

# Servicios de salud mental y de crisis



## Cómo encontrar servicios de salud mental

### ¿Qué es un profesional de la salud mental?

Un terapeuta es un profesional de la salud mental, que puede ser un trabajador social, un consejero de salud mental o un psicólogo. Los terapeutas pueden trabajar a solas con los niños o adolescentes. También pueden trabajar junto con los padres. Ayudan a las personas a aprender habilidades para manejar sus sentimientos, pensamientos y comportamientos. También pueden hablar de situaciones. Los psicólogos pueden brindar servicios de terapia, diagnosticar problemas de salud mental y realizar pruebas de salud mental o educativas.

Un psiquiatra o un enfermero especializado en psiquiatría pueden diagnosticar problemas de salud mental. También recetan medicamentos para tratar afecciones de salud mental. Además, suelen ofrecer terapias breves.



**EN CASO DE EMERGENCIA, ACUDA A UN SERVICIO DE URGENCIAS LOCAL O LLAME AL 911.**

**LLAME O ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO AL 988 PARA PONERSE EN CONTACTO CON LA LÍNEA DE AYUDA NACIONAL 988 PARA SUICIDIOS Y CRISIS SITIO WEB: [988LIFELINE.ORG](http://988LIFELINE.ORG)**

**Si su hijo tiene seguro médico a través de su empleador, Affordable Care Act Marketplace u otro seguro comercial:**

- Primero, llame al número de teléfono que figura en el reverso de la tarjeta del seguro de su hijo. Solicite una lista de profesionales de la salud mental con cobertura en su zona. También puede buscar profesionales en el sitio web de su seguro.
- Otra opción es pedir a su médico de cabecera que se ponga en contacto con el Programa de Acceso a la Salud Mental (MAP) de su estado. Este programa puede ayudar a su médico de cabecera a encontrar recursos para el tratamiento.

**Si su hijo tiene seguro médico a través de Medicaid, CHIP, una Organización de Atención Administrada u otro programa de seguro estatal:**

- Primero, llame al número de teléfono que figura en el reverso de la tarjeta del seguro de su hijo. Solicite una lista de profesionales de la salud mental con cobertura en su zona. También puede buscar profesionales en el sitio web de su seguro.
- **Washington, DC:** llame a la línea de ayuda DC Access al 1-888-793-4357 o al número que figura en el reverso de su tarjeta del seguro. La línea de ayuda DC Access asiste a las familias a concertar citas con organizaciones comunitarias.
- **Maryland:** llame a Optum Maryland al 1-800-888-1965 o al número que figura en el reverso de su tarjeta del seguro.
- **Virginia:** llame al número que figura en el reverso de su tarjeta del seguro o visite el [sitio web de Medicaid Virginia](#).

**Otras formas de encontrar profesionales de la salud mental:**

- Hable con el médico (médico de cabecera) de su hijo sobre sus necesidades.
- Pida recomendaciones de recursos locales a sus amigos de confianza, familiares o miembros de la comunidad.
- [Psychology Today](#) es un recurso en línea, en el que los terapeutas indican sus datos de contacto y lo que condiciones tratan.
- [Alianza Nacional para la Salud Mental \(NAMI\)](#) cuenta con muchos recursos de ayuda para encontrar un profesional de la salud mental en su zona.
- [La Asociación Estadounidense de Psicología](#) tiene la opción "Find a Provider" (Búsqueda de proveedores).

**Pediatric Health Network**

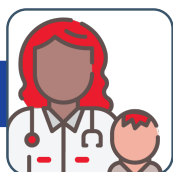


Algunas organizaciones dedicadas a afecciones o terapias específicas también tienen funciones de "Find a Provider" (Búsqueda de proveedores) que ayudan a encontrar profesionales de la salud mental en esas zonas:

- [Asociación de Terapias Conductuales y Cognitivas](#)
- [CHADD \(Niños y adultos con TDAH\)](#)
- [Fundación Internacional para el Trastorno Obsesivo-Compulsivo \(OCD\)](#)
- [Asociación Estadounidense de Tourette](#)
- [Terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma](#)

#### Recursos comunitarios

- Si necesita recursos para alimentos, vivienda u otros temas, visite el [sitio web de recursos comunitarios de CNH para Maryland, Virginia y DC](#) o el sitio web [Find Help \(Encuentre ayuda\)](#).



## Servicios ante crisis



### WASHINGTON, DC

- Servicios Psiquiátricos Móviles para Niños y Adolescentes (CHAMPS) es gratis y está disponible las 24 horas al día, los 7 días a la semana: 202-481-1440. Crisis móvil para adultos 202-673-9300



### MARYLAND

- Línea directa de crisis general de Maryland: 800-422-0009
- Centro de crisis sin cita previa del condado de Montgomery 1301 Piccard Dr, Rockville, 240-777-4000



### VIRGINIA

- [Llame a las líneas telefónicas de la Junta de Servicio Comunitario \(CSB\) de Virginia](#) por condado o visite [Find Your CSB](#) (Encuentre su CSB).
- CR2 (respuesta ante crisis infantiles a nivel regional), abierto las 24 horas al día, los 7 días a la semana: 844-627-4747
- [Programa de Servicios de Crisis REACH de Virginia](#) para jóvenes o adultos con discapacidades del desarrollo: 855-897-8278



### LÍNEAS DIRECTAS NACIONALES ANTE CRISIS

- Línea directa nacional 988 para casos de suicidios y crisis Llame o envíe un mensaje de texto al 988
- The Trevor Project, para apoyar a las personas LGBTQ+: 866-488-7386 o envíe un mensaje de texto al 678678
- Línea directa nacional contra las agresiones sexuales: 800-656-HOPE (4673)
- Línea directa nacional de salud mental materna (llame o envíe un mensaje de texto): 833-852-6262



EN CASO DE EMERGENCIA, ACUDA A UN SERVICIO DE URGENCIAS LOCAL O LLAME AL 911.

LLAME O ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO AL 988 PARA PONERSE EN CONTACTO CON LA LÍNEA DE AYUDA NACIONAL 988 PARA SUICIDIOS Y CRISIS SITIO WEB: [988LIFELINE.ORG](https://www.988lifeline.org)