

Hablemos: Encuentra el apoyo adecuado para ti

Las necesidades de cada uno son importantes y únicas.
Explora opciones que puedan funcionar para ti.

HABLEMOS

Buscar apoyo para tu bienestar mental puede parecer difícil cuando no sabes por dónde empezar. Quizás te preocupe el estigma, las barreras culturales o el costo de la atención. Encontrar el apoyo adecuado puede tomar tiempo, pero hay varias opciones disponibles. Ya sea a través de profesionales de la salud mental, métodos no tradicionales, redes comunitarias o por apoyo entre amigos.

Buscar apoyo profesional

Descubre cómo comenzar y qué esperar al buscar ayuda profesional.

1. Piensa qué es lo que necesitas

Buscar apoyo es un paso importante. Si nunca has recurrido a la ayuda de un profesional, es normal que tengas dudas.

Es importante saber que la terapia no es solo para personas en crisis; puede ser una herramienta de crecimiento, para sanar y mejorar tu bienestar.

A algunas personas les preocupa sentirse juzgadas o incomprendidas. Estas preocupaciones son válidas. Encontrar un profesional que entienda tu contexto y tus experiencias es más que una simple preferencia. Puede ayudar a garantizar que tu proceso esté arraigado en el respeto y la confianza.

Comienza por pensar qué es lo que buscas en un profesional de la salud mental. ¿Quieres a alguien que pertenezca a tu cultura, hable tu idioma o que esté familiarizado con tus inquietudes o vivencias específicas? Quizás te resulte más difícil, pero puedes encontrar gente capaz de brindarte un tipo de ayuda más adecuada a tus expectativas. .

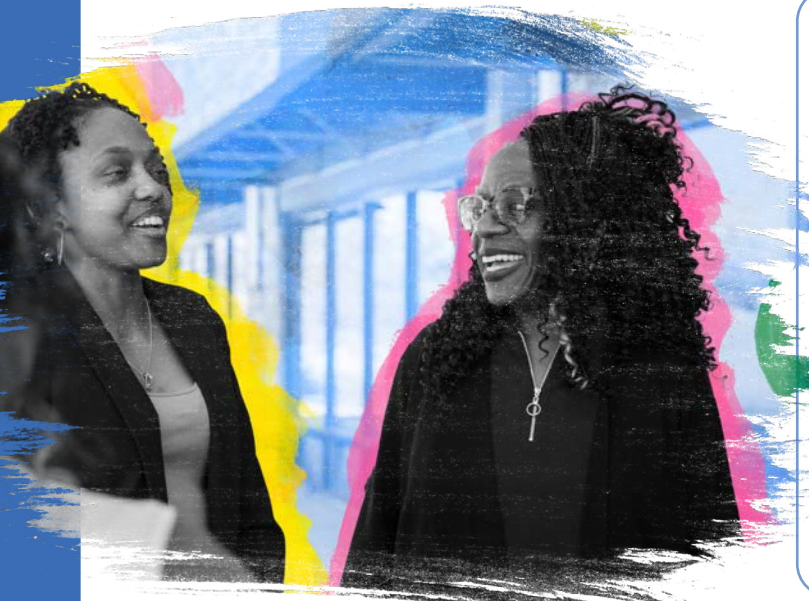
También puedes considerar qué tipo de apoyo sería más cómodo para ti.

¿Necesitas ayuda de inmediato?

Llama o envía un mensaje de texto al 988, o chatea en [988Colorado.com](https://988colorado.com) para conectarte con especialistas en salud mental capacitados. Gratis. Confidencial. Disponible 24/7.

Algunas opciones son:

- Terapia personal tradicional
- Terapia grupal (espacio para conectarse con otros que enfrentan desafíos similares en un grupo guiado por un profesional)
- Intervención médica, como la de un psiquiatra que puede indicar medicamentos si fueran necesarios
- Terapia de familia (que involucra en el proceso a tus seres queridos)
- Terapias complementarias y alternativas (yoga, meditación, acupuntura)



2. Pide recomendaciones

Una vez que más o menos sepas lo que quieres, habla con amigos, familiares o miembros de tu comunidad en quienes confíes sobre sus experiencias con profesionales de bienestar mental. Quizás al pedir recomendaciones a los demás, compartan sus propias experiencias contigo.

Los profesionales de la salud mental que comprenden tu cultura existen, y encontrar el adecuado para ti podría ser más fácil por medio de recomendaciones.

3. Busca profesionales familiarizados con tu cultura

Encontrar un profesional que respete y comprenda tu identidad puede hacer toda la diferencia. Prueba con estas estrategias:

Busca en línea filtrando por etnicidad, idioma, estilo terapéutico y costo (Psychology Today es un gran recurso)

- Únete a grupos virtuales de apoyo en redes sociales, eventos y organizaciones que compartan recursos adaptados o específicos para tu cultura.
- Busca en organizaciones religiosas como iglesias, mezquitas y sinagogas, que suelen contar con grupos de apoyo o consejeros.
- Consulta organizaciones sin fines de lucro alineadas con tus valores. Pueden tener programas específicos para tu comunidad.



4. Evalúa si la opción es adecuada

Una vez que pruebes reunirte con un profesional o grupo, pregúntate si te parece una buena opción. Ten en cuenta que quizás tengas que intentarlo varias veces antes de saberlo con certeza. Si no estás cómodo con un profesional, es buena idea cambiar y probar uno nuevo. En terapia debes sentirte seguro y escuchado.

Obtén ayuda para cubrir el costo de tu atención

El apoyo para el bienestar mental debería estar al alcance de todos. Explora las opciones de ayuda financiera.

Si te preocupa el costo, hay formas asequibles de atención:

- Muchos profesionales ofrecen la posibilidad de ajustar su tarifa según tus ingresos o no cobran por la primera sesión.
- Verifica si tu plan de seguro cubre terapia de salud mental o psiquiatría. Puedes buscar en la guía de proveedores de tu seguro o en sitios como Psychology Today para encontrar profesionales que acepten tu seguro.
- Busca clínicas locales que proporcionen atención para la salud mental a un costo accesible. Los centros de salud comunitarios suelen ofrecer opciones a bajo costo o gratuitas.
- Algunas organizaciones y fundaciones sin fines de lucro ofrecen becas o ayuda financiera para servicios de bienestar mental.



Encuentra más consejos en HablemosCO.org