



The Mental Health Coalition  
— of Goodhue County —

# Guía de Recursos de Salud Mental del Condado de Goodhue

Para obtener recursos adicionales o enviar preguntas, comentarios, sugerencias o correcciones sobre esta guía, visite [gccfc.org/mentalhealth](http://gccfc.org/mentalhealth)

# INTRODUCCIÓN

Esta Guía de Recursos de Salud Mental responde a las preguntas frecuentes sobre la salud mental y sus recursos. Esta guía no contiene una lista completa de todos los recursos de salud mental del condado.

Esta Guía de Recursos de Salud Mental es un proyecto de la Coalición de Salud Mental del Condado de Goodhue. Fue creado en respuesta a una necesidad de la comunidad en asociación con los Servicios Humanos y de Salud del Condado de Goodhue y la Colaboración de Niños y Familias del Condado de Goodhue.



Goodhue County  
Health & Human Services

[gccfc.org](http://gccfc.org)  
[co.goodhue.mn.us/hhs](http://co.goodhue.mn.us/hhs)

**Este proyecto fue apoyado financieramente por:**

**MEDICA®**  
FOUNDATION

Cualquier referencia en esta guía a cualquier persona u organización, o actividades, productos o servicios relacionados con dicha persona u organización, no constituye ni implica el respaldo, recomendación o favoritismo de Goodhue County Hijos y Familia Colaborativo y Salud de Goodhue County y Servicios Humanos. El contenido no pretende sustituir el asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional.

# NÚMEROS EN CASO DE CRISIS

## **988 Línea de prevención del suicidio y crisis (en español)**

Marca 988 y presiona 2  
Envía la palabra AYUDA al 988

## **988 Línea de prevención del suicidio y crisis (en inglés)**

Marca 988  
Envía un texto al 988

## **Línea de crisis para veteranos**

Marca 988 y presiona 1  
Envía un texto al 838255

## **Servicios por celular de atención a la crisis en el sureste de MN**

*(Asesoramiento telefónico en caso de crisis 24 horas al día, 7 días a la semana e intervenciones en caso de crisis cara a cara por teléfono móvil)*  
1-844-CRISIS2 (1-844-274-7472)

## **Línea de texto en caso de crisis**

Envía la palabra AYUDA al 741741

## **Línea para adolescentes en caso de crisis**

1-800-852-8336 (8pm-12am CT)  
Envía la palabra TEEN a 839863

## **El Proyecto Trevor**

*(Línea directa para LGBTQIA+ en casos de crisis y suicidio)*

1-866-488-7386  
Envía la palabra START al 678678

## **Línea de ayuda para personas trans**

1-877-565-8860

## **Línea de crisis de Hope Coalition en caso de agresión sexual y violencia doméstica**

1-800-369-5214

## **Línea de crisis regional del sudeste Safe Harbor las 24 horas**

*(Para jóvenes víctimas de explotación sexual)*  
507-289-0636

## **Línea de ayuda rural y agrícola de Minnesota**

833-600-2670  
Envía la palabra FARMSTRESS al 898211

# CÓMO IDENTIFICAR Y RESPONDER A UNA CRISIS DE SALUD MENTAL

## ¿Qué es una Crisis de Salud Mental?

Una crisis de salud mental es cualquier situación en la que el comportamiento de una persona la pone en riesgo de lastimarse a sí misma o a los demás o le impide poder cuidarse a sí misma o funcionar efectivamente en la comunidad.

## Señales de Advertencia de una Crisis de Salud Mental

*NOTA: Las señales de advertencia no siempre están presentes cuando se está desarrollando una crisis de salud mental.*

- Incapacidad para realizar tareas diarias como bañarse, cepillarse los dientes, cepillarse el cabello, cambiarse de ropa.
- Cambios de humor rápidos, aumento del nivel de energía, incapacidad para quedarse quieto, caminar de un lado a otro, de repente deprimido, retraído, repentinamente feliz o tranquilo después de un período de depresión.
- Mayor agitación, amenazas verbales, comportamiento violento o fuera de control.
- Comportamiento abusivo hacia sí mismo y hacia los demás, incluido el uso de sustancias o las autolesiones.
- Aislamiento de la escuela, el trabajo, la familia, los amigos.
- Pierde el contacto con la realidad (psicosis): no puede reconocer a la familia o los amigos, confunde, tiene ideas extrañas, piensa que es alguien que no es, no comprende lo que dice la gente, escucha voces, ve cosas que no existen.
- aranoia

## Qué Hacer en una Crisis de Salud Mental

Una persona que experimenta una crisis de salud mental no siempre puede comunicar sus pensamientos, sentimientos, necesidades o emociones. También pueden tener dificultades para comprender lo que dicen los demás; Es importante sentir empatía y conectarse con los sentimientos de la persona, mantener la calma y tratar de aliviar la crisis.

## **Primeros Auxilios para la Salud Mental: Recuerde ALGEE**

- Evalúe el riesgo de suicidio
- Escuche sin juzgar
- De seguridad e información
- Fomente la ayuda profesional adecuada
- Fomente la autoayuda y otras estrategias de apoyo.

## **Técnicas que Pueden Ayudar a Aliviar una Crisis**

- Mantenga la voz tranquila
- Evite reaccionar exageradamente
- Escuche
- Exprese su apoyo y preocupación
- Evite el contacto visual continuo
- Pregunte cómo puede ayudar
- Mantenga el nivel de estimulación bajo
- Muévase lentamente
- Ofrezca opciones en lugar de intentar tomar el control
- Evite tocar a la persona al menos que le pida permiso
- Sea paciente
- Anuncie suavemente las acciones antes de iniciarlas.
- Déle espacio; No los haga sentir atrapados
- No haga comentarios críticos
- No discuta ni intente razonar con la persona

*Si no puede aliviar la crisis usted mismo o siente que la persona está en peligro de lastimarse a sí misma, a otros o a la propiedad, llame a un número de crisis (consulte la página2).*

## **Señales de Advertencia Comunes de Suicidio**

- Regalar posesiones personales
- Hablar como si se fueran a despedir o a irse para siempre
- Tomar medidas para atar cabos sueltos, como organizar documentos personales o saldar deudas
- Hacer o cambiar un testamento
- Acopio de pastillas u obtención de armas
- Preocupación por la muerte
- Alegría repentina o calma después de un período de abatimiento

# Qué Hacer si Sospecha que Alguien está Pensando en Suicidarse

*Diga algo como:*

- ¿Está pensando en suicidarte? (Sea directo, no diga "¿Está pensando en hacerse daño?")
- ¿Tiene un plan? ¿Sabe cómo lo haría?
- ¿Cuándo fue la última vez que pensó en el suicidio?

Si la respuesta es "Sí" o cree que pueden estar en riesgo de suicidio, debe buscar ayuda de inmediato

- Llame a un profesional de la salud mental
- Elimine los medios potenciales para completar el suicidio, como armas y medicamentos para reducir el riesgo
- Llame a un número de crisis o llame al 911

*Qué no hacer:*

- Prométeme mantenerlo en secreto. En lugar de eso, diga "Me preocupo demasiado por ti como para mantener esto en secreto".
- No discuta el valor de vivir ni argumente que el suicidio está mal.
- No pregunte de una manera que indique que quieres un "no" como respuesta (no estás pensando en el suicidio, ¿verdad?)
- No intente manejar la situación solo

*Qué no decir*

- "Todos pasamos por momentos difíciles como estos. Estarás bien."
- "Todo está en tu cabeza ... simplemente sal de ahí".

# CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

## **Construir relaciones**

Tener buenas relaciones con otras personas es el factor más importante que contribuye a una sensación de bienestar. Esto puede incluir a familiares, amigos, compañeros de trabajo y otras personas de la comunidad. Invertir tiempo y energía en sus relaciones puede generar grandes beneficios para todos los involucrados.

## **Dormir lo suficiente**

El sueño es realmente importante para nuestra salud física y mental. El sueño ayuda a regular las sustancias químicas de nuestro cerebro que transmiten información. Estos productos químicos son importantes para controlar nuestro estado de ánimo y nuestras emociones. Si no dormimos lo suficiente, podemos empezar a sentirnos deprimidos o ansiosos.

## **Come bien y haz ejercicio**

Comer bien no solo es importante para nuestro cuerpo, sino también para nuestra mente. Ciertas deficiencias de minerales, como las deficiencias de hierro y vitamina B12, pueden provocarnos un mal humor. Se ha demostrado que el ejercicio aumenta el bienestar y reduce los síntomas de depresión y ansiedad.

## **Practica la gratitud**

La gratitud está asociada fuerte y consistentemente con una mayor felicidad. La gratitud ayuda a las personas a sentir emociones más positivas, disfrutar de las buenas experiencias, mejorar su salud, lidiar con la adversidad y construir relaciones sólidas. Intente llevar un diario de gratitud y anote tres cosas positivas cada día.

## **Que te diviertas**

Trate de hacer tiempo para hacer las cosas divertidas que disfruta. Si le gusta pasear, pintar, o un programa de televisión específico, intente reservar un tiempo para divertirse. Si no dedicamos tiempo a hacer cosas que disfrutamos, podemos volvernos irritables e infelices.

## **Dar a otros**

Hacer una contribución a la comunidad, por pequeña que sea, aumenta el bienestar social. Muchas personas tienen la sensación de contribuir a través de un trabajo significativo, pero esto también podría significar ser voluntario, ayudar a un vecino o realizar pequeños actos de bondad. Tómese su tiempo para hacer las cosas que realmente disfruta. Los eventos agradables pueden generar emociones positivas que pueden anular los sentimientos negativos.

# HERRAMIENTAS SIMPLES PARA HACER FRENTE A LA ANSIEDA Y EL ESTRÉS

## Use respiración profundase

Se ha demostrado que la respiración profunda ralentiza los latidos del corazón, reduce o estabiliza la presión arterial y reduce el estrés. Concéntrese en inhalar y exhalar profundamente por la boca, sentir el aire llenar lentamente su pecho y vientre y luego dejarlos lentamente de nuevo. Inhala contando hasta cuatro, mantén la respiración durante un segundo y luego exhala contando hasta cuatro. Repita esto al menos tres veces.

## Practica la atención plena

Atención plena es una práctica basada en investigaciones científicas que reduce el estrés, mejora la concentración y el sueño, disminuye la depresión y la ansiedad, y tiene un impacto positivo en la salud y el bienestar general. Cuando se sienta estresado, concéntrese en las sensaciones físicas con las que está familiarizado, como clavar los pies en el suelo o sentir la textura de sus jeans en sus manos. Estas sensaciones específicas lo conectan firmemente a la realidad y le dan algo objetivo en lo que concentrarse.

## Pruebe el ejercicio 5,4,3,2,1

Siéntese en silencio y observe:

- 5 cosas que pueda ver
- 4 cosas que pueda sentir físicamente
- 3 cosas que pueda oír
- 2 cosas que pueda oler
- 1 cosa que pueda saborear

## Ir a caminar

El ejercicio mantiene la sangre bombeando exactamente de inmediato. Puede ayudar a inundar nuestro cuerpo con endorfinas, que pueden mejorar nuestro estado de ánimo. Debido a que está estresado, elija ejercicios ligeros que sean suaves para el cuerpo, como caminar.

## Relajación muscular progresiva

Encuentre un lugar tranquilo. Cierre los ojos y tensa lentamente y luego relaje cada uno de los grupos de músculos desde los dedos de los pies hasta la cabeza. Mantenga la tensión durante tres segundos y luego suelte rápidamente. Esto puede ayudar a reducir la sensación de tensión muscular que suele acompañar a la ansiedad.

# ¿CÓMO OBTENGO AYUDA?

- Hable de lo que le molesta. Hablar es una buena forma de empezar a lidiar con un problema de salud mental. Encuentre un familiar, amigo o profesional de la salud de confianza que se tome el tiempo para escucharlo.
- Hable con su médico de atención primaria u otro profesional de la salud sobre sus inquietudes. Pídeles que lo conecten con los servicios de salud mental adecuados.
- Comuníquese directamente con un proveedor de salud mental. Utilice los
- Consulte con su compañía de seguros para asegurarse de que comprende su cobertura de salud mental. Si no tiene seguro, llame a Servicios Humanos y de Salud del Condado de Goodhue al (651) 385-3200
- Llame a la línea de ayuda de NAMI. Es un servicio gratuito que brinda información, referencias de recursos y apoyo a personas que viven con condiciones de salud mental, sus familiares y cuidadores, proveedores de salud mental y el público. Puede comunicarse con la línea de ayuda de NAMI de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m. al 1-800-950-NAMI (6264) o [info@nami.org](mailto:info@nami.org)

## RECUERDE



Consiga ayuda. Los problemas de salud mental se pueden tratar



Hay muchas formas de obtener ayuda.



Si no estas seguro, comience por buscar alguien en quien confié para hablar.

# GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Servicios de Rehabilitación de Salud Mental para Adultos (ARMHS):** es un servicio de desarrollo de habilidades para adultos (mayores de 18 años) con diagnóstico de salud mental y limitaciones funcionales debido a la enfermedad. A través del programa, los profesionales de la salud mental enseñan, asesoran, apoyan y hacen “junto con” al cliente mientras navega por el camino de su enfermedad.

**Trastornos de Ansiedad:** un grupo de trastornos de salud mental comunes. Las personas con trastorno de ansiedad experimentarán cosas como tensión física y mental sobre su entorno, aprensión sobre el futuro y tendrán miedos poco realistas. Es la cantidad e intensidad de las sensaciones de ansiedad y cómo interfieren con la vida lo que las convierte en trastornos.

**Trastornos de la Conducta:** son un grupo de trastornos de salud mental que se caracterizan por conductas persistentes o repetitivas que son poco comunes entre los niños de la misma edad, inapropiadas y que interrumpen a otras personas y actividades alrededor del niño.

**Administración de Casos:** una gama de servicios brindados para ayudar y apoyar a las personas en el desarrollo de sus habilidades para obtener acceso a los servicios médicos, de salud conductual, de vivienda, laborales, sociales, educativos y de otro tipo que sean necesarios para satisfacer las necesidades humanas básicas. Esto también incluye el seguimiento de la prestación de servicios en general. La administración de casos está disponible tanto para adultos como para niños. Se requiere elegibilidad.

**Servicios y Apoyos Terapéuticos para Niños (CTSS):** una gama flexible de servicios de rehabilitación y salud mental para niños y jóvenes con trastornos emocionales y sus familias. Los servicios son para niños y jóvenes que necesitan niveles de servicio más altos que la terapia estándar para pacientes ambulatorios. Los servicios de CTSS pueden ser servicios básicos de terapia comunitaria, como en el hogar o la escuela. También pueden ser servicios más intensivos en el sitio, como el tratamiento diurno.

**Evaluación Diagnóstica:** es un informe escrito que documenta la evaluación clínica y funcional cara a cara de la salud mental de una persona. El DA es necesario para determinar la elegibilidad de una persona para los servicios de salud mental a través de los programas de atención médica de Minnesota.

**Desregulación Emocional (DE):** la incapacidad para manejar la intensidad y duración de las emociones negativas como el miedo, la tristeza o la ira.

**Servicios de Tratamiento Residencial Intensivo (IRTS):** son servicios de salud mental por tiempo limitado que se brindan en un entorno residencial. Los receptores de IRTS necesitan entornos más restrictivos (en comparación con entornos comunitarios) y corren el riesgo de sufrir un deterioro funcional significativo si no reciben estos servicios. Los IRTS están diseñados para desarrollar y mejorar: estabilidad psiquiátrica, ajuste personal y emocional, autosuficiencia y habilidades para vivir en un entorno más independiente.

**Enfermedad Mental:** condiciones de salud que involucran cambios en las emociones, el pensamiento o el comportamiento (o una combinación de estos). Las enfermedades mentales están asociadas con angustia y / o problemas para funcionar en las actividades sociales, laborales o familiares.

**Salud Mental / Bienestar Mental:** es un estado de bienestar en el que las personas se dan cuenta de sus propias habilidades, pueden hacer frente a las tensiones normales de la vida, pueden trabajar de manera productiva y fructífera y pueden contribuir a su bienestar. comunidad.

**Trastornos del estado de Ánimo:** son un grupo de trastornos de salud mental relacionados con problemas en la forma en que el cerebro controla las emociones. Una persona con un trastorno del estado de ánimo experimenta cambios anormales en el estado de ánimo.

**Terapia de Interacción Entre Padres e Hijos:** es un tratamiento basado en evidencia para niños pequeños con trastornos emocionales y del comportamiento que hace hincapié en mejorar la calidad de la relación entre padres e hijos y cambiar los patrones de interacción entre padres e hijos.

**Trastornos de la Personalidad:** son un grupo de trastornos de salud mental en los que una persona tiene un patrón de pensamiento, funcionamiento y comportamiento rígido y poco saludable. Una persona con un trastorno de la personalidad tiene problemas para percibir y relacionarse con situaciones y personas. Esto provoca importantes problemas y limitaciones en las relaciones, las actividades sociales, el trabajo y la escuela.

**Factor Protector:** es cualquier cosa que reduce las posibilidades de que una persona padezca un trastorno o tenga un resultado negativo. Un ejemplo de factor protector es tener una familia o comunidad de apoyo

**Psiquiatra:** es un médico que se especializa en comprender, diagnosticar y tratar los trastornos mentales. Pueden recetar medicamentos.

**Psicólogo:** es un Ph.D. especialista de nivel con licencia para practicar el tratamiento profesional de trastornos mentales, emocionales y de conducta.

**Psicoterapia:** es un tipo de tratamiento para trastornos emocionales, conductuales, de personalidad y otros trastornos psiquiátricos que se basa principalmente en la comunicación de persona a persona.

**Trastornos Psicóticos:** trastornos mentales graves que provocan pensamientos y percepciones anormales. Las personas con este tipo de trastornos suelen experimentar delirios y alucinaciones. La esquizofrenia es un tipo de trastorno psicótico.

**Resiliencia:** la capacidad de recuperarse después de los contratiempos.

**Trabajador Social:** es un profesional educado capacitado para responder a una variedad de situaciones, evaluar las necesidades inmediatas e implementar un plan para garantizar la seguridad y mejorar el bienestar.

**Estigma (relacionado con la enfermedad mental):** consiste en atribuir cualidades negativas a los trastornos mentales (como pensar que las personas con un trastorno mental son peligrosas). El estigma es una fuerza fuerte y puede impedir que las personas hablen sobre su salud mental, obtengan ayuda o reciban tratamiento.

**Suicidio:** es la muerte que ocurre como resultado de una acción diseñada para acabar con la vida.

**Tele terapia:** es cuando un terapeuta o consejero brinda asesoramiento psicológico y apoyo a través de Internet a través de correo electrónico, videoconferencia, chat en línea o una llamada telefónica.

# ENCUENTRE UN PROVEEDOR DE SALUD MENTAL



## Fast-TrackerMN.org

Fast Tracker es un sitio web que conecta a las personas con los recursos de salud mental y trastornos por uso de sustancias. Conectan a individuos, familias, proveedores de trastornos de salud mental y uso de sustancias, médicos, coordinadores de atención y otros con un directorio de búsqueda en tiempo real de recursos para trastornos de salud mental y uso de sustancias y su disponibilidad dentro de Minnesota. Busque servicios / recursos por uno o una combinación de estos criterios, como planes de seguro, servicios específicos y disponibilidad.



**llame: 2-1-1**

**Llamada gratuita: 800- 543-7709**

**Local: 651-291-0211**

**Envíe un mensaje de texto con su código postal al 898-211  
(Disponible de Lunes a Viernes 8am- 7pm)**

United Way 2-1-1 proporciona información gratuita y confidencial sobre servicios humanos y de salud para personas en Minnesota. Están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para conectarlo con los recursos y la información que necesita. Ya sea que se encuentre en una crisis o necesite un poco de apoyo, ellos están aquí para ayudarlo. Llame, envíe un mensaje de texto o chatee con su 211 local para hablar con un especialista en recursos comunitarios en su área que lo ayudará a encontrar los servicios y recursos disponibles para usted.

# TELETERAPIA

La tele terapia es cuando un terapeuta o consejero brinda asesoramiento psicológico y apoyo a través de Internet a través de correo electrónico, videoconferencia, chat en línea o una llamada telefónica. La teleterapia puede mejorar el acceso a la atención para las personas que viven en áreas remotas, carecen de transporte, no pueden obtener una cita con un proveedor local de manera oportuna o simplemente porque lo encuentran más conveniente. La práctica también puede mejorar los servicios psicológicos al permitir que los psicólogos apoyen a los clientes entre las visitas. Algunos servicios de tele terapia no están cubiertos por el seguro.

## Servicios de uso común de Teleterapia

Nombre de la empresa / aplicación	Modalidad tele salud	Costo
Pozo americano americanwell.com	Videoconferencia	\$79/ sesión; algunos seguros reembolsan
Mejor ayuda betterhelp.com	Mensajería asincrónica, chat en vivo, teléfono en vivo, videoconferencia	Planes comienzan en \$35/semana
Avance breakthrough.com	Videoconferencia	Determinado por el terapeuta; algunos seguros reembolsan
Asesoramiento en línea de Minnesota mnonlinecounseling.com	Videoconferencia, teléfono en vivo, texto en vivo	Póngase en contacto para obtener más información. Participa en una variedad de planes de seguro
Clinica River City rivercityclinic.com	Videoconferencia, teléfono en vivo (evaluación inicial en persona)	Póngase en contacto para obtener más información.
7 Tazas de té 7cups.com	Mensajería asincrónica	Los Planes comienzan en \$37.50/semana o \$150 al mes
Espacio de conversacion talkspace.com	Mensajería asincrónica, video y mensajería de voz	Los Planes comienzan en \$32/semana

*Esta no pretende ser una lista completa de todos los servicios de tele salud. Comuníquese con su proveedor local para ver si ofrecen servicios de tele salud.*

# SERVICIOS DE SALUD MENTAL DEL CONDADO



**Goodhue County Health & Human Services**  
**(651) 385-3200**  
**[co.goodhue.mn.us/hhs](http://co.goodhue.mn.us/hhs)**

## ***Administración de Casos de Salud Mental para Adultos***

*Ayudar a los adultos con enfermedades mentales graves y persistentes (EMGP) a identificar su salud mental y otras necesidades de servicios, desarrollar sus metas personales y acceder a los servicios necesarios que incluyen: salud mental, salud médica / física, financiera, vocacional, social, vivienda, transporte, defender sus necesidades de servicio y educarse sobre el manejo de sus enfermedades.*

### *Criterios*

La elegibilidad para los servicios de administración de casos de salud mental para adultos se basa en la determinación de un profesional de salud mental de que la persona necesita el servicio y cumple con los requisitos del estado por tener una enfermedad mental grave y persistente (SPMI). Es necesaria una evaluación de diagnóstico por parte de un profesional de salud mental para establecer los criterios y la persona debe estar o ser elegible para recibir asistencia médica.

## ***Gestión de Casos Específicos de Salud Mental Infantil***

Diseñado para ayudar al niño con trastornos emocionales graves (SED) y a la familia del niño a obtener los servicios de salud mental necesarios, servicios sociales, servicios educativos, servicios de salud, servicios vocacionales, servicios recreativos y servicios relacionados en las áreas de servicios voluntarios, defensa, transporte. y servicios legales.

*Centro Familiar Fernbrook brinda servicios de administración de casos específicos de salud mental para niños para el condado de Goodhue.*

## ***Evaluación Previa a la Petición de Compromiso Civil***

Cuando una persona es un peligro para sí misma o para otros debido a problemas de salud mental, problemas de uso de sustancias químicas o retrasos en el desarrollo, es posible que requiera un compromiso. El proceso de compromiso comienza cuando los Servicios Sociales llevan a cabo una Evaluación previa a la petición para determinar si la persona necesita compromiso.

# SEGURO

El seguro es una herramienta crucial que puede otorgar acceso al tratamiento necesario para recuperarse. El seguro de salud ayuda a pagar las necesidades de atención de salud mental, incluidos chequeos, visitas a especialistas, atención de emergencia y estadias en el hospital. En la mayoría de los casos, el seguro evitará que una persona pague el costo total de los servicios médicos. Obtener un seguro o revisar su plan de seguro actual puede parecer complicado, pero conocer los conceptos básicos puede ayudarlo a navegar el sistema con éxito. Los planes de salud y las compañías de seguros deben aplicar reglas similares a los beneficios de salud mental y trastornos por uso de sustancias que a los beneficios de salud física.

## Qué saber

Se requiere que su seguro médico ofrezca beneficios para servicios de salud mental y uso de sustancias que sean al menos los mismos que los de salud física. Esto incluye beneficios para:

- Pago, como deducibles, copagos, coseguro y límites de desembolso personal.
- Tratamiento, como visita cubiertas.
- Gestión de la atención, como los requisitos para obtener la autorización del tratamiento antes de recibirlo.

## Que hacer

### *Ejercite sus Derechos*

Si cree que su seguro médico no está cubriendo los servicios de salud mental y abuso de sustancias como deberían, puede hacer lo siguiente:

- Comuníquese con su compañía de seguros médicos. Si su plan niega el pago, debe darle el motivo de la denegación por escrito.
- Presentar una apelación. Si su plan rechaza un reclamo, tiene derecho a apelarlo.
- Comuníquese con el regulador estatal de su plan de salud. Las tres agencias estatales que se enumeran a continuación supervisan los planes de salud en Minnesota. Están disponibles para ayudarlo con sus preguntas o inquietudes.
  - Personas inscritas en programas públicos: Comuníquese con el Defensor del Pueblo para Programas de Atención Médica Administrada Pública al 651-431-2660 o 1-800-657-3729.
  - Personas inscritas en pólizas de seguro para grupos pequeños o individuales: Comuníquese con el Departamento de Comercio de Minnesota al 651-539-1600 o al 1-800-657-3602.
  - *Para personas inscritas en la póliza HMO de grupos pequeños o individuales: Comuníquese con el Departamento de salud de Minnesota al 651-201-5100 o al 1-800-657-3916*

***Si no tiene seguro médico, visite [mnsure.org](http://mnsure.org) o llame a Goodhue County Health & Human***

# TRANSPORTE

Hay servicios en el condado de Goodhue para miembros de la comunidad que necesitan transporte hacia y desde sus citas médicas.

## **Fe En Acción en los Servicios de Red Wing** **651-327-2400**

Los conductores voluntarios transportarán a las personas a las citas locales. Las solicitudes deben realizarse 2 días antes de los servicios y los viajes dependerán de la disponibilidad de los conductores.

## **Tránsito de Hiawathaland** **866-623-7500**

Tránsito Hiawathaland es operado por Three Rivers y está disponible para todos por cualquier motivo. ¡Sus autobuses pueden transportar a cualquier persona a cualquier lugar dentro de los límites de la ciudad! En algunas comunidades, un autobús Dial-A-Ride está disponible.

## **Programa de Tránsito Regional Auxiliar de Hiawathaland (HART)** **866-623-7505**

**[hart@threeriverscap.org](mailto:hart@threeriverscap.org)**

Los conductores transportan a los residentes de los condados de Goodhue, Rice y Wabasha que no pueden utilizar el transporte público, utilizando su vehículo personal. Las personas pueden recibir transporte hacia y desde destinos como citas médicas, compras, entretenimiento, servicios de apoyo, visitas amistosas, trabajo voluntario y más.

## **Red Wing Mobility** **651-388-9215**

Proporciona transporte a citas médicas o dentales en el estado. Vehículos certificados. Se aplican algunas restricciones.

## **RideConnect** **866-567-7242**

Los miembros de South Country Health Alliance pueden ser elegibles para servicios de transporte médico de emergencia (NEMT) para ayudarlos a ir y volver de sus citas de atención médica. RideConnect ofrece viajes seguros y confiables a citas médicas, de salud conductual y dentales cubiertas.

## **Servicio de Transporte para Veteranos** **844-698-2311**

El Servicio de Transportación de Veteranos brinda seguridad y Transporte a Veteranos que necesitan asistencia para viajar desde y hacia las instalaciones de atención médica de VA y atención médica autorizada fuera de VA.



# **Guía de Recursos de Salud Mental del Condado de Goodhue**

Última actualización: Septiembre de 2020