

# Recursos De Salud Mental

El Instituto de Copper Beech se compromete a apoyar el bienestar de los miembros de nuestra comunidad. Aunque no somos una organización clínica que ofrece servicios de terapia o tratamiento de adicciones, las prácticas de atención plena y resiliencia pueden tener un gran impacto en la salud mental de los participantes. Le animamos a explorar estos recursos. Si tiene más preguntas, comuníquese con [info@copperbeechinstitute.org](mailto:info@copperbeechinstitute.org).

Si se encuentra en una situación que pone en peligro su vida, llame al 911 para solicitar una intervención de crisis inmediata o llame a lo siguiente:

Línea de Crisis en Texto: Envíe AYUDA al numero 741741  
Línea de ayuda SAMHSA (Servicio de Remisión a Tratamiento): 1-800-662-4357 (en español)  
Línea de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255 (en español)  
Línea de Crisis Para Veteranos: Llame al 800-273-8255 (presione 1); Texto 838255  
Línea de Vida Trans: 877-565-8860 (en español)  
Línea directa para el Centro Nacional de Ayuda LGBT (lesbianas, gays, bisexuales y transexuales): 888-843-4564 (en español)

## **Recursos en Español**

Encuentre Un Terapeuta: En Persona O En Línea

### **Psychology Today (Psicología Hoy)**

Psychology Today ofrece una base de datos de terapeutas en los Estados Unidos. Puede acotar su búsqueda filtrando temas, seguro, género, tipos de terapia, edad, precio y más. Este recurso lo conecta con terapeutas que hablan español.

**APRENDE MÁS** <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/spanish>

### **(CCAR) Connecticut Council for Addiction Recover (Servicios de adicción)**

CCAR ofrece múltiples vías que incluyen el chat del entrenador de recuperación, las reuniones de apoyo virtual y el apoyo telefónico para la recuperación, y más. Llame a 1-844-269-8844 para conectarse en español.

**APRENDE MÁS** [https://awsna01.fivecrm.com/238369/user\\_files/webpage/001/form2.htm](https://awsna01.fivecrm.com/238369/user_files/webpage/001/form2.htm)

### **Reuniones virtuales de AA (Alcohólicos Anónimos)**

El Intergrupo en línea de Alcohólicos Anónimos proporciona un directorio de reuniones de AA que siguen el programa de 12 pasos. Este recurso está disponible en español.

**APRENDE MÁS** [https://aa-intergroup.org/languages/index\\_es.html](https://aa-intergroup.org/languages/index_es.html)

### **Reuniones virtuales de NA (Narcóticos Anónimos)**

Virtual NA ofrece una lista de reuniones globales en línea y telefónicas de Narcóticos Anónimos. Las reuniones están ordenadas por idioma y día de la semana. Ellos ofrecen reuniones en español

**APRENDE MÁS** <https://www.narcoticosanonimos.es/>

---

## **Recursos De Terapia No Disponibles En Español**

### **TalkSpace**

TalkSpace es otro servicio de terapia en línea para individuos, parejas y adolescentes. Ofrecen terapia en video en vivo, texto o teléfono. Algunos terapeutas hablan español pero el sitio web está en inglés.

**APRENDE MÁS** <https://try.talkspace.com>

### **Cerebral**

Cerebral es un recurso para la salud mental (que requiere suscripción mensual) que brinda a los clientes acceso completo y continuo a la administración de medicamentos y atención en línea por una tarifa mensual. Terapeutas que hablan español pueden estar disponibles, pero el sitio web está en inglés.

**APRENDE MÁS** <https://getcerebral.com>

### **Online-Therapy.com**

Online-Therapy.com ofrece una suscripción que da acceso a terapia cognitiva conductual (TCC) que incluye sesiones de terapia en vivo, hojas de trabajo, planes de actividades, yoga y más. Terapeutas que hablan español pueden estar disponibles, pero el sitio web está en inglés.

**APRENDE MÁS** <https://www.online-therapy.com>

### **Regain Us**

Regain Us es una plataforma de terapia en línea para personas o parejas que buscan terapia para problemas de relación o maritales. Algunos terapeutas hablan español pero el sitio web está en inglés.

**APRENDE MÁS** <https://www.regain.us>

---

## **Recursos para personas de raza negra, indígenas, Latinx y personas de color**

### **Recursos en Español**

Una tabla de recursos de salud mental están disponibles en español para poblaciones hispanas/latinas compilada por SAMHSA (Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental)

**APRENDE MÁS** <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/spanish-language-resources-obhe-10202020.pdf>

### **Latinx Therapy (Terapia Latinx)**



Traducido a “clínicos de color” ofrece una base de datos de terapeutas con la capacidad de filtrar por ubicación, seguro, estilo de tratamiento y más. En este momento servicio en español no está disponible.

**APRENDE MÁS** <https://www.cliniciansofcolor.org>

#### **Therapy for Black Men (Terapia para hombres)**

Terapia para hombres de raza negra se esfuerza por romper el estigma de que pedir ayuda es un signo de debilidad. Tienen una base de datos de terapeutas y entrenadores, así como asistencia financiera. En este momento servicio en español no está disponible.

**APRENDE MÁS** <https://therapyforblackmen.org>

#### **The Loveland Foundation (La Fundación Loveland)**

Ofrece asistencia financiera y, a veces, está disponible para entre cuatro y ocho sesiones para mujeres y niñas de raza negra. En este momento servicio en español no está disponible.

**APRENDE MÁS** <https://thelovelandfoundation.org>

#### **The Boris Lawrence Henson Foundation (La Fundación Boris Lawrence Henson)**

Esta fundación ayuda a los afroamericanos a recibir servicios de salud mental. La Campaña gratuita de apoyo a la terapia virtual de la organización paga hasta cinco sesiones individuales, por orden de llegada, hasta que todos los fondos estén comprometidos o agotados. En este momento los recursos en español no están disponibles.

**APRENDE MÁS** <https://borislhensonfoundation.org>

#### **CT NASW Latinx Directory (Directorio Latinx de Trabajadores Sociales en Connecticut)**

La Asociación Nacional de Trabajadores Sociales del estado de Connecticut tiene una lista de trabajadores sociales latinos con sede local e incluye información como credenciales, especialidades, idiomas e información de contacto. Este directorio tiene trabajadores sociales que hablan español pero todo el contenido está en inglés.

**APRENDE MÁS** <http://naswct.org/professional-information/links/latino-directory/>

### **Recursos disponibles en español para 2SLGBTQIA+ (Dos espíritus, lesbiana, gay, bisexual, transgénero, queer y/o en duda, intersexual, asexual)**

#### **NQTTCN**

La Red Nacional de Terapeutas de Color Queer y Trans (NQTTCN) ofrece un directorio de terapeutas de color queer y trans filtrados por distancia, escala móvil, telesalud y aceptación de nuevos clientes. Todos los recursos de esta organización están disponibles en español.

**APRENDE MÁS** <https://nqttcn.com/es/>

#### **Pride Counseling (Consejería de Orgullo)**

Pride Counseling ofrece terapia en línea para la comunidad 2SLGBTQIA+(Dos espíritus, lesbiana, gay, bisexual, transgénero, queer y/o en duda, intersexual, asexual). Se enorgullecen

de ser discretos, accesibles y convenientes. Este recurso está disponible solo en inglés en este momento

**APRENDE MÁS** <https://www.pridecounseling.com>

## **Recursos posteriores al encarcelamiento (Estos recursos no están disponibles en español en este momento)**

### **Community Partners in Action (Socios comunitarios en acción)**

Los Servicios de Reingreso y Empleo son específicamente para personas que regresan al área de Hartford después de una estadía en prisión. Ofrecen asistencia para necesidades básicas, apoyo estabilizador, habilidades de “empleabilidad”, programa de búsqueda de empleo y capacitación para la certificación profesional. Este sitio web no está disponible en español en este momento

**APRENDE MÁS** (Needs new link)

### **GoodWorks CT**

GoodWorks CT ofrece un programa de tutoría y apoyo específico de género para mujeres que han sido encarceladas recientemente. Ofrecen talleres semanales, sesiones de consejería y más. Este sitio web no está disponible en español en este momento

**APRENDE MÁS** <https://www.goodworksct.org>

## **Recursos adicionales**

### **Freedom For Immigrants (Libertad para los inmigrantes)**

Esta organización está dedicada a la abolición de la detención de inmigrantes y apoya las iniciativas de construcción de poder entre aquellos de nosotros más impactados por este sistema. Libertad para los inmigrantes tiene recursos en español para familias que han sido afectadas por el encarcelamiento de un ser querido a través del sistema migratorio.

**APRENDE MÁS** <https://www.freedomforimmigrants.org/recursos-para-detenidas>

### **Toivo**

Toivo es una organización sin fines de lucro dirigida por pares que ofrece clases, talleres y grupos para la curación holística y el manejo del estrés. Alternatives to Suicide es un grupo de apoyo dirigido por pares centrado en la conexión, la construcción de relaciones y la comunidad entre aquellos que experimentan pensamientos suicidas y sentimientos asociados. Toivo ofrece clases en español a veces, así que navegue por su calendario para encontrar disponibilidad.

**APRENDE MÁS** <http://toivocenter.org>

### **Centros familiares de Klingberg**

Klingberg Family Centers es una organización sin fines de lucro de Connecticut que ofrece servicios para niños y familias, incluidos programas extracurriculares, servicios de trauma,

servicios de visitas, hogares grupales, clínicas para pacientes ambulatorios y más. Los recursos en español no están disponibles en este momento a través de este centro.

**APRENDE MÁS** <https://klingberg.org>

### **Hearing Voices Network (Red de Escuchar Voces)**

La red Hearing Voices ofrece recursos para personas que escuchan voces, ven visiones o tienen otras percepciones inusuales. Los recursos en español no están disponibles en este momento.

**APRENDE MÁS** <https://www.hearing-voices.org>

### **Centro de Consejería para Sordos**

El Centro de Consejería para Sordos es una práctica de asesoramiento y consultoría operada y de propiedad de Sordos atendida por terapeutas profesionales con licencia para sordos. Los recursos en español no están disponibles en este momento, estarán disponibles pronto a través de este enlace <http://www.deafvision.net/aztlan/>  
(Deaf Aztlan – Recursos para la comunidad sorda latina/hispana)

**APRENDE MÁS** <http://www.deafvision.net/aztlan/>

### **SEEMA**

Support Embrace Empower Mental Health Advocacy (SEEMA) ofrece una lista de profesionales musulmanes de la salud mental. Los recursos en español no están disponibles en este momento.

**APRENDE MÁS** <https://seemamentalhealth.com/find-a-therapist/>