIONALES DE SALUD MENTAL.....	7
SALUD MENTAL PARA BIPOC	9
SALUD MENTAL PARA CUIDADORES.....	10
AUTOCUIDADO	12

LÍNEAS DIRECTAS EN INTERVENCIÓN DE CRISIS

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/> (En español)

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio ofrece apoyo gratuito y confidencial 24/7 a personas en peligro, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y las mejores prácticas para profesionales, a través de una red nacional de centros de crisis locales.

- Llame al **1-888-628-9454 para español**
- Llame al **1-800-273-TALK** (8255) para inglés
- Escriba en <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/> (En inglés)

CRISIS TEXT LINE

<https://www.crisistextline.org/> (En inglés)

- Envíe un mensaje de texto con la palabra “HOME” al 741741 para comunicarse con un consejero de crisis. (Servicios ofrecidos en inglés)

LÍNEA DIRECTA DEL NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL HEALTH (NAMI)

<https://www.nami.org/help> (En inglés)

La línea de ayuda de NAMI (por sus siglas en inglés) es un servicio gratuito de apoyo a nivel nacional que brinda información, referencias de recursos y apoyo a personas que viven con condiciones de salud mental, a sus familiares y cuidadores, a proveedores de salud mental y el público.

- Llame al **1-800-950-NAMI** (6264) (L-V 10AM-6PM ET, **oprima 2 para español**)
- Escriba un correo electrónico a info@nami.org
- Escriba NAMI al 741-741 (En inglés)

LÍNEA NACIONAL DE AYUDA DE SAMHSA

<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline> (En inglés)

Ofrece información de servicios y referidos de tratamiento para personas y familias que enfrentan trastornos mentales y/o por uso de sustancias.

- Llame al **1-800-662-HELP (4357) (Oprima 2 para español)**

MY3 APP

<https://my3app.org/es/> (En español)

MY3 lo ayuda a definir su red y su plan para mantenerse seguro, de modo que pueda estar preparado para ayudarse a sí mismo y acercarse a otros cuando tenga pensamientos suicidas. Si tiene una emergencia médica o está considerando actuar en base a pensamientos suicidas, llame al 911 o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (1-888-628-9454) inmediatamente.

BE THE 1 TO

<https://www.bethe1to.com/bethe1to-pasos-evidencia/> (En español)

BeThe1To es el mensaje de Línea Nacional de Prevención del Suicidio sobre las acciones que todos podemos tomar para prevenir el suicidio y dar esperanza. Conozca cada paso y por qué son efectivos.

SEIZE THE AWKWARD

<https://seizetheawkward.org/> (En inglés)

Tener una conversación sobre salud mental puede ser incómodo, pero puede marcar la diferencia. Consulte estas herramientas, desde guías de conversación hasta sugerencias, que pueden ayudarlo a ayudar a quienes lo necesitan.

- Escriba "SEIZE" al 741-741 para inglés
- Llame al **1-888-628-9454 para español**

THE TREVOR PROJECT

<https://www.thetrevorproject.org/> (En inglés)

El Trevor Project es la organización nacional líder que brinda servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio a jóvenes de la comunidad LGBTQ menores de 25 años. Los servicios son ofrecidos en inglés.

- Llame al **1-866-488-7386** TrevorLifeline 24/7 para inglés
- Escriba "START" al 678-678 o "TREVOR" al 1-202-304-1200
- Escriba en [thetrevorproject.org](https://www.thetrevorproject.org)

LÍNEA NACIONAL DIRECTA LGBT

<https://www.glbthotline.org/> (En inglés)

Brinda apoyo por teléfono, chat privado y correo electrónico, así como información y recursos locales. Los servicios son ofrecidos en inglés.

- Llame al **1-888-843-4564** (L-V 4PM-12AM ET / S 12PM-5PM ET)
- Escriba a help@LGBThotline.org

LÍNEA DIRECTA DE TRANS LIFELINE

<https://translifeline.org/> (En español)

Apoyo para personas transgénero, por personas transgénero. Puede cambiar el idioma de la página a español en la esquina derecha de arriba.

- Llame al **1-877-565-8860 (Oprima 2 para español)**

LÍNEA DIRECTA NACIONAL PARA PERSONAS MAYORES LGBT DE SAGE

<https://www.sageusa.org/what-we-do/sage-national-lgbt-elder-hotline/> (En español)

Apoyo de pares y recursos locales para adultos mayores. Puede cambiar el idioma de la página a español en la esquina izquierda de arriba.

- Llame al **877-360-LGBT (5428) para español**

LÍNEA DE AYUDA EN CASO DE DESASTRES

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline> (En inglés)

La línea de Ayuda en Caso de Desastres está abierta para todos, incluyendo los sobrevivientes de desastres, seres queridos de las víctimas, primeros respondedores, trabajadores de rescate, recuperación y socorro, clero, padres y cuidadores. Puede llamar por sí mismo o en nombre de otra persona.

- Llame al **1-800-985-5990 (oprima 2 para español)**
- Escriba “Hablanos” para español
- Escriba “Hablanos” al 1-787-339-2663S si eres hispanohablante de Puerto Rico

LÍNEA DIRECTA NACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Los asesores están disponibles 24/7 y hablan más de 200 idiomas. Todas las llamadas son gratuitas y confidenciales.

<https://espanol.thehotline.org/> (En español)

Haga clic en la X o la tecla Esc dos veces para salir rápidamente del sitio web.

- Llame al **1-800-799-SAFE (7233)**, TTY 1-800-787-3224 (**oprima 2 para español**)
- Escriba “LOVEIS” to 22522
- Escriba en thehotline.org

LÍNEA DIRECTA NACIONAL DE ABUSO INFANTIL

<https://www.childhelp.org/hotline/> (En inglés)

La línea directa ofrece intervención en crisis, información y referidos a miles de recursos de emergencia, servicios sociales y apoyo. Todas las llamadas son confidenciales y tienen asesores de crisis profesionales disponibles 24/7 que pueden utilizar intérpretes para 170 idiomas.

- Llame o escriba al **1-800-4AChild (1-800-422-4453)** (Ofrecen servicios en español con intérprete)

LÍNEA NACIONAL DE ASALTO SEXUAL

<https://rainn.org/es> (En español)

RAINN ofrece apoyo gratuito 24/7 para los sobrevivientes de la violencia sexual y sus seres queridos.

- Llame al **1-800-656-HOPE (4673) (oprima 2 para español)**
- Escriba en <https://hotline.rainn.org/online>

ASOCIACIÓN NACIONAL DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS

- <https://www.nationaleatingdisorders.org/neda-espanol> (En español)
- **1-800-931-2237** (Ofrecen servicios en español con intérprete)
- Escriba en <https://www.nationaleatingdisorders.org/> (En inglés)

LOCALIZADOR DE CUIDADO DE ANCIANOS

<https://eldercare.acl.gov> (En inglés)

Un servicio público de la Administración de Asuntos sobre la Vejez EE. UU. que lo conecta con servicios para adultos mayores y sus familias.

- Llame al **1-800-677-1116 (Oprima 2 para español)**

LÍNEA DE CRISIS DE VETERANOS

<https://www.veteranscrisisline.net/> (En inglés)

Apoyo confidencial 24/7 para todos los veteranos, miembros del servicio, Guardia Nacional y Reserva, familiares y amigos. Los servicios son ofrecidos en inglés.

- Llame al **1-800-273-8255**
- Escriba al 838255
- Escriba al <https://www.veteranscrisisline.net/get-help/chat>

LÍNEA NACIONAL PARA LA SALUD DE LA FAMILIA HISPANA

<https://www.nuestrasalud.org/> (En español)

Esta línea de ayuda brinda información médica gratuita y confidencial, incluyendo información sobre la salud mental, en español e inglés.

- Llame al **1-866-783-2645 (L-V 10AM-6PM ET)** (Servicios en español disponible)

[regresar al inicio](#)

RECURSOS DE ORGANIZACIONES DE TRASTORNOS DE SANGRADOS

HFA: CANAL DE YOUTUBE DE SALUD MENTAL

https://www.youtube.com/playlist?list=PLxsqr33d_i5-x8kN49OHHQMkriKxaObb9

El equipo de trabajadores sociales de HFA ha creado una caja de herramientas de gran información y recursos para compartir con los miembros de la comunidad. En el canal de Youtube puedes encontrar videos en inglés y en español. Actualmente, HFA está trabajando en crear más contenido en español.

Al Día con su Salud Mental: 5 Maneras de Cuidar su Salud Mental

https://www.youtube.com/watch?v=Zhu0_Q6Km10&feature=youtu.be

Enfocarnos en nuestra salud mental es importante para nuestro cuerpo, mente y espíritu. Sin embargo, puede parecer abrumador decidir por dónde pensar. Este video discute cinco maneras de cuidar nuestra salud mental.

HFA: ENTENDIENDO LOS TRASTORNOS DE SANGRADOS: DESAFÍOS EMOCIONALES Y PSICOLÓGICOS

<https://www.hemophiliafed.org/understanding-bleeding-disorders/challenges/emotional-and-psychological/> (En inglés)

Ser diagnosticado con una condición crónica o saber que su hijo/a tiene una condición crónica puede hacer que una persona se sienta estresada, triste y, a veces, deprimida. Es importante saber que estos sentimientos son normales y saber cuándo buscar ayuda si se siente abrumado por las emociones.

HFA: FOLLETO DE SALUD MENTAL

https://www.hemophiliafed.org/uploads/mental_health_handout_Jan21.pdf (En inglés)

Incluye información sobre señales de advertencia que pueden indicar que alguien está en crisis, señales de advertencia comunes de suicidio y qué hacer o decir si alguien está en crisis o en riesgo de suicidio.

HEMOPHILIA FOUNDATION OF MICHIGAN: SALUD MENTAL

<https://hfmich.org/mental-health/#> (En inglés)

Este sitio web incluye enlaces a recursos, videos, líneas de ayuda, folletos y artículos que son útiles para personas con hemofilia. El cuidado de la salud mental es importante. Es importante invertir en nuestro bienestar mental como lo haríamos en nuestro bienestar físico. Tener recursos y herramientas para respaldar su salud mental puede ayudarlo a mantener su salud en general.

REVISTA HEMAWARE: DESTACANDO LA SALUD MENTAL (PUTTING THE SPOTLIGHT ON MENTAL HEALTH)

<https://hemaware.org/mind-body/putting-spotlight-mental-health-and-bleeding-disorders> (En inglés)

Si usted o un ser querido está luchando con problemas de salud mental, no está solo/a. Hay ayuda disponible tanto en la comunidad de trastornos de sangrados como fuera de ella. Este artículo discute los beneficios de los HTC, el estrés y la comunidad de trastornos de sangrados, obtener ayuda y el acceso.

[regresar al inicio](#)

RECURSOS DE SALUD MENTAL ESPECÍFICOS AL COVID-19

CDC: SOBRELLEVAR EL ESTRÉS

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html> (En español)

Usted puede experimentar un mayor estrés durante esta pandemia. Sobrellevar el estrés de una manera saludable hará que usted, las personas que le importan y su comunidad sean más fuertes.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

<https://www.who.int/es/home> (En español)

#SanosEnCasa – Salud Mental

<http://bit.ly/3rdf3XB> (En español)

Este artículo ofrece consejos para cuidar su salud mental durante la pandemia.

Consideraciones de salud mental y psicosociales durante el brote de COVID-19

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf> (En inglés)

Este documento presenta consideraciones que han sido desarrolladas por el Departamento de Salud Mental y Uso de Sustancias de la OMS como una serie de mensajes que pueden usarse en comunicaciones para apoyar el bienestar mental y psicosocial de diferentes grupos y/o comunidades durante el brote.

Enfrentando el estrés durante el brote de 2019-nCoV

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf> (En inglés)

Folleto creado por la OMS que describe habilidades de afrontamiento que pueden ayudar en respuesta a sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enojado durante una crisis.

CREAKY JOINTS: PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD DEL CORONAVIRUS DEL AISLAMIENTO SOCIAL: CONSEJOS PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD CRÓNICA

<https://creakyjoints.org.es/> (En español)

<https://creakyjoints.org/living-with-arthritis/coronavirus-isolation-loneliness-chronic-illness-patients/>

(En inglés)

Dado que a los pacientes inmunocomprometidos y de alto riesgo se les aconseja que se queden en casa lo más posible, aquí hay consejos de terapeutas sobre cómo navegar los sentimientos de aislamiento y angustia que pueden surgir por el tiempo prolongado en casa.

GLOBAL HEALTHY LIVING FOUNDATION: PROGRAMA DE APOYO SOBRE EL COVID-19 PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD CRÓNICA Y SUS FAMILIARES

<https://aprende.creakyjoints.org.es/coronavirus/> (En español)

La pandemia del coronavirus es especialmente estresante para las personas con enfermedades crónicas. La Global Healthy Living Foundation (GHLF, por sus siglas en inglés) ha desarrollado un programa gratuito para que los pacientes y sus familias accedan información actualizada, apoyo comunitario y otros recursos diseñados específicamente para su salud y seguridad.

HFA: HABLEMOS DE LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CRISIS

<https://www.youtube.com/watch?v=saYEnJowR8M&feature=youtu.be> (En inglés)

¿Cómo se siente el ser una persona con un trastorno de sangrado durante una pandemia mundial? El Dr. Gary McClain, LMHC, CEAP, comparte la mejor manera de prepararse mentalmente y enfrentar adecuadamente los sentimientos únicos que la comunidad de trastornos de sangrados puede enfrentar durante una crisis.

- Puede encontrar un folleto para acompañar el seminario web aquí: https://www.hemophiliafed.org/uploads/mental_health_webinar_handout_FINAL.pdf (En inglés)

MENTAL HEALTH AMERICA

De Vuelta a la Escuela

<https://mhanational.org/back-school> (En español)

Recursos y herramientas de regreso a la escuela para ayudar a estudiantes, padres y personal escolar a navegar la educación durante el COVID-19. Para descargar el documento en español oprima “Descarga en Español” en el centro de la página.

COVID-19 y Su Salud Mental

<https://mhanational.org/infografia-covid-19-y-su-salud> (En español)

Es sumamente importante prestar atención a la salud mental, especialmente en tiempos de aislamiento e incertidumbre. Este artículo recomienda que se concentre en las cosas que puede controlar y discute signos y manejo de la ansiedad.

NAMI: COVID-19 INFORMACIÓN Y RECURSOS

<https://www.nami.org/Support-Education/NAMI-HelpLine/COVID-19-Information-and-Resources/Covid-19-Guia> (En español)

La Guía COVID-19 de NAMI (por sus siglas en inglés) ofrece información y recursos, incluyendo preguntas frecuentes y recursos para que encuentres apoyo para ti y tus seres queridos. Tiene información sobre la salud mental durante la pandemia, como encontrar comunidades de apoyo en línea, ayuda financiera, y más.

CHILD MIND INSTITUTE: EL AUTOCUIDADO EN LOS TIEMPOS DEL CORONAVIRUS

<https://childmind.org/article/el-autocuidado-en-los-tiempos-del-coronavirus/> (En español)

Este artículo ofrece consejos que le ayudarán a practicar el autocuidado y a cuidar su salud mental durante la pandemia.

MENTAL HEALTH FIRST AID

<https://www.mentalhealthfirstaid.org/news-and-updates/> (En inglés)

Esta organización es un recurso para quienes experimentan síntomas de salud mental y para quienes brindan apoyo. El blog ofrece artículos sobre muchos temas diferentes de salud mental, incluyendo algunos relacionados al COVID-19.

[regresar al inicio](#)

RECURSOS NACIONALES DE SALUD MENTAL

NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL HEALTH

www.nami.org (En inglés)

<https://nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Latinx-Hispanic/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina> (En español)

La National Alliance on Mental Illness (NAMI, por sus siglas en inglés) es la organización de salud mental de base más grande del país dedicada a construir mejores vidas para los millones de estadounidenses afectados por enfermedades mentales.

Hojas de datos sobre la salud mental

<https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-by-the-Numbers/Infographics-Fact-Sheets> (En español)

Acceda a todos los folletos de salud mental creados por NAMI (por sus siglas en inglés). Para los folletos en español, diríjase a la parte inferior de la página donde dice “En español”.

El riesgo de suicidio

[https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Images/FactSheets/Spanish_Suicide_\(El-riesgo-de-suicidio\).pdf](https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Images/FactSheets/Spanish_Suicide_(El-riesgo-de-suicidio).pdf) (En español)

Discute signos de alerta de suicidio y factores asociados con el riesgo de suicidio.

Plan en caso de crisis

[https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Images/FactSheets/Spanish_Plan-for-a-Crisis_\(Plan-en-caso-de-crisis\).pdf](https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Images/FactSheets/Spanish_Plan-for-a-Crisis_(Plan-en-caso-de-crisis).pdf) (En español)

Información sobre crear un plan de crisis, incluyendo qué debe de incluir el plan.

MENTALHEALTH.GOV

<https://espanol.mentalhealth.gov/hablar> (En español)

<https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health> (En inglés)

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Este sitio web explora conceptos básicos sobre salud mental, señales de advertencia, qué buscar y cómo obtener ayuda.

INSTITUTO NACIONAL DE LA SALUD MENTAL

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/spanish-listing.shtml> (En español)

Ayuda para la salud mental

<https://www.nimh.nih.gov/health/find-help/ayuda-para-la-salud-mental.shtml> (En español)

Lista de recursos para encontrar ayuda para usted mismo, un amigo o un familiar.

¿Necesito ayuda para mi salud mental?

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/necesito-ayuda-para-mi-salud-mental/index.shtml> (En español)

Información básica para determinar si necesita ayuda para su salud mental y dónde buscar tratamiento.

5 medidas que puede tomar para ayudar a una persona con dolor emocional

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/5-medidas/index.shtml> (En español)

Cinco medidas que puedes tomar para ayudar a alguien con dolor emocional.

Depresión: Información Básica

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion-sp/index.shtml> (En español)

Folleto que explica qué es la depresión, cómo se trata la depresión, dónde obtener ayuda, entre otras cosas.

MENTAL HEALTH AMERICA

<https://www.mhanational.org/recursos-en-espanol> (En español)

Recursos y artículos sobre cómo vivir mentalmente saludable, recuperación y apoyo, y herramientas para el bienestar mental.

Apoyando a los demás

<https://mhanational.org/apoyando-los-demas> (En español)

Ofrece consejos sobre cómo ayudar a personas en su vida que están luchando para superar tiempos difíciles.

TO WRITE LOVE ON HER ARMS (TWLOHA)

<https://twloha.com/home/> (En inglés)

To Write Love on Her Arms es un movimiento sin fines de lucro dedicado a presentar esperanza y encontrar ayuda para las personas que luchan contra la depresión, la adicción, las autolesiones y el suicidio. TWLOHA (por sus siglas en inglés) existe para alentar, informar, inspirar y también para invertir directamente en el tratamiento y la recuperación.

[regresar al inicio](#)

SALUD MENTAL PARA BIPOC

NAMI: LA SALUD MENTAL EN LA COMUNIDAD LATINA

<https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina> (En español)

Esta página web ofrece información sobre la salud mental en la comunidad latina, incluyendo como las condiciones de salud afectan a la comunidad latina y como encontrar el proveedor adecuado.

MENTAL HEALTH AMERICA

<https://www.mhanational.org/recursos-en-espanol> (En español)

Información y Materiales de Salud Mental

<https://mhanational.org/latinxhispanic-communities-informacion-y-materiales-de-salud-mental-en-espanol> (En español)

Incluye una variedad de artículos y recursos de salud mental en español.

Salud Mental de BIPOC

<https://mhanational.org/bipoc-mental-health> (En inglés)

Estadísticas, información general y recursos de BIPOC sobre salud mental.

BLACK MENTAL HEALTH ALLIANCE

<https://blackmentalhealth.com/> (En inglés)

Esta organización ofrece referidos a miembros de la comunidad negra que buscan servicios de salud mental. Para conectarse con un profesional de la salud mental, complete este [formulario](#) y alguien se comunicará con usted dentro de 24 horas. La organización también ofrece talleres y foros que cubren una variedad de temas y materias.

BEAM (BLACK EMOTIONAL AND MENTAL HEALTH COLLECTIVE)

<https://www.beam.community> (En inglés)

BEAM (por sus siglas en inglés) ayuda a personas negras a acceder el cuidado de la salud emocional a través de la educación, la capacitación, la abogacía y las artes creativas.

THERAPY FOR BLACK GIRLS

<https://therapyforblackgirls.com/> (En inglés)

Therapy for Black Girls es un espacio en línea dedicado a fomentar el bienestar mental de las mujeres y niñas negras. En el sitio web, puede buscar terapeutas en su área.

THE LOVELAND FOUNDATION

<https://thelovelandfoundation.org/loveland-therapy-fund/> (En inglés)

La Fundación Loveland ayuda a mujeres y niñas negras a acceder a la terapia. Para solicitar asistencia financiera para terapia, complete su formulario del Fondo de Terapia.

OURSELVES BLACK

<https://ourselvesblack.com/> (En inglés)

Ourselves Black es una revista semestral de recursos de salud mental para la comunidad negra. En su página web, puede encontrar recursos e información sobre salud mental.

MELANIN AND MENTAL HEALTH

<https://www.melaninandmentalhealth.com/> (En inglés)

Esta organización conecta a personas negras y latinas/hispanas con profesionales de la salud mental culturalmente competentes. Regularmente organizan eventos y también brindan recursos gratuitos.

LATINX THERAPY

<https://latinxtherapy.com/> (En inglés y español)

Latinx Therapy ofrece un podcast bilingüe y un directorio nacional para localizar un terapeuta Latinx, el 98% de los cuales son hispanohablantes. También brindan talleres y recursos para la comunidad Latinx.

NATIONAL QUEER AND TRANS THERAPISTS OF COLOR NETWORK (NQTTCN)

<https://www.nqttcn.com/directory> (En inglés)

NQTTCN (por sus siglas en inglés) está comprometido con transformar la salud mental de las personas de color queer y trans. En su sitio web, puede encontrar un directorio que ayuda a las personas de color queer y trans (QTPoC) a conectarse con los profesionales de salud mental QTPoC.

[regresar al inicio](#)

SALUD MENTAL PARA CUIDADORES

NAMI: UNA GUÍA PARA LOS CUIDADORES DE SALUD MENTAL

https://www.nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Circle-of-Care-Guidebook/ESP_Circle-Of-Care-Guidebook.pdf (En español)

Para poder cuidar a las personas que amas, primero debes cuidarte a ti mismo. La sección 12 de este folleto titulada “Cómo cuidarte” incluye información sobre los desafíos que enfrentan los cuidadores y qué pasos puedes tomar para cuidarte.

AARP: CUIDANDO A LOS NUESTROS

<https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/?intcmp=HP-RECSCUIDADO-LN-ES.html> (En español)

AARP desarrolló estos recursos con usted, el cuidador, en mente para ayudarlo a encontrar los servicios y el apoyo que necesita como cuidador.

ALIZANDA DE CUIDADORES FAMILIARES

Depresión del cuidador: una crisis de salud silenciosa

<https://www.caregiver.org/es/resource/depresion-del-cuidador-una-crisis-de-salud-silenciosa-caregiver-depression-silent-health-crisis/> (En español)

Este artículo describe síntomas y recomendaciones para los cuidadores que sufren de depresión.

El Cuidado y la Depresión

<https://www.caregiver.org/es/resource/el-cuidado-y-la-depresion-depression-and-caregiving/> (En español)

Este artículo explica qué es la depresión y cómo la depresión afecta a los cuidadores.

OFICINA PARA LA SALUD DE LA MUJER: ESTRÉS DEL CUIDADOR

<https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/caregiver-stress> (En español)

Ser un cuidador puede ser gratificante, pero también desafiante. El estrés causado por cuidar de un ser querido es común. Las mujeres, especialmente, corren el riesgo de sufrir los efectos nocivos para la salud del estrés del cuidador. Estos problemas de salud pueden incluir depresión o ansiedad. Hay formas de controlar el estrés de los cuidadores y esta página web es un excelente punto de partida.

ADAA: GRUPO DE APOYO EN LÍNEA

<https://adaa.org/adaa-online-support-group> (En inglés)

El grupo de apoyo anónimo en línea para la ansiedad y la depresión entre pares de la ADAA (por sus siglas en inglés) es un lugar amigable, seguro y de apoyo para que las personas y sus familias compartan información y sus experiencias. Oprima “ADAA’s Spanish-language online support group” para el grupo de apoyo en español.

NORD’S RARE CAREGIVER RESPITE PROGRAM

<https://rarediseases.org/nord-launches-new-program-aimed-providing-caregivers-relief/> (En inglés)

Este programa provee hasta \$500 anuales a cuidadores elegibles para asegurar un cuidador de relevo para cuidar a un ser querido. El programa puede cubrir lo siguiente: atención de una enfermera registrada, atención de enfermera práctica con licencia, asistencia de enfermería certificada o asistente de salud en el hogar. Para obtener más información, llame al 203-616-4328 o envíe un correo electrónico a caregiverrespite@rarediseases.org

[regresar al inicio](#)

AUTOCUIDADO

PSYCHCENTRAL: QUÉ ES EL AUTOCUIDADO Y QUÉ NO ES

<https://psychcentral.com/blog/what-self-care-is-and-what-it-isnt-2/> (En inglés)

Artículo que describe por dónde empezar a definir el autocuidado y algunas ideas de lo que podría incluir una rutina de autocuidado.

INSTITUTO NACIONAL DE LA SALUD MENTAL: ¿NECESITO AYUDA PARA MI SALUD MENTAL?

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/necesito-ayuda-para-mi-salud-mental/index.shtml> (En español)

Este folleto sugiere algunas actividades de autocuidado que pueden ayudarle.

CHILD MIND INSTITUTE: EL AUTOCUIDADO EN LOS TIEMPOS DEL CORONAVIRUS

<https://childmind.org/article/el-autocuidado-en-los-tiempos-del-coronavirus/> (En español)

Este artículo ofrece consejos que le ayudarán a practicar el autocuidado y a cuidar su salud mental durante la pandemia. Los consejos pueden ser aplicados en cualquier momento.

MENTAL HEALTH AMERICA: 31 FORMAS DE TRABAJAR EN SU BIENSTAR

<https://www.mhanational.org/blog/31-formas-de-trabajar-en-su-bienestar> (En español)

31 sugerencias para el autocuidado y para trabajar en su bienestar.

HEARTMATH INSTITUTE: LA TÉCNICA DE COHERENCIA RÁPIDA PARA ADULTOS

<https://www.heartmath.org/resources/heartmath-tools/quick-coherence-technique-for-adults/> (En inglés)

Este artículo explica cómo crear fácilmente un estado de coherencia en unos 60 segundos para liberar el estrés y dejar ir emociones como la frustración, la irritación, la ansiedad y la ira.

DIARIO DE GRATITUD

<https://bit.ly/31h48Sa> (En español)

Este artículo discute los beneficios de un diario de gratitud y ofrece información sobre cómo crearlo.

CAREGIVER.ORG: AUTOCUIDADO DE CUIDADORES

<https://www.caregiver.org/taking-care-you-self-care-family-caregivers> (En inglés)

<https://bit.ly/3cmfieN> (En inglés con subtítulos en español)

Este artículo (primer enlace) y video (segundo enlace) discuten pasos para identificar las barreras personales para el autocuidado y herramientas para implementar el autocuidado y manejar el estrés.

[regresar al inicio](#)

Síguenos @hemophiliafed en [Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#) para obtener las últimas noticias, eventos e información.