

# Servicios ambulatorios de salud mental

## Delaware, Pennsylvania, New Jersey y Maryland

Sigue estos consejos para encontrar un proveedor de salud mental y programar una cita. Para obtener ayuda de inmediato, comunícate con una línea de crisis (consulta Obtener ayuda durante una crisis). Estas líneas brindan atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Si se trata de una emergencia o tu seguridad está en riesgo, llama al 911.**



### Encontrar un proveedor

**Llama a tu compañía de seguros o busca en línea:**

- Utiliza la función “Find a Doctor” (Buscar un médico) o “Find a Provider” (Buscar un proveedor) en el sitio web de tu compañía de seguros. Si hay una categoría o un filtro para “Behavioral health” (Salud conductual), úsala para restringir tu búsqueda.
- Utiliza filtros de búsqueda para encontrar lo que necesitas. Por ejemplo:
  - » Filtra por género si tú o tu hijo se sentirán más cómodos con un terapeuta que sea hombre o que sea mujer.
  - » Filtra por idioma si eso hace que hablar sea más fácil.
  - » Filtra por ubicación si viajar a largas distancias es un problema.
- Infórmate sobre los diferentes tipos de terapeutas:
  - » Los psiquiatras, psicólogos, consejeros con licencia, trabajadores sociales clínicos y terapeutas matrimoniales y familiares brindan atención de salud mental.
  - » Los psiquiatras pueden recetar medicamentos, pero otros terapeutas no pueden hacerlo. Tu médico de cabecera puede recetar medicamentos si es necesario.

**Averigua si tu empleador tiene un Programa de Asistencia para Empleados (EAP, por sus siglas en inglés):**

- Pregunta si el EAP cubrirá a tu hijo.
- Averigua qué servicios están disponibles. Muchos EAP ofrecen derivaciones o asesoramiento a corto plazo gratis.

**Para obtener ayuda con asuntos de salud mental en tu área, utiliza la siguiente información:**

- **Delaware:** The Mental Health Association (Asociación de Salud Mental) (800) 287-6423; <https://www.mhainde.org/>\*
- **Pennsylvania:** Mental Health Association of Southeastern Pennsylvania (Asociación de Salud Mental del Sureste de Pennsylvania) (800) 688-4226; <https://www.mentalhealthpartnerships.org/>\*
- **New Jersey:** Division of Mental Health and Addiction Services (División de Servicios de Salud Mental y Adicción) (800) 382-6717; <https://www.state.nj.us/humanservices/dmhas/home/>\*
- **Maryland:** The Maryland Department of Health (Departamento de Salud de Maryland) (877) 463-3464; <https://bha.health.maryland.gov/Pages/HELP.aspx>\*



### Programar una cita

- Llama a tu primera elección de proveedor. Pregunta si están tomando pacientes nuevos. Averigua cuánto tiempo de espera hay para tener una cita. Si necesitas ayuda antes, puedes programar una cita con otro proveedor y luego cambiar a tu primera opción cuando puedas.
- Averigua si el proveedor trabaja con niños y adolescentes. Pregunta si aceptan tu seguro.
- Para hacer que la primera cita sea más rápida, pregúntale si puedes completar formularios con anticipación.



### Hacer un repaso después de algunas citas

- Encontrar al terapeuta correcto es la clave para sentirse mejor. ¿Está ayudando el terapeuta? ¿Es fácil hablar con él o ella?
- Está bien cambiar a otro terapeuta si no hay conexión con el primero.



### Obtener ayuda durante una crisis

Estas líneas de crisis brindan la atención de asesores capacitados las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

- Division of Prevention and Behavioral Health Services (División de Servicios de Prevención y Salud Conductual) (para menores de 18 años) Llama al (800) 969-4357.
- Línea nacional de prevención del suicidio: Llama al (800) 628-9454
  - » Cuando llames indica que necesitas a una persona que hable español
  - » Prepárate para dar tu número de teléfono
  - » Luego de obtener tu teléfono, la persona en el teléfono cortará la llamada y te llamará de vuelta lo más pronto posible con un intérprete

Tu hijo. Nuestra promesa.

*\*Disponible solo en inglés.*

© 2019. The Nemours Foundation. © Nemours es una marca comercial registrada de The Nemours Foundation. J3850 (11/19)

Nemours Children's Health System

# Números de contacto para crisis de salud mental

## Delaware, Pennsylvania, New Jersey y Maryland

Utiliza la siguiente información para encontrar los números de contacto locales o estatales y obtener ayuda para una emergencia de salud mental. Si no ves tu ubicación abajo, comunícate con los Recursos nacionales de gestión de crisis. Te conectarán con tu centro de crisis más cercano.

**Si tú o tu hijo necesitan ayuda de inmediato o sienten que su seguridad está en riesgo, llama al 911.**

### Recursos nacionales de gestión de crisis

- Línea nacional de prevención del suicidio
  - » Para recibir atención en español, marca **(800) 628-9454**
  - » [Suicidepreventionlifeline.org/](https://www.suicidepreventionlifeline.org/)
- En caso de sobredosis o sospecha de sobredosis, comunícate con el Servicio de control de intoxicaciones
  - » Llama al **(800) 222-1222**

### Delaware

**Si tu hijo o alguien que conoces está en crisis, utiliza la siguiente información para obtener ayuda:**

Personas de 18 años de edad o menores: Llama a The Division of Prevention and Behavioral Health Services (División de Servicios de Prevención y Salud Conductual) al **(800) 969-4357**

[Kids.delaware.gov/contact.shtml](https://kids.delaware.gov/contact.shtml)

- » Cuando llames, indica que necesitas a una persona que hable español
  - » Prepárate para dar tu número de teléfono
  - » Luego de obtener tu teléfono, la persona en el teléfono cortará la llamada y te llamará de vuelta lo más pronto posible con un intérprete
- Personas de 18 años de edad o mayores, llama a:
    - » Crisis en el Condado de New Castle al **(800) 652-2929**
    - » Crisis en los condados de Kent y Sussex al **(800) 345-6785**

**También puedes comunicarte con los siguientes centros de atención las 24 horas del día para hacer una evaluación sin cita previa:**

- Dover Behavioral Health  
725 Horsepond Road,  
Dover, DE 19901  
» **(302) 741-0140**
- Meadowood Behavioral Health  
575 S. DuPont Highway,  
New Castle, DE 19720  
» **(302) 328-3330**
- Rockford Center  
100 Rockford Drive,  
Newark, DE 19713  
» **(302) 996-5480**
- Sun Behavioral  
21655 Biden Avenue,  
Georgetown, DE 19947  
» **(302) 604-5600**

### Pennsylvania

**Si tu hijo o alguien que conoces está en crisis, comunícate con los Servicios de intervención de crisis de tu condado:**

- Berks: **(877) 236-4600**
- Bucks: **(800) 499-7455**
- Chester: **(877) 918-2100**
- Delaware: **(855) 889-7827**
- Lancaster: **(717) 394-2631**
- Montgomery: **(610) 279-6100**
- Philadelphia: **(215) 686-4420**

### New Jersey

**Si tu hijo o alguien que conoces está en crisis, comunícate con los Servicios de intervención de crisis de tu condado:**

- Atlantic: **(609) 344-1118**
- Burlington: **(609) 835-6180**
- Camden: **(856) 428-4357**
- Cape May: **(609) 465-5999**
- Cumberland: **(856) 455-5555**
- Gloucester: **(856) 845-9100**
- Ocean: **(732) 886-4474**
- Salem: **(856) 299-3001**
- También puedes llamar a New Jersey Statewide Hopeline: **(855) 654-6735**

### Maryland

**Si tu hijo o alguien que conoces está en crisis, comunícate con la línea de ayuda de Recursos y gestión de crisis de Eastern Shore para obtener ayuda en cualquiera de los nueve condados de la región de Eastern Shore: **(888) 407-8018****

**También puedes llamar a la línea directa para suicidio y crisis del estado de Maryland: **(800) 422-0009****

Tu hijo. Nuestra promesa.

*\*Disponible solo en inglés.*

© 2019. The Nemours Foundation. © Nemours es una marca comercial registrada de The Nemours Foundation. J3850 (11/19)

**Nemours** Children's Health System