



The Mental Health Coalition  
of Goodhue County

# Guía de Recursos Escolares De Salud Mental del Condado de Goodhue

---

Padres y  
Cuidadores

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**<sup>®</sup>  
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 DE CRISIS

## **988 Línea De Prevención del Suicidio y Crisis (En Español)**

Marque 988 y presione 2  
Envía la palabra AYUDA a 988

## **988 Línea De Prevención del Suicidio y Crisis (inglés)**

Marque 988  
Envía 988

## **Línea de Crisis para Veteranos**

Marque 988 y presione 1  
Envía 838255

## **Respuesta a la crisis del Sureste de Minnesota**

*(Asesoramiento telefónico en caso de crisis 24 horas al día, 7 días a la semana e intervenciones de crisis móviles cara a cara)*

1-844-CRISIS2 (1-844-274-7472)

## **Línea de Texto de Crisis**

Envía la palabra AYUDA a 741741

## **Línea de Crisis para Adolescentes**

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

## **El Proyecto Trevor**

*(Línea directa de crisis y suicidio LGBTQIA+)*

1-866-488-7386

Envía la palabra START a 678678

## **Trans Salvavidas**

1-877-565-8860

## **Línea de Crisis de Agresión Sexual de Hope Coalition**

1-800-369-5214

## **Línea de Crisis de Puerto Seguro Regional del Sudeste las 24 horas**

*(Para jóvenes sexualmente explotados)*

507-289-0636

## **Línea de Ayuda Rural y Agrícola de Minnesota**

833-600-2670

Envía la palabra FARMSTRESS a 898211

# SALUD MENTAL VINCULADA A LA ESCUELA

Los programas de Salud Mental Vinculada a la Escuela (SLMH) ofrecen servicios efectivos de salud mental en las escuelas. Un terapeuta empleado por una agencia privada de salud mental se encuentra dentro de un edificio escolar. Los problemas de salud mental no tratados son una barrera importante para el aprendizaje y el éxito educativo. Colocar los servicios de salud mental para niños en las escuelas brinda una gran oportunidad para la promoción, prevención e identificación e intervención tempranas de la salud mental.

Muchas escuelas del condado de Goodhue tienen un proveedor de SLMH. Consulte con su escuela para ver si hay un proveedor en el edificio.

## Cómo hacer una recomendación

### ***Remisión del personal escolar:***

Cada escuela tiene un equipo designado que hace referencias a los proveedores de salud mental vinculados a la escuela. El personal de la escuela puede referir a un estudiante al personal designado en la escuela. El personal designado en la escuela se comunica con los cuidadores, completa el formulario de referencia, el formulario de divulgación educativa y entrega los formularios / información completados directamente al proveedor de salud mental vinculado a la escuela.

### ***Cuidador / Remision externa:***

Un padre o cuidador que desee que un estudiante sea atendido por el proveedor de salud mental vinculada a la escuela puede enviar el formulario de referencia directamente al terapeuta de la escuela. Se puede obtener una copia del formulario de referencia y la información de contacto del proveedor en la oficina de la escuela

# 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".

# EXPERIENCIAS INFANTILES ADVERSAS

## ¿Qué son las experiencias adversas de la infancia (ACE)?

Las experiencias adversas de la niñez, o ACE, son eventos potencialmente traumáticos que ocurren en la niñez (0-17 años). Por ejemplo:

- experimentando violencia, abuso o negligencia
- presenciando violencia en el hogar o la comunidad
- en un hogar con abuso de sustancias o problemas de salud mental
- separación de los padres, o tener un miembro de la familia encarcelado
- en situación de pobreza o sin hogar
- experimentar intimidación en la escuela
- discriminación, racismo y otras formas de opresión.

## ¿Cuáles son las consecuencias de las ACE?

Las ACE pueden tener efectos negativos duraderos en la salud, el bienestar y las oportunidades. Estas experiencias pueden aumentar los riesgos de lesiones, infecciones de transmisión sexual, problemas de salud materno infantil, embarazo en la adolescencia, participación en el tráfico sexual y una amplia gama de enfermedades crónicas y causas principales de muerte como cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas y suicidio.

Las ECA pueden causar estrés tóxico (estrés prolongado o prolongado). El estrés tóxico de las ACE puede cambiar el desarrollo del cerebro y afectar aspectos como la atención, la toma de decisiones, el aprendizaje y la respuesta al estrés.

Los niños que crecen con estrés tóxico pueden tener dificultades para formar relaciones saludables y estables. También pueden tener antecedentes laborales inestables como adultos y tener problemas con las finanzas, el trabajo y la depresión a lo largo de la vida. Estos efectos también pueden transmitirse a sus propios hijos. Algunos niños pueden enfrentar una mayor exposición al estrés tóxico debido a traumas históricos y continuos debido al racismo sistémico o los impactos de la pobreza como resultado de oportunidades educativas y económica limitadas.

# CONSEJOS PARA APOYAR LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS

**Crea un sentido de pertenencia.** Sentirse conectado y bienvenido es esencial para la adaptación positiva, la autoidentificación y el sentido de confianza de los niños en los demás y en ellos mismos. Establecer relaciones sólidas y positivas es importante para promover el bienestar mental.

**Promover la resiliencia.** La adversidad es una parte natural de la vida y ser resiliente es importante para superar los desafíos y tener una buena salud mental. Los padres y los cuidadores pueden ayudar a los niños a desarrollar resiliencia y enfrentar la incertidumbre enseñándoles a resolver problemas de forma independiente.

**Desarrollar competencias.** Los niños necesitan saber que pueden superar desafíos y lograr metas a través de sus acciones. Lograr el éxito académico y desarrollar talentos e intereses individuales ayuda a los niños a sentirse competentes y más capaces de lidiar positivamente con el estrés. La competencia social también es importante. Tener amigos y mantenerse conectado con amigos y seres queridos puede mejorar el bienestar mental.

**Enseñe y refuerce los comportamientos positivos y la toma de decisiones.** Brinde expectativas y apoyo consistentes. Enseñar a los niños habilidades sociales, resolución de problemas y resolución de conflictos apoya la buena salud mental. "Atrápalos" teniendo éxito. La retroalimentación positiva valida y refuerza los comportamientos o logros que otros valoran.

**Fomente la actividad física, la buena nutrición y dormir lo suficiente.** Tanto la salud física como la mental afectan la forma en que los niños piensan, sienten y actúan por dentro y por fuera. Asegúrese de que los niños hagan ejercicio, coman bien y tengan patrones de sueño saludables.

# GLOSARIO DE TÉRMINOS

**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.

**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.

**Intervenciones y apoyos de comportamiento positivo (PBIS):** es un marco para que las escuelas fomenten el buen comportamiento. Les enseña a los niños sobre el comportamiento, tal como lo harían con otras materias. El foco está en la prevención.

**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.

**Consejero escolar:** profesionales escolares que promueven el rendimiento y los logros académicos, el desarrollo personal y social y la planificación y el desarrollo profesional en general.

**Equipos de respuesta a emergencias escolares:** el equipo de respuesta a emergencias de cada escuela sirve como el primer interviniente en emergencias escolares, ayuda a la administración del edificio y del distrito a desarrollar y revisar planes de crisis a nivel de edificio e implementa el plan de gestión de crisis para responder a amenazas y situaciones de emergencia activa.

**Salud mental vinculada a la escuela:** se refiere a los servicios de salud mental que se brindan en un entorno escolar.

**Psicólogo escolar:** profesional escolar que apoya a estudiantes, familias y maestros en el éxito académico y emocional. Utilizan su conocimiento profesional en desarrollo humano y salud mental para identificar problemas que potencialmente impiden el éxito general de un estudiante y encontrar soluciones adecuadas y funcionales.

**Trastorno emocional grave (SED):** se refiere a los niños (menores de 18 años) que tienen un trastorno mental, conductual o emocional diagnosticable de duración suficiente para cumplir con criterios de diagnóstico muy específicos, que resulta en un deterioro funcional que interfiere sustancialmente o limita el papel o funcionamiento en actividades familiares, escolares y comunitarias.

**Aprendizaje socioemocional (SEL):** es un proceso mediante el cual los niños y adultos comprenden y manejan las emociones, establecen y logran metas positivas, sienten y muestran empatía por los demás, establecen y mantienen relaciones positivas y toman decisiones responsables.

**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.

## PRIMER PASO PARA OBTENER AYUDA

Las personas a menudo no reciben los servicios de salud mental que necesitan porque ellos o sus cuidadores no saben por dónde empezar. A continuación, se incluyen algunos primeros pasos para obtener ayuda.

- Hable con su médico de atención primaria u otro profesional de la salud sobre sus inquietudes. Pídale que lo conecten con los servicios de salud mental adecuados
- Comuníquese directamente con un proveedor de salud mental. Utilice los recursos de la página 12 de esta guía para encontrar un proveedor en su área
- 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 proporciona información y referencias de recursos. 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)

# 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.*

# 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 apelararlo.
- 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 Services***

# 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 transportaran 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**

Transito 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.



**Guía de Recursos Escolares  
De Salud Mental del  
Condado de Goodhue**  
*Padres y Cuidadores*

Ultima actualización: Septiembre 2020