Hablemos: Encuentra el apoyo adecuado para ti.

HABLEMOS

Cada uno tiene problemas diferentes, pero todos son importantes. Encuentra lo que funcione para ti.

No todos necesitamos el mismo tipo de apoyo. A veces, puede ser difícil saber por dónde empezar. Tanto si buscas ayuda profesional, apoyo comunitario o redes de pares, hay diferentes opciones para obtener la ayuda que necesitas.

Da el primer paso para obtener apoyo.

Buscar ayuda profesional puede resultar abrumador. Aquí puedes ver cómo hacerlo.

1. Considera qué es lo que necesitas.

Piensa en lo que es más importante para ti. ¿Alguien que tiene tu mismo origen, habla tu idioma o comprende tus vivencias? La terapia no es solo para crisis, es una herramienta que nos permite crecer y sanar.

Tener en claro a qué le das más importancia es un buen punto de partida para empezar a buscar el apoyo que necesitas. Las opciones de apoyo pueden incluir:

- Terapia individual
- Terapia grupal
- Atención psiquiátrica (manejo de la medicación)
- Terapia familiar
- Terapias alternativas (yoga, meditación)

2. Pide recomendaciones.

A veces, amigos, familiares o miembros de la comunidad en quienes confías pueden tener recomendaciones útiles. Aunque pedir ayuda pueda causarte miedo, así les das la oportunidad a los demás de ayudarte y contarte lo que funcionó para ellos.

3. Encuentra un proveedor que esté familiarizado con tu cultura.

- Busca en línea utilizando filtros de identidad, estilo de terapia y costo.
- Únete a grupos de redes sociales que compartan recursos relevantes para tu cultura.
- Consulta en centros comunitarios, grupos religiosos y organizaciones sin fines de lucro y pregunta por alternativas de apoyo.
- Durante la terapia deberías sentirte seguro, está bien cambiar si no te parece adecuada para ti.

Cómo encontrar otras formas de apoyo.

No todos sanamos de la misma forma. Descubre qué funciona para ti.

No necesitas ir a la oficina de un terapeuta para recibir apoyo. Muchas personas sanan en:

- Espacios culturales
- Salones de belleza y barberías
- Deportes y grupos comunitarios
- Lugares religiosos o espirituales
- Reuniones con amigos y familia

¿Necesitas ayuda de inmediato?

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

Mereces recibir apoyo en lugares donde te sientas seguro/a y puedas ser tú mismo/a.

Encuentra más consejos en HablemosCO.org

HABLEMOS