

RECURSOS DE SALUD MENTAL

Ciudad de Westborough

- **Westborough Youth and Family Services (Servicios para jóvenes y familias de Westborough)** – orientación gratuita, consulta clínica, recursos y servicios de derivación para los residentes de Westborough de todas las edades. Llame al 508-366-3090. Interpretación en vivo y gratuita disponible.
- **Examen de salud mental en línea** – examen de salud mental gratuito, anónimo y en línea para adultos y padres, organizado por los servicios para jóvenes y familias de Westborough en <https://screening.mentalhealthscreening.org/westboroughyfs>. Múltiples opciones de exámenes; disponibles en inglés y español.
- **Línea de ayuda Interface** – el servicio gratuito de derivación establece un contacto entre los residentes de Westborough y los servicios de salud mental de consulta externa. Llame al 1-888-244-6843. Los orientadores de la línea de ayuda hablan varios idiomas, y la interpretación del idioma está disponible.

Westborough Public Schools

- **Los orientadores educativos** están a su disposición para ayudarle a determinar los apoyos de salud mental correctos para cualquier estudiante dentro de las escuelas. Los estudiantes pueden buscar directamente a sus orientadores asignados, o los padres/tutores pueden llamar a la oficina principal de la escuela y pedir hablar con el orientador educativo del estudiante.

- **Westborough High School** 508-836-7720
- **Gibbons Middle School** 508-836-7740
- **Mill Pond** 508-836-7780
- **Armstrong School** 508-836-7760
- **Hastings School** 508-836-7750
- **Fales School** 508-836-7770



Recursos regionales

- **Metrowest Care Connection y Care Navigation (Servicio de conexión y navegación para la atención de Metrowest)** – busque en el sitio web para conocer servicios locales de salud mental, relacionados con el uso de sustancias, de atención médica y servicios sociales que se adecuen a las necesidades individuales. Diríjase a <https://mwcareconnection.info/>. La navegación por el sitio web está disponible en varios idiomas. Para obtener asistencia en vivo y gratuita, llame a la línea de Care Navigation (navegación para la atención) al 884-528-6800. Los navegadores de Care hablan varios idiomas y la interpretación gratuita está disponible.
- **Psychiatric Emergency Services (PES) y Mobile Crisis Intervention (Servicios de emergencia psiquiátrica e intervención móvil en casos de crisis)** – los adultos y niños que estén experimentando una crisis de salud mental pueden acceder a evaluaciones inmediatas y derivaciones a los servicios. Llame al 800-640-5432, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **Línea de ayuda 211** – llame al 2-1-1 o diríjase a <https://www.211.org/> para obtener información acerca de servicios sociales, necesidades esenciales, ayuda en casos de crisis y más. Los servicios de la línea de ayuda se ofrecen en varios idiomas.
- **Parental Stress Line (Línea de estrés parental)**, 800-632-8188. Los orientadores capacitados ofrecen apoyo sin prejuicios las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a los padres y tutores que tienen dificultades con la crianza de los hijos.

- **SafeLink**, 877-785-2020. Esta es una línea directa y un recurso gratuito para casos de violencia doméstica en todo el estado a disposición de cualquier persona afectada por violencia doméstica o abuso de pareja. Los orientadores capacitados están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ofrecer apoyo, información y conexiones a los servicios. Los defensores hablan inglés y español; interpretación disponible en más de 100 idiomas.

Recursos Nacionales

- **Call2Talk y Crisis Text Line (Línea de texto para casos de crisis)** – escucha confidencial y compasiva, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El sitio web y la línea directa están disponibles en varios idiomas. Llame al 508-532-2255 o envíe un mensaje con el texto "C2T" o "HOME" al 741741.
- **The Trevor Project (El Proyecto Trevor)** – esta línea directa gratuita y sin prejuicios es atendida por orientadores LGBTQ capacitados y sensibles para ayudar a las personas que llaman con crisis de salud mental o con pensamientos suicidas. Llame al 866-488-7386 o envíe un mensaje con el texto "TREVOR" al 1-202-304-1200, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. TrevorText está disponible los jueves y viernes de 4-8:00 p.
- **National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional de Prevención del Suicidio)** - los orientadores están capacitados para ayudar a aquellos que experimentan pensamientos suicidas y otros tipos de angustia emocional. Llame al 1-800-273-TALK (8255), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Diríjase a <https://suicidepreventionlifeline.org/>.
- **SAMHSA** – esta línea de ayudar para casos de abuso de sustancias y administración de servicios de salud mental brinda derivaciones gratuitas y confidenciales las 24 horas para tratamiento e información acerca de trastornos mentales y/o trastornos por el uso de sustancias, la prevención y recuperación. Llame al 1-800-662-HELP (4357); TTY: 1-800-487-4889, o envíe un texto con su código postal al: 435748 (HELP4U); <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>; disponible en inglés y español.

Recursos adicionales de apoyo

- **Los pediatras** ofrecen información, tratamiento y derivaciones adaptadas a las necesidades de un niño.
- **Programas de asistencia al empleado (EAP)** – muchos empleadores ofrecen acceso para los empleados y sus familiares a los servicios de EAP, que incluyen orientación y derivaciones gratuitas y confidenciales de salud mental a corto plazo.

Recursos universitarios

- **Los centros de orientación o servicios de salud estudiantil** en la mayoría de las instituciones superiores y universidades ofrecen a los estudiantes orientación de salud mental gratuita, en el campus, a corto plazo para consulta externa. Para la orientación a largo plazo y otros tipos de tratamiento de salud mental, los centros universitarios de orientación ayudarán con las derivaciones, según sea necesario. Los estudiantes mayores de 18 años deberán firmar formularios para que los padres/tutores legales participen.

Lectura sugerida

- **Community Wellness Guides (Guías de Bienestar Comunitario)** – una publicación periódica de Westborough Public Schools y Westborough Youth and Family Services con artículos selectos, videos, información y recursos relacionados con la salud mental, la justicia racial y la equidad. Las guías anteriores se pueden ver en el sitio web de WPS en <http://www.westboroughk12.org/>: vaya a Physical Education Health & Wellness » PE News » Community Wellness Guides

Square One es una alianza colaborativa entre Westborough Public Schools, Westborough Youth and Family Services, Rotary Club of Westborough, Westborough Public Library y Westborough Connects. Ofrece programación gratuita y recursos diseñados para promover la educación comunitaria y la resiliencia en torno al uso de sustancias y la salud mental. Esta lista de recursos se creó para el Mes de Concientización sobre la Salud Mental de mayo del 2022.