

# LA SALUD MENTAL ES IMPORTANTE

RECURSOS DE SALUD MENTAL EN EL CONDADO DE DAKOTA



## SERVICIOS DE SALUD MENTAL 651-554-6424

La salud mental de los adultos es un servicio voluntario disponible para personas elegibles.

Recopilamos información básica sobre lo que usted necesita y hablamos con usted sobre sus opciones y los próximos pasos.

Queremos escuchar directamente de la persona que necesita ayuda. Determinaremos su elegibilidad y encontraremos recursos y opciones disponibles para usted.

Si lo prefiere, puede llamar o acudir con un familiar o amigo como apoyo. Horas de visita: lunes a viernes, 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

*Si cuenta con seguro médico (seguro privado, Asistencia Médica, Minnesota Care, Medicare o PMAP), consulte con su plan de salud para obtener información sobre el acceso a los servicios de salud mental.*

## RECURSOS DEL CONDADO DE DAKOTA

Oficina de Servicios para Adultos	651-554-6424
Servicios de Salud Química	651-554-6424
Servicios para Niños y Familias	952-891-7400
Salud Mental de los Niños	952-891-7459
Correccionales de la Comunidad	651-438-8288
Asistencia Económica y para el Empleo	651-554-5611
Línea de Crisis de Vivienda	651-554-5751

## RECURSOS EN LÍNEA

[www.dakotacounty.us](http://www.dakotacounty.us)

### Servicios de Rehabilitación de Salud Mental para Adultos (ARMHS) (busqué "ARMHS")

Servicios para reforzar las competencias y habilidades clave para la vida independiente y la estabilidad.

### Servicios de salud mental de bajo costo (busqué "Low-Cost Mental Health Services")

## CRISIS DEL CONDADO DE DAKOTA AL 952-891-7171

Llame al 911 para emergencias con peligro

La Unidad de Respuesta a Crisis es una línea telefónica de crisis de 24 horas disponible para todas las personas en el Condado de Dakota.

Podemos ayudarle con:

- Apoyo en caso de crisis de salud mental
- Educación y apoyo a la familia
- Remisiones a recursos comunitarios
- Acceso a psiquiatría y terapia de urgencia

## LÍNEAS DE ASISTENCIA

### Línea de crisis por mensaje de texto - envíe "home" al 741741

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

Atiende a cualquier persona, en cualquier tipo de crisis, con acceso a un apoyo gratuito, 24 horas al día, 7 días a la semana.

### Vía rápida

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

Para recursos de salud mental y salud química.

### Primera llamada de ayuda - 211

[www.211unitedway.org](http://www.211unitedway.org)

Centro de ayuda confidencial 24-7, todos los idiomas, función de chat en línea, o envíe un mensaje de texto con su código postal al 898-211\*.

### MinnesotaHelp.info (red de información)

[www.mnhelp.info](http://www.mnhelp.info) (funciones de chat en vivo)

Línea de enlace para personas mayores 1-800-333-2433

Línea de enlace para veteranos 1-888-Linkvet

Central de discapacidades 1-866-333-2466

### Minnesota Warmline

651-288-0400 o envíe "support" al 85511

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

De lunes a sábado de 5:00 p.m. a 10:00 p.m. Brinda un enfoque de igual a igual para la recuperación de la salud mental, el apoyo y el bienestar. Chat en línea, anónimo y confidencial.

## RECURSOS CULTURALES

### African American Family Services

651-642-0021

[www.180degrees.org](http://www.180degrees.org)

Servicios familiares para afroamericanos

### American Indian Family Center

651-793-3803

[www.aifc.net](http://www.aifc.net)

Centro familiar indígena americano

### CLUES - Chicanos Latinos Unidos En Servicio

651-379-4200

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

### Community University Health Care Center

(Asia sudoriental, África)

612-301-3433

[www.cuhcc.umn.edu](http://www.cuhcc.umn.edu)

### MN Muslim Helpline

612-404-2424

Línea de asistencia para musulmanes de MN

### OutFront (LGBTQ)

612-822-0127

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

### Wilder Foundation (South East Asian)

651-647-9676

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

Fundación Wilder, Asia sudoriental

## RECURSOS PARA VETERANOS

### Dakota County Veterans Services

651-554-5601

[www.dakotacounty.us](http://www.dakotacounty.us) (busqué "Veterans")

### St. Paul Vet Center

651-644-4022

Recursos de salud mental gratuitos y confidenciales para los veteranos y sus familias.

### Veterans Crisis Line

1-800-273-8255 (oprima 1) o mensaje de texto al 838255

[www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net)

Línea de crisis para veteranos. todos los días, 24/7.

## GRUPOS DE APOYO

### National Alliance on Mental Illness - MN

651-645-2948

[www.namimn.org](http://www.namimn.org) (busqué "support groups")

### Suicide Awareness Voices of Education (SAVE)

[www.save.org](http://www.save.org) (busqué "support groups")

Grupos de apoyo de duelo por pérdida por suicidio para sobrevivientes.

### Depression and Bipolar Support Alliance

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

Ofrece apoyo tanto presencial como en línea.

## RECURSOS ADICIONALES

### Servicios de Estabilización de Crisis de la Casa de Maureen

612-267-5242 (24 horas)

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

(busqué "crisis services")

Crisis u otra situación de emergencia para aquellos que viven con una enfermedad mental que pueden necesitar un lugar para acudir.

### Defensor de la salud mental

651-642-0021

Aborda las preocupaciones o quejas sobre los servicios de salud mental.

### Línea rural de Minnesota

833-600-2670 (oprima 1)

[www.mda.state.mn.us/about/mnfarmerstress](http://www.mda.state.mn.us/about/mnfarmerstress)

Gratuito, confidencial, 24/7.

### Empleo y desarrollo económico de Minnesota

#### Servicios de rehabilitación vocacional

[www.mn.gov](http://www.mn.gov) (busqué "Vocational Rehabilitation")

Servicios para prepararse, encontrar y mantener un trabajo, y vivir tan independientemente como sea posible.

### Servicios jurídicos regionales del Sur de Minnesota

1-888-575-2954 [www.smrls.org](http://www.smrls.org)

Asistencia legal gratuita y de alta calidad para personas de bajos ingresos en asuntos civiles.

### Abuso de sustancias y salud mental

#### Administración de servicios (SAMHSA)

[www.findtreatment.samhsa.gov](http://www.findtreatment.samhsa.gov)

Para encontrar centros y programas de tratamiento para el alcohol, las drogas o la salud mental en los Estados Unidos.

## MARQUE LA DIFERENCIA

Únase al Consejo Asesor Local del Condado de Dakota para la Salud Mental de los Adultos.

Este grupo se reúne para discutir y responder a las necesidades y tendencias de salud mental de la comunidad.

Para más información y fechas de reunión, contacte con la oficina de servicios sociales del condado de Dakota en el 651-554-6424.



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.  
TO GOOD HEALTH

Dakota County Public Health Department  
1 Mendota Road W. Suite 410, West St. Paul, MN 55118

DCPHD-HR-3135b (4/20)