













# 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.

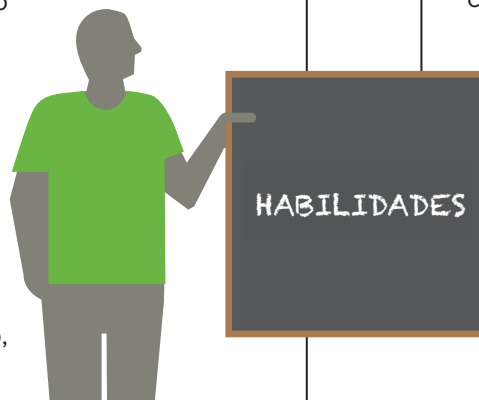
Los **grupos de apoyo** son espacios en los que se puede conocer gente, compartir experiencias comunes, aprender de los pares y desarrollar habilidades sociales.

**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](http://www.ChoicesInRecovery.com)

Janssen Pharmaceuticals, Inc.



**SUBMISSION ID:** 1787888  
**DATE OF TRANSLATION:** 13-Dec-19  
**ELECTRONIC FILE NAME:** Worksheet 9 \_Choosing Services  
**SOURCE LANGUAGE:** English  
**SOURCE CP CODE:** cp-110949v1  
**TARGET LANGUAGE:** Spanish (US)  
**TARGET CP CODE:** cp-128239v1  
**TRANSPERFECT JOB ID:** US0595147

In accordance with the specifications agreed upon for this request, TransPerfect certifies only the text marked up by the client.

TransPerfect is globally certified under the standards ISO 9001:2015, ISO 17100:2015, and ISO 18587:2017. This Translation Certificate confirms the included documents have been completed in conformance with the Quality Management System documented in its ISO process maps and are, to the best knowledge and belief of all TransPerfect employees engaged on the project, full and accurate translations of the source material.

TRANSPERFECT TRANSLATIONS INTERNATIONAL, INC.  
TRANSPERFECT GLOBAL HQ  
3 PARK AVENUE, 40TH FLOOR, NEW YORK, NY 10016