













Elegir los mejores servicios para usted

A continuación se presenta una lista de programas y servicios para apoyar su recorrido hacia la recuperación de la salud mental. Marque aquellos que ya ha probado.

Servicios y apoyos	He usado	Estoy usando	Servicios y apoyos	He usado	Estoy usando
 Psiquiatra/Médico			 Grupos de apoyo		
 Terapia (psicólogo, asesor, trabajador social)			 Empleo con apoyo/ Capacitación laboral		
 Medicación			 Vivienda con servicios de apoyo		
 Administración de casos			 Capacitación en habilidades sociales		
 Tratamiento asertivo en la comunidad			 Otro		
 Asesoramiento/ Apoyo de pares			 Otro		

Escriba los servicios y apoyos sobre los que desearía obtener más información y qué personas en su equipo de tratamiento o en su red de apoyo pueden ayudarlo a encontrar estos tipos de servicios.

Apoyo o servicio

Quién puede ayudar

- | | |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |
| 4. _____ | _____ |
| 5. _____ | _____ |

Apoyos y servicios disponibles para la recuperación de la salud mental

Una amplia variedad de tratamientos y servicios pueden ayudarlo en su recorrido hacia la recuperación.

ATENCIÓN INDIVIDUAL

Los **psiquiatras/médicos** pueden trabajar con usted para encontrar medicamentos y otros tratamientos que pueden ayudarlo a lograr sus metas de recuperación. Aprender a comprender y manejar mejor su afección de salud mental y mejorar su bienestar general también puede ser importante para alcanzar sus metas.

Los **terapeutas (psicólogos, trabajadores sociales, asesores)** pueden ayudarlo a aprender más acerca de su afección y síntomas, trabajar con usted para determinar qué metas de vida son más importantes para usted, y darle la oportunidad de hablar acerca de sus sentimientos, su vida y sus inquietudes relacionadas con su recuperación.

Los **administradores de casos** trabajan con usted para crear un plan y ayudarlo a cumplir con él. Pueden ayudarlo a encontrar y usar otros recursos y coordinar su atención de salud mental.



APOYO BASADO EN LA COMUNIDAD

Los equipos de **tratamiento asertivo en la comunidad (Assertive Community Treatment, ACT)** ofrecen apoyo integral, las 24 horas del día, de un grupo de profesionales de atención médica que incluye enfermeros, psiquiatras y otros especialistas. Ellos pueden ayudarlo a permanecer en su comunidad y fuera del hospital.

La disponibilidad de equipos de ACT y los criterios de elegibilidad varían según el estado. Comuníquese con su centro de salud comunitario, una organización de defensa de pacientes o el equipo de tratamiento para obtener información acerca de los equipo de ACT en su área.

Los **consejero compañeros** son especialistas que viven con afecciones de salud mental y pueden compartir su conocimiento y experiencia con usted. Pueden ofrecer apoyo, motivación, esperanza y enseñanza en entornos grupales e individuales.

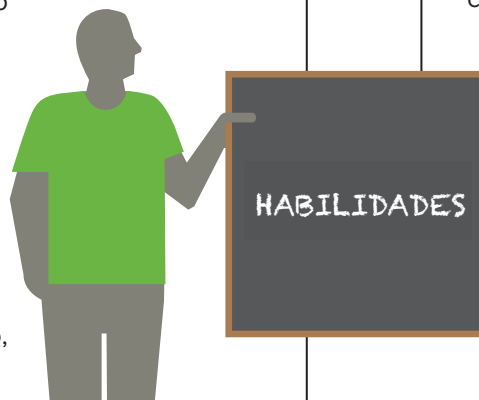
Los **grupos de apoyo** son espacios en los que se puede conocer gente, compartir experiencias comunes, aprender de los pares y desarrollar habilidades sociales.

Vivienda con servicios de apoyo es un programa para ayudarlo a encontrar y obtener una vivienda con servicios de apoyo segura y estable en su comunidad.

CAPACITACIÓN EN HABILIDADES

El **empleo con apoyo** puede ayudarlo a obtener capacitación laboral, aprender capacidades laborales específicas, encontrar trabajo y ofrece servicios de apoyo que lo ayudan a conservar el empleo.

La **capacitación en habilidades sociales** enseña destrezas que lo ayudan a vivir de manera más independiente, a comunicarse mejor, y a poder hacer las actividades de la vida diaria (por ejemplo, lavar la ropa, cocinar).



Para obtener más información y recursos de recuperación gratuitos, visite

www.ChoicesInRecovery.com