

## Sección 7: Recursos adicionales

### A. Recursos generales

Categoría	Recursos	Ubicación
Ayuda con las cuentas	Si necesita ayuda para pagar cuentas cruciales:	<a href="http://www.needhelppayingbills.com">www.needhelppayingbills.com</a>
	Si necesita ayuda para pagar cuentas de servicios públicos:	<a href="http://www.utilitybillassistance.com">www.utilitybillassistance.com</a>
	Si necesita servicios telefónicos con descuento:	<a href="http://www.phone-bill-assistance.com">www.phone-bill-assistance.com</a>
Conseguir un empleo	Cada estado ofrece servicios de rehabilitación profesional. Estos servicios ayudan a preparar a los trabajadores con discapacidades mentales o físicas para que consigan y permanezcan en el trabajo.	<a href="#">Agencias estatales de rehabilitación profesional</a> <a href="#">Red de adaptación al trabajo</a>
	Estos sitios tienen información acerca de consejos y apoyo general del empleo, bolsa de trabajo, educación y capacitación, servicios de rehabilitación profesional, etc.	<a href="#">Ticket To Work (Administración del seguro social)</a> <a href="#">Organización nacional de discapacidad</a> Sitio del proyecto OPEN, "Recursos": <a href="http://www.peeremployment.com">www.peeremployment.com</a>
Planificación de su dinero	Estos sitios tienen información sobre: <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Preparar presupuestos</li> <li>▶ Beneficios del Seguro Social</li> <li>▶ Adicciones y problemas financieros</li> <li>▶ Consejos para ahorrar dinero y recursos</li> <li>▶ Y más.</li> </ul>	Sitio de fundamentos del dinero, "Recursos e información": <a href="http://www.money-basics.info">www.money-basics.info</a>
	Esta sección del sitio web de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales explica la planificación estatal de necesidades especiales.	<a href="http://www.nami.org">www.nami.org</a>
Vivienda asequible y accesible	Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU.: Asistencia para indigentes	<a href="http://portal.hud.gov">http://portal.hud.gov</a>
	Llame a la Línea de asesoría de vivienda del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU. para que lo deriven a una agencia local de vivienda.	1-800-569-4287 o 1-888-466-3487
	Autorización de vivienda pública estatal o local: póngase en lista de espera si es elegible para la Sección 8 de vivienda.	Encuentre una agencia de vivienda pública local: <a href="http://portal.hud.gov">http://portal.hud.gov</a>
	Conjunto de herramientas para la vivienda de NAMI	<a href="http://www.nami.org">www.nami.org</a>
	Asistencia técnica de colaboración "Hallazgos valorizados": Compare el precio de una casa tipo apartamento en una zona con pagos mensuales del ingreso del seguro social.	<a href="http://www.tacinc.org">www.tacinc.org</a>
Pensamientos suicidas Autolesiones	La línea de ayuda nacional para prevención de suicidios es una línea telefónica que atiende las 24 horas. Disponible para cualquiera que atraviese angustia emocional o una crisis suicida. Es gratuita y confidencial.	1-800-273-8255 (TALK), <a href="http://us.reachout.com">http://us.reachout.com</a>

Categoría	Recursos	Ubicación
Eliminación de antecedentes penales	Las personas con arrestos y condenas, a veces, pueden obtener permiso para que no se enumeren sus antecedentes en las solicitudes de empleo. Póngase en contacto con abogados locales en su área.	<a href="http://www.lawyers.com">www.lawyers.com</a> <a href="http://www.nolo.com">www.nolo.com</a>
Cuidado de la salud física	Los centros de salud aprobados por el gobierno federal (FQHC) ofrecen servicios médicos para personas con o sin seguro de salud. Usted paga lo que puede pagar.	<a href="http://www.fqhc.org/find-an-fqhc">www.fqhc.org/find-an-fqhc</a>
Cuidado de la salud mental	El sitio web MentalHealth.gov tiene información sobre los síntomas de salud mental. Esto incluye cómo identificar y obtener ayuda rápidamente. También, dispone de recursos para personas que luchan con problemas de salud mental y personas que se preocupan por ellos.	<a href="http://www.mentalhealth.gov">www.mentalhealth.gov</a>

## B. Recursos locales

Utilice la siguiente tabla para anotar los recursos útiles en su área.

Recurso	Número de teléfono o ubicación
Estación de policía (un número de teléfono local, no 911):	
Cuerpo de bomberos:	
Centro de crisis o línea local de emergencias:	
Centro de salud mental:	
Centro de tratamiento de abuso de sustancias:	
Autorización de vivienda:	
Despensa de alimentos:	
Grupo de apoyo:	
Grupo de ayuda o patrocinador:	
Otro:	
Otro:	
Otro:	
Otro:	

## C. Recursos Nacionales

Esta lista contiene los nombres de varios grupos nacionales. Pueden ayudar a las personas con problemas de salud mental y/o a sus seres queridos.

### **Localizador de servicios de tratamiento de salud conductual de la Administración de servicios de abuso de sustancias y salud mental (SAMHSA).**

El localizador de servicios de tratamiento de salud conductual de SAMHSA tiene información sobre las instalaciones para el abuso de sustancias, la adicción y problemas de salud mental.

**Sitio Web:** [findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov)

### **Programa de Gestión para la vida en comunidad No Wrong Door, NWD (Sin puerta equivocada)**

Los sistemas NWD ayudan a que las personas tengan acceso a los servicios a largo plazo y soportes del sistema. Estos pueden ser adultos mayores. También, pueden ser personas con discapacidad o con problemas de salud mental. Estos sistemas "con acceso universal" hacen que sea más fácil encontrar información, servicios y apoyo. Los sistemas NWD dan información imparcial, consejos, asesoramiento y ayuda. Esto ayuda a que las personas tomen decisiones informadas sobre el apoyo a largo plazo. También, ayuda a que las personas accedan a servicios públicos y privados a largo plazo y apoya programas con mayor facilidad.

Usted puede usar el mapa contenido en el sitio de abajo para localizar la instalación más cercana a usted para recibir información o ayuda de servicios a largo plazo. Esta información también le ayuda a encontrar apoyo a través de otros grupos si ningún sitio de NWD se encuentra cerca de usted.

**Sitio Web:** [www.adrc-tae.acl.gov/tiki-index.php?page=ADRCLocator](http://www.adrc-tae.acl.gov/tiki-index.php?page=ADRCLocator)

### **Asociación estadounidense de psiquiatría**

La Asociación estadounidense de psiquiatría creó un video de 18 minutos. Se trata de los roles de grupos de ayuda en la recuperación de personas con problemas psiquiátricos y de abuso de sustancias.

**Título del video:** "Módulo RTP para los pares de apoyo: Módulo 4 sobre la atención orientada a la recuperación en psiquiatría: Pares de apoyo en la recuperación"

**Sitio Web:** [www.psychiatry.org](http://www.psychiatry.org)

### **Alianza de apoyo a personas con depresión y trastorno bipolar (DBSA)**

La DBSA es una organización nacional dirigida por especialistas. Se centra en la depresión y el trastorno bipolar. Estas son las dos enfermedades de salud mental más frecuentes. La DBSA está dirigida por y se creó para personas que viven con un trastorno del estado de ánimo.

**Teléfono:** 1-800-826-3632

**Sitio Web:** [www.dbsalliance.org](http://www.dbsalliance.org)

### **Eldercare Locator**

Eldercare Locator es un servicio público de la Administración del adulto mayor del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Este servicio conecta a los adultos mayores, las personas con discapacidad y sus familias con información sobre muchos servicios.

**Teléfono:** 1-800-677-1116

**Sitio Web:** [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)

### **Familias que abogan por las voces de resiliencia (FAVOR).**

FAVOR apoya a todas las familias. Apoya especialmente a aquellas familias con hijos con problemas de salud mental. Ofrecen talleres para padres. También, proporcionan recursos de apoyo para las familias. Las sesiones de grupos de apoyo son confidenciales. Los socios de apoyo ayudan a las familias a utilizar diversos sistemas. FAVOR, además, ofrece orientación a jóvenes y colegas.

**Sitio Web:** [www.favorfamilies.org](http://www.favorfamilies.org)

### **Rostros y voces de la recuperación (FAVOR)**

Rostros y voces de la recuperación ayuda, organiza y moviliza a los estadounidenses. Se centra en las personas en recuperación de la adicción al alcohol y otras drogas, sus familias, amigos y aliados. FAVOR les ayuda a formar organizaciones comunitarias de recuperación y redes. El objetivo es promover el derecho y los recursos para recuperarse mediante el apoyo, la educación y demostrando la fortaleza y la prueba de la recuperación a largo plazo.

**Sitio Web:** [www.facesandvoicesofrecovery.org](http://www.facesandvoicesofrecovery.org)

### **Red estadounidense de voces que se escuchan (HVN)**

La red estadounidense HVN cree que hay muchas formas de entender la experiencia de escuchar voces y otras experiencias extremas. Es parte de una colaboración internacional entre profesionales, personas que han vivido esa experiencia y sus familias. Su objetivo es crear un enfoque diferente para hacer frente a la angustia emocional. El objetivo es fortalecer y ayudar a la gente. No se inicia desde el punto de vista de que tienen una enfermedad crónica.

**Sitio Web:** [www.hearingvoicesusa.org](http://www.hearingvoicesusa.org)

### **La Asociación internacional de pares de apoyo (iNAPS)**

iNAPS promueve el uso de los servicios de ayuda en todo el mundo. Está compuesta por personas que prestan servicios de ayuda en una amplia gama de niveles. Algunos de estos incluyen asesores de recuperación y especialistas en recuperación de la adicción, investigadores y miembro colaborador de la familia. Otros incluyen legisladores estatales y federales y gente en otros roles que apoyan y defienden el movimiento de grupos de ayuda.

**Sitio Web:** [www.inaops.org](http://www.inaops.org)

### **Centro de acción legal**

El centro de acción legal es un centro jurídico y de políticas públicas sin fines de lucro. Es el único en el país cuya única misión es luchar contra la discriminación de las personas con antecedentes de adicción, VIH/SIDA o antecedentes penales. Defiende, además, las políticas públicas sólidas en estas áreas.

**Sitio Web:** [www.lac.org](http://www.lac.org)

### **Medicare**

Obtenga respuestas acerca de la facturación de Medicare, gastos y preguntas de reclamaciones y problemas con registros médicos.

**Teléfono:** 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

**Sitio Web:** [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

### **Medicare: Planificación del alta hospitalaria (Publicación 11376)**

Este documento es de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS). Es una lista de planificación del alta. Ayuda a los pacientes y a los miembros de su familia o a su tutor a prepararse para salir del hospital, del asilo de ancianos u otro lugar de cuidados.

**Sitio Web:** [www.medicare.gov/Publications/Pubs/pdf/11376.pdf](http://www.medicare.gov/Publications/Pubs/pdf/11376.pdf)

### **Compare asilos para ancianos de Medicare**

Compare asilos de ancianos tiene información detallada sobre todos los hogares de ancianos certificados por Medicare y Medicaid en el país.

**Sitio Web:** [www.medicare.gov/nhcompare/](http://www.medicare.gov/nhcompare/)

### **Centro de derechos de Medicare**

El Centro de derechos de Medicare es una organización nacional sin fines de lucro al servicio del consumidor. Trabaja para asegurar el acceso a cuidados de salud asequibles para los adultos mayores y las personas con discapacidades. Lo hace a través de asesoramiento y promoción, programas educativos y los esfuerzos de la política pública.

**Sitio Web:** [www.medicarerights.org](http://www.medicarerights.org)

### **Salud mental estadounidense (MHA)**

La Fundación estadounidense para la salud mental (MHA) es una organización comunitaria sin fines de lucro. Busca ayudar a que todos los estadounidenses alcancen bienestar con una vida mental más saludable. Un compromiso para promover la salud mental como una parte importante del bienestar general es lo que motiva su trabajo. Se centran en los servicios de prevención para todos, la identificación temprana y la intervención de los grupos de riesgo, así como también, el cuidado integral y el tratamiento para aquellos que lo necesiten. El objetivo es la recuperación.

**Sitio Web:** [www.mentalhealthamerica.net/finding-help](http://www.mentalhealthamerica.net/finding-help)

### **Alianza Nacional sobre enfermedades mentales (NAMI)**

NAMI, la Alianza nacional para enfermedades mentales es la organización de salud mental comunitaria más grande del país dedicada a construir una vida mejor para los estadounidenses que sufren enfermedades mentales. La línea gratuita de ayuda de NAMI ofrece referencias gratuitas, información y apoyo.

**Teléfono:** 800-950-NAMI (6264)

**Sitio Web:** [www.nami.org](http://www.nami.org)

### **Asociación nacional de alcoholismo, drogadicción y discapacidad (NAADD)**

La Asociación nacional de alcoholismo, drogadicción y discapacidad (NAADD) promueve la sensibilización y la educación sobre el abuso de sustancias. El objetivo de NAADD es ayudar a que la gente sepa acerca de los problemas relacionados con el alcoholismo, la drogadicción, el abuso de sustancias y los que afrontan las personas con otras discapacidades. Ofrece un enfoque grupal. Esto mejora el acceso a servicios e información. También, mejora el acceso a instalaciones profesionales de ayuda como rehabilitación de drogas, educación y prevención. Esto se hace a través de esfuerzos conjuntos de individuos y grupos interesados en todo el país.

**Sitio Web:** [www.naadd.org](http://www.naadd.org)

### **Red nacional de los derechos de la discapacidad (NDRN)**

La Red nacional de los derechos de la discapacidad (NDRN) es un grupo sin fines de lucro. Apoya a los sistemas federales de protección y defensa (P&A) y a los Programas de asistencia al cliente (CAP). Estos son para personas con discapacidades. Los sistemas P&A incluyen el programa Protección y defensa de las personas con enfermedades mentales (PAIMI). PAIMI tiene como objetivo proteger los derechos de las personas con enfermedad mental del abuso y abandono.

**Sitio Web:** [www.ndrn.org](http://www.ndrn.org)

Puede buscar una lista de los programas P&A, CAP y PAIMI en el siguiente sitio web:

**Sitio Web:** [www.ndrn.org/en/ndrn-member-agencies.html](http://www.ndrn.org/en/ndrn-member-agencies.html)

## **Transiciones nacionales de la coalición para la salud (NTOCC)**

NTOCC ayuda a pacientes, personas de apoyo, profesionales de la salud y legisladores que tratan de abordar los retos de los pacientes que se trasladan entre los centros de atención. Las herramientas y los recursos hechos por NTOCC están disponibles para todos en la industria del cuidado de la salud. Esto incluye a los proveedores, pagadores, pacientes y consumidores.

**Sitio Web:** [www.ntocc.org/](http://www.ntocc.org/)

## **Proyecto OPEN**

El proyecto OPEN es un grupo que ofrece ayuda con muchas áreas de la carrera y educativas a las personas con necesidades de salud mental. Sus recursos incluyen consejos y apoyo general de empleo, investigaciones de carrera, educación y capacitación, servicios de rehabilitación profesional y más.

**Sitio Web:** [www.peeremployment.com](http://www.peeremployment.com)

## **Organización para la mejora de la calidad (QIO)**

Las Organizaciones para la mejora de la calidad (QIO) son organizaciones privadas, en su mayoría sin fines de lucro. Médicos y otros profesionales de la salud forman parte de su personal. Los profesionales de la salud están capacitados para analizar la atención médica. También, ayudan a los beneficiarios con quejas sobre la calidad de la atención médica. Implementan mejoras en la calidad de la atención médica disponible en toda la gama de atención.

**Sitio Web:** [www.ahqa.org](http://www.ahqa.org)

## **Administración de servicios de abuso de sustancias y salud mental (SAMHSA)**

SAMHSA es una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Dirige los esfuerzos de salud pública para promover la salud del comportamiento de la nación. Su sitio web contiene información sobre los trastornos mentales y el apoyo para la recuperación. También, incluye información sobre los servicios de prevención, tratamiento y otros temas.

**Sitio Web:** [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

## **Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA)**

El sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA) proporciona directrices sobre cómo deshacerse de los medicamentos que no haya utilizado y ya no necesita. No solo debe tirar la medicina a la basura.

**Sitio Web:** [www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers](http://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers)

## **Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA)**

El Departamento de Asuntos de los veteranos sirve a los veteranos de Estados Unidos. Aboga para asegurar que reciban atención médica, beneficios, apoyo social y homenajes duraderos. El departamento promueve la salud, el bienestar y la dignidad de todos los veteranos en reconocimiento a su servicio a esta nación. También, ofrece beneficios y servicios a los sobrevivientes elegibles, cónyuges, dependientes y padres de veteranos. Y ayuda a los cuidadores de ciertos veteranos discapacitados.

**Sitio Web:** [www.va.gov](http://www.va.gov)

## Plan de Acción para la Recuperación del bienestar (WRAP)

Se insta a que la gente visite el sitio web del WRAP. La herramienta vinculada a continuación proporciona una base de cosas en las que pensar después de una crisis. Incluye las siguientes secciones:

- ▶ Plan después de la crisis
- ▶ Lista de colaboradores después de la recuperación
- ▶ Cuando llego a casa
- ▶ Problemas a tomar en cuenta
- ▶ Reanudación de responsabilidades
- ▶ Reflexiones para el futuro

**Sitio Web:** [www.mentalhealthrecovery.com](http://www.mentalhealthrecovery.com)

**Herramienta para después de la crisis:** [PostCrisisPlan.pdf](#)

## Jóvenes en recuperación (YPR)

YPR se centra en fortalecer a los jóvenes en o en la búsqueda de la recuperación. Su equipo nacional de liderazgo crea y ayuda a las etapas dirigidas por la comunidad local a través de la organización y capacitación comunitaria. Las etapas apoyan a los jóvenes y los ayuda a obtener puestos de trabajo estables. También, les ayuda a conseguir una vivienda adecuada y explorar la educación continua. Las etapas, también, promueven una mejor accesibilidad de estos servicios y otros recursos para la recuperación.

**Sitio Web:** [youngpeopleinrecovery.org](http://youngpeopleinrecovery.org)

## Plan de Acción para la Recuperación del bienestar (WRAP)

Se insta a que las personas visiten el sitio web del WRAP. La herramienta vinculada a continuación proporciona un marco de cosas a considerar después de una crisis e incluye las siguientes secciones:

- ▶ Plan después de la crisis
- ▶ Lista de colaboración después de la recuperación
- ▶ Cuando llego a casa
- ▶ Problemas a tener en cuenta
- ▶ Reanudación de responsabilidades
- ▶ Reflexiones para el futuro

**Website:** [www.mentalhealthrecovery.com](http://www.mentalhealthrecovery.com)

**Post-Crisis Tool:** [PostCrisisPlan.pdf](#)

## Jóvenes en recuperación (YPR)

YPR se centra en fortalecer a los jóvenes en o en la búsqueda de la recuperación. Su equipo nacional de liderazgo crea y ayuda a las secciones dirigidas por la comunidad local a través de la organización y capacitación comunitaria. Las secciones apoyan a los jóvenes y los ayuda a obtener puestos de trabajo estables. También, les ayuda a conseguir una vivienda adecuada y explorar la educación continua. Las secciones, también, promueven una mejor accesibilidad de estos servicios y otros recursos para la recuperación.

**Website:** [youngpeopleinrecovery.org](http://youngpeopleinrecovery.org)



## D. Directiva avanzada de atención médica

Lea esta sección para aprender acerca de las directivas avanzadas. También, aprenderá cómo crear una para usted.

Una directiva avanzada de atención médica es un documento legal. En este documento se explican los servicios de atención médica que desea recibir. Esto es en caso de una enfermedad que le impide tomar decisiones por sí mismo. Le permite designar un "poder de atención médica". Esta persona tendrá autorización para tomar decisiones sobre su atención médica. La directiva avanzada también puede diseñar sus deseos sobre tratamientos específicos que desee o no para usted.

La planificación con una directiva avanzada pone por escrito lo que es importante para usted. Esto le puede dar a sus seres queridos una sensación de paz cuando necesiten tomar decisiones sobre su atención médica, ya que explica sus deseos.

Las leyes varían según el estado. Quizás, desee hablar con un abogado. También, podría hablar con la oficina del procurador general de su estado. No está obligado a obtener consejo legal para una directiva avanzada. Sin embargo, esto puede ser útil.

### ¿ Tengo una directiva avanzada de atención médica?

Sí

En caso afirmativo, guarde o imprima la directiva avanzada de atención médica. A continuación, guárdelo con este conjunto de herramientas.

No

Si la respuesta es negativa, vaya a los siguientes enlaces para obtener más información. Puede encontrar formularios de directivas avanzadas exclusivas de su estado.

### ¿ Necesita más información?

Para obtener más información sobre las directivas avanzadas, visite los siguientes recursos:

[www.bazon.org](http://www.bazon.org)

Explica qué son las directivas avanzadas y por qué son importantes.

[www.nrc-pad.org](http://www.nrc-pad.org)

Incluye una directiva avanzada descargable para cada estado.