



RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA COMUNIDADES MULTICULTURALES

Organizaciones y programas que ofrecen servicios para cuidar la salud mental que no están físicamente localizadas en Harrisonburg pero prestan servicios en la comunidad.

[Duelo Latino](#) ofrece ayuda GRATIS para personas adultas, mayores de 18 años que viven en Virginia y que están pasando por un duelo (cambios, pérdida de un ser querido, mudanzas ect) el grupo de apoyo es en ESPAÑOL en formato PRESENCIAL y VIRTUAL. Los servicios son 100% confidenciales por profesionales con mucha experiencia, hablantes nativos de español.

Las sesiones ofrecen apoyo por pérdidas como: muerte de un ser querido, pérdida de un bebé, mamá, papá, pareja, hermana/o, cáncer/enfermedad, migración, deportación, y también por pérdidas y presiones culturales. También si es el caso se ofrecen consejería pastoral. El Grupo de Apoyo Duelo Latino es en persona y virtual (sesiones GRATIS en español) el último miércoles de cada mes. Se recomienda llamar y registrarse si está interesado en unirse a las sesiones de apoyo. Para información, registro y referidos, comuníquese con Igmara Sánchez Prunier o Yozaira León-Santiago a duelolatino@gmail.com o llame al 804-424-1996 – Se habla español.

[Maternal Mental Health – It Takes a Village](#) ofrece consejería de salud mental para mamás embarazadas y mamás después del parto en todo Virginia. Trabajan con proveedores locales y ofrecen citas virtuales y en persona, en inglés y español, aceptan seguros médicos y tienen tarifas según el ingreso para quienes no tienen seguro. El programa busca que cualquier mamá que tenga dificultades emocionales durante o después del embarazo pueda recibir ayuda, sin importar dónde vive o cuánto dinero tiene.

[The Mental Health Virginia Warm Line](#) es una línea de apoyo manejada por personas con experiencia propia en salud mental, para residentes de Virginia. Ofrece escucha y apoyo confidencial a quienes se sienten tristes, ansiosos o solos. Hay servicios en español de lunes a viernes de 1 a 5 p. m. Las personas pueden llamar al 866-400-6428 en ese horario para recibir apoyo en español.

[NAMI Virginia](#) ofrece apoyo, educación y defensa gratuitos en salud mental para personas y familias en todo el estado. Tienen recursos en varios idiomas, como materiales en español y programas bilingües como [NAMI Compartiendo Esperanza](#) para comunidades latinas, con servicios accesibles y culturalmente sensibles. Para más información o para acceder a recursos, llame a la línea de ayuda al 1-888-486-8264 o escriba a info@namivirginia.org.



Programas y servicios locales en Harrisonburg

[Blue Ridge Free Clinic in Harrisonburg Mental Health services](#) ofrece servicios de salud mental a bajo costo para personas de la comunidad. Su personal amable y con experiencia ayuda a conectar a las personas con los servicios que necesitan. Este programa atiende a residentes de la Ciudad de Harrisonburg, VA y Condado de Rockingham, VA. Cualquier persona puede usar este programa, pero solo ofrece servicios en inglés. Los servicios no están disponibles en español. Llame al 540-705-0337 para programar una cita.

[The Women's Initiative](#) ubicada en Charlottesville ofrece servicios de consejería para mujeres sin seguro o con seguro limitado. Tienen varias personas en el personal que hablan español y servicios en español a través de su [programa Bienestar](#). Pueden atender a clientas de Harrisonburg de manera virtual, dependiendo del caso y la disponibilidad de la agencia para atender su caso. También ofrecen grupos mensuales para apoyar la sanación de mujeres latinas y de la comunidad Latine. Los grupos son en español, gratis, y se ofrecen en persona y virtualmente. Para registrarse, comuníquese al 434.328.1800 o bienestar@thewomensinitiative.org – Se habla español.

[Community Counseling Center](#) provee servicios de salud mental para personas, parejas y familias de Harrisonburg y del Condado de Rockingham, sin importar su situación económica. Ofrece consejería profesional para individuos, familias, niñas y niños, así como servicios educativos y grupos. Servicios disponibles en español:

-[Anger Management and Domestic Violence Intervention Groups](#) grupos de manejo de la ira e intervención en violencia doméstica.

-[Brendaly Santiago](#): Hace parte de el grupo de profesionales que trabajan en esta agencia y es una trabajadora social clínica licenciada, bilingüe (inglés/español), con mucha experiencia en salud mental comunitaria. Se especializa en terapia individual, familiar, de crianza y de grupo, usando entrevista motivacional, terapia cognitivo-conductual, enfoque en fortalezas y otras prácticas basadas en evidencia.

[Harrisonburg Public Schools Mental Health Counselors](#) existe un grupo de consejeros en la escuelas de Harrisonburg que trabajan para conectar a los estudiantes de las escuelas con servicios y en la comunidad que se ajusten a las necesidades de la familia y/o del estudiante. Los consejeros de salud mental trabajan fuertemente junto con todo el personal escolar para apoyar las habilidades de resiliencia y aumentar los factores de protección que los estudiantes necesitan para tener éxito en la escuela y en el futuro. Conéctese con la escuela para mayor información.



Organizaciones nacionales, recomendamos visitar en internet la página web de cada organización para más información

National Alliance on Mental Illness (NAMI): Ofrece grupos de apoyo gratuitos como NAMI Connection Recovery Support Group, donde las personas pueden compartir sus retos y logros en un ambiente seguro.

Mental Health America (MHA): Ofrece recursos para poblaciones inmigrantes, como educación sobre condiciones de salud mental y acceso a atención culturalmente sensible. Su BIPOC Mental Health Toolkit está disponible en English y Spanish, con herramientas de autocuidado culturalmente relevantes, pruebas de salud mental, recursos para crear comunidad y guías de apoyo. Además, MHA ofrece recursos adicionales, como la lista de Recursos de Salud Mental para minorías y una Evaluación de salud mental gratuita

National Network for Immigrant and Refugee Rights (NNIRR) ofrece materiales educativos gratuitos, grupos de apoyo y líneas de ayuda en varios idiomas.

7Cups.com es un recurso gratuito de salud mental en línea que ofrece chat confidencial para personas de comunidades diversas. La plataforma está disponible en varios idiomas, lo que permite buscar apoyo en el idioma preferido.

The Asian Mental Health Collective (AMHC) es una organización sin fines de lucro dedicada a hacer que los recursos de salud mental sean accesibles, cercanos y culturalmente relevantes para comunidades asiáticas en todo el mundo. Su misión es apoyar la sanación, la resiliencia y la conexión mediante servicios clínicos culturalmente informados, grupos de apoyo virtuales y apoyo a profesionales asiáticos de salud mental.

USAHello ofrece información y recursos de salud mental accesibles y culturalmente sensibles para personas inmigrantes y refugiadas en Estados Unidos. La plataforma habla de retos como choque cultural, soledad, trauma y adaptación a un nuevo país.

Immigrants Rising ofrece una guía y un directorio de recursos para personas indocumentadas e inmigrantes, con servicios de salud mental culturalmente adecuados y apoyo para lidiar con el estrés relacionado con la inmigración. Sus recursos están en varios idiomas y se pueden usar en todo el país.

Other mental Health Resources for Immigrants comparte otros recursos de salud mental para personas inmigrantes.



Servicios de terapia gratis o de bajo costo

Inclusive Therapists: Conecta a personas con terapeutas que entienden las experiencias de comunidades marginadas y ofrecen atención culturalmente sensible.

Federally Qualified Health Centers (FQHCs): Son clínicas financiadas por el gobierno que ofrecen atención de salud mental a bajo costo, sin importar si la persona tiene seguro o no.

Organizaciones sin fines de lucro como la **Institute for Family Health** ofrecen servicios de terapia gratis o de bajo costo.

Recursos culturalmente específicos

Latinx Therapy: Se enfoca en conectar a personas latinas con terapeutas bilingües y culturalmente conscientes.

South Asian Mental Health Initiative & Network: Ofrece servicios de consejería y recursos para comunidades del sur de Asia en Estados Unidos.

Asian Mental Health Collective: Proporciona recursos y apoyo para enfrentar retos de salud mental específicos de comunidades asiáticas inmigrantes.

USAHello: Tiene una página en varios idiomas con información sobre enfermedades de salud mental, tratamientos y recursos para personas inmigrantes en Estados Unidos.

USCRI Resource Center ofrece una caja de herramientas de salud mental, videos y materiales impresos en diferentes idiomas sobre el manejo de estrés, identificar signos de depresión y otros aspectos sobre bienestar emocional y mental.

Plataformas de terapia en línea

BetterHelp: Ofrece terapia en línea con opciones en varios idiomas. Las personas pueden hablar con terapeutas por videollamada, teléfono o mensajes. Es útil para quienes tienen problemas de transporte o necesitan más privacidad.

Psychology Today Therapist Finder: Es un directorio donde se puede buscar terapeutas por idioma, ubicación y área de especialidad, incluyendo apoyo para personas inmigrantes.



Lineas telefónicas de Apoyo en crisis

988 Suicide & Crisis Lifeline: Marque 988, está disponible 24/7, ofrece ayuda gratis y confidencial en inglés y español para personas en crisis emocional o con pensamientos de suicidio.

Seneca's Todo Por Mi Familia Hotline: Ofrece apoyo de salud mental gratis para familias migrantes separadas en la frontera Marque la línea telefónica 844-529-3327

Boys Town Servicios para Jóvenes en Crisis tienen una línea de ayuda: 1-800-448-3000 o mensaje de texto al 20121

