Guías rápidas de salud del comportamiento del condado de Middlesex y gran New Brunswick

Estás guías tienen dos páginas cada una y se encuentran en el siguiente orden:

Guía de recursos para la adicción y el abuso de sustancias

Experiencias adversas en la infancia

Guía de recursos sobre el consumo y abuso de alcohol

Guía de LGBTQIA e identificación de género

Estrés y ansiedad en momentos difíciles

Guía de recursos para la prevención del suicidio

Guía sobre depresión adolescente para adolescentes, familias y amigos

Guía de recursos para la salud del comportamiento de jóvenes

Se compilaron estas guías a partir de recursos encontrados en una *Guía de recursos y referencias sobre salud del comportamiento más amplia: Condado de Middlesex y Gran New Brunswick, edición de 2019,* está disponible en: http://rwjms.rutgers.edu/BehavioralHealthGuide/.

Las guías rápidas fueron editadas por María B. Pellerano, MA, MBA, MPH y Robert LaForgia editaron las miniguías con la ayuda de Alisa Fatima, Yuneldys Garces y colaboradores de la comunidad* involucrados en el equipo de trabajo de salud del comportamiento; sus coespónsores fueron Rutgers Robert Wood Johnson Medical School y Healthier Middlesex; un proyecto del hospital universitario de Robert Wood Johnson y el hospital universitario de Saint Peter en New Brunswick, NJ.

* Los colaboradores de la comunidad que participan en el equipo de trabajo de salud del comportamiento incluyen Coming Home del condado de Middlesex, ciudad de New Brunswick, Elijah's Promise, Oficina de servicios de salud del condado de Middlesex, Iglesia Mount Zion AME de New Brunswick, NAMI-NJ, Coalición para la concientización de la violencia intrafamiliar de New Brunswick, New Brunswick Tomorrow, PRAB, Centro de salud Rutgers Eric B. Chandler, Atención de la salud del comportamiento de Rutgers University, Proyecto de revitalización barrial Unity Square, Centro de prevención Wellspring y asesoramiento YRM.

Comuníquese con Maria Pellerano a pellerma@rwjms.rutgers.edu si necesita más información.

Guía de recursos para la adicción y el abuso de sustancias

Condado de Middlesex y gran New Brunswick

Centros de asesoramiento y tratamiento

Servicios de adicción de Caridades católicas de la diócesis de Metuchen

Brinda evaluaciones completas de alcohol o drogas, asesoramiento individual, grupal y familiar ambulatorio a individuos y a familias que sufren el impacto de las drogas y el alcohol. El programa también proporciona evaluaciones escritas para la corte.
Idiomas adicionales: LL, ES
Teléfono de acceso del centro: 732-324-8200
Sitio web: https://ccdom.org/middlesex-addiction-services

Servicios ambulatorios de Roots To Recovery de Center for Great Expectations

Atención personalizada para adultos en su lucha contra el uso de sustancias que incluye atención psiquiátrica, gestión de medicamentos, servicios familiares, educación parental, habilidades de prevención de recaídas, análisis de VIH y hepatitis C, asesoramiento grupal y terapia individual.
Teléfono: 732-993-6403
Sitio web: https://www.cge-nj.org/programs/roots-to-recovery-outpatient/

Hackensack Meridian Carrier Clinic

Tratamiento psiquiátrico y de adicción por abuso de sustancias, y atención y educación por parte de expertos para adolescentes, adultos y adultos de la tercera edad en pacientes hospitalizados y en residenciales.
Idiomas adicionales**:** LL
Número de teléfono: 800-933-3579
Sitio web: https://carrierclinic.org/

Hackensack Meridian JFK Medical Center – Centro para la Salud del Comportamiento

Servicios ambulatorios para individuos con problemas de uso o abuso de sustancias o de salud mental.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 732-321-7189
Sitio web: https://www.jfkmc.org/clinical-services/behavioral-health

George J. Otlowski, Sr. Center for Mental Health Care (Centro de atención de salud mental)

Ofrece tratamiento para una variedad de trastornos emocionales, incluidos ansiedad, depresión, problemas conyugales, familiares y otros problemas de la vida diaria. El centro atiende a los residentes del condado de Middlesex a partir de los 5 años.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 732-442-1666
Sitio web: http://www.middlesexcountynj.gov/Government/Departments/CS/Pages/GOCMH/George-J.-Otlowski,-Sr.-Center-for-Mental-Health-Care.aspx

New Brunswick Counseling Center (Centro de asesoramiento de New Brunswick)

Los programas ambulatorios para el consumo de sustancias y los trastornos coexistentes ofrecen una variedad de servicios para el tratamiento de trastornos por consumo de sustancias que no son opiáceos.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 732-246-4025
Sitio web: www.newbrunswickcounselingcenter.org/

New Hope Foundation Inc. – Servicios ambulatorios de Open Door

Brinda servicios para el uso de sustancias, el juego y trastornos de salud mental coexistentes en las instalaciones de New Brunswick. Los servicios incluyen detección de drogas, evaluación y derivación, atención posterior, asesoramiento individual, grupal y familiar, consulta y prevención en el lugar de trabajo libre de medicamentos, y servicios educativos. Los servicios residenciales están disponibles en otros lugares.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 800-705-HOPE (4673)
Sitio web: https://newhopeibhc.org/about/facilities/

Rutgers University Behavioral Health Care (UBHC)

UBHC brinda atención clínica y el desarrollo de nuevos tratamientos, y también capacita a profesionales de todo el país sobre las mejores maneras de ayudar a las personas en los momentos difíciles. Idiomas adicionales: LL
Teléfono: 800-969-5300
Sitio web: https://ubhc.rutgers.edu/

Recursos de referencia

NJ211
NJ211 es un servicio de derivación gratuito de información confidencial para individuos y familias que necesitan asistencia y ayuda para contactar a las personas con los recursos como instituciones de atención de día, alojamiento, unidades habitacionales accesibles, servicios sociales, programas de capacitación para empleos, servicios para la tercera edad y seguro médico.
Idiomas adicionales: LL
Teléfono: 211
Sitio web: https://www.nj211.org

Family Connection Central Intake
Family Connections Central Intake conectará a mujeres y a familias con recursos y servicios, como servicios para fumadores y adicciones, salud del comportamiento, transporte, vivienda, seguro de salud, cuidado de niños, servicios para la primera infancia, educación y apoyo para padres, programa WIC y nutrición.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 888-551-6217
Sitio web: https://www.cjfhc.org/index.php/en/programs-services/community-programs-and-services

Sistema de atención infantil de NJ administrado por PerformCare
Registra, autoriza y coordina servicios para niños, jóvenes y adultos jóvenes que experimentan problemas emocionales y de comportamiento afectados por las necesidades de tratamiento de consumo de sustancias o que tienen una discapacidad intelectual o de desarrollo.
Idiomas adicionales: ES y otros como archivos pdf
Teléfono: 877-652-7624
http://www.performcarenj.org/

Directorio de idiomas:
ES = español
LL = línea de idioma (LL, por sus siglas en inglés)



Líneas de asistencia y otros recursos

Centro Wellspring para la prevención
Proporciona prevención, educación, información y servicios de derivación. Wellspring ofrece cursos de desarrollo profesional presenciales o en línea para asesores de adicciones, especialistas en prevención y profesores y personal de escuelas. Todos los cursos están aprobados para obtener créditos iniciales o de renovación hacia múltiples credenciales estatales y nacionales.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 732-254-3344
Sitio web: www.WellspringPrevention.org/

New Jersey Addiction Services Helpline (Línea directa de servicios de adicciones de New Jersey)
Brinda información y derivación a agencias de tratamiento de abuso de sustancias en todo el estado. Este servicio gratuito está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, y toda la información compartida es confidencial.
Idiomas adicionales: LL
Número de teléfono: 844-REACHNJ (844-732-2465)
Sitio web del directorio de tratamiento:
https://njsams.rutgers.edu/TreatmentDirectory/

Para obtener más información sobre el listado de recursos consulte la *Guía de recursos y derivación de salud del comportamiento: Condado de Middlesex y gran New Brunswick, edición de 2019*, disponible en:
http://rwjms.rutgers.edu/BehavioralHealthGuide/

El equipo de trabajo de Salud del comportamiento creó esta guía; sus coespónsores fueron Rutgers Robert Wood Johnson Medical School y Healthier Middlesex; un proyecto del hospital universitario de Robert Wood Johnson y el hospital universitario de Saint Peter en New Brunswick, NJ.

RUTGERS Robert Wood Johnson Medical School

Healthier Middlesex Working Together

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: **911**

RUTGERS
Robert Wood Johnson Medical School



Healthier Middlesex
Working Together

Experiencias adversas en la infancia

Condado de Middlesex y gran New Brunswick

¿Qué son las experiencias adversas en la infancia?

Las experiencias adversas en la infancia (ACE, por sus siglas en inglés) son experiencias potencialmente traumáticas en la vida de una persona que se producen antes de los 18 años y que pueden tener efectos negativos y duraderos en la salud y el bienestar.

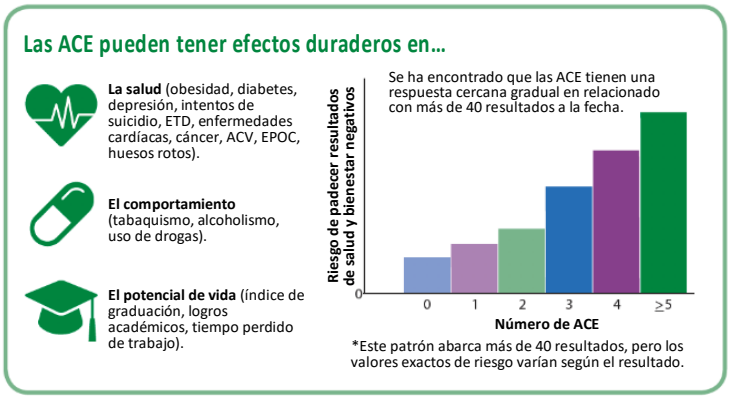
Estas experiencias incluyen:

- maltrato físico,
- maltrato emocional,
- abuso sexual y
- negligencia

También existe negligencia cuando el padre, la madre o el cuidador no proporciona la supervisión adecuada a un niño o comida, ropa, alojamiento, educación o atención médica adecuadas, aunque tenga la capacidad financiera o la ayuda para hacerlo. Si desea saber más

Las experiencias adversas en la infancia se han vinculado con:

- Comportamientos que ponen en riesgo la salud.
- Afecciones de salud crónicas.
- Bajo potencial de vida.
- Muerte temprana.



Según los centros para el control y la prevención de la enfermedad (CDC, por sus siglas en inglés)

¡Las experiencias adversas en la infancia (ACE) son comunes!

Alrededor del 61 % de adultos encuestados en 25 estados informaron que habían experimentado al menos un tipo de ACE y cerca de 1 de 6 ha experimentado cuatro o más tipos de ACE.

La prevención de las ACE podría reducir potencialmente un gran número de afecciones de salud.

Por ejemplo, hasta 1.900.000 casos de enfermedades cardíacas y 21 millones de casos de depresión se podrían evitar con la prevención de ACE.

Algunos niños corren mayor riesgo que otros.

Las mujeres y varios grupos minoritarios raciales o étnicos corrían mayor riesgo de haber experimentado cuatro o más tipos de ACE.

Las ACE son costosas.

Los costos económicos y sociales para las familias, comunidades y la sociedad ascienden a un total de cientos de miles de millones de dólares cada año.

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: **911**

Las ACE se pueden prevenir

Según los centros para el control y la prevención de la enfermedad existen estrategias basadas en la experiencia que permiten prevenir que ocurran ACE y/o que disminuyen los daños por las ACE.

Prevención de ACE

Estrategia	Enfoque
Fortalecer la ayuda económica a las familias.	• Fortalecer la seguridad financiera del hogar. • Políticas de trabajo amigables para la familia.
Promover las normas sociales que protejan contra la violencia y la adversidad.	• Campañas de educación pública. • Enfoques legislativos para reducir el castigo físico. • Enfoques de los testigos. • Hombres y niños como aliados en la prevención.
Asegurar un buen comienzo para los niños.	• Visitar hogares en la primera infancia. • Atención de alta calidad para los niños. • Enriquecimiento de la preescolaridad con participación familiar.
Enseñar habilidades.	• Aprendizaje socio emocional. • Programas de habilidades para citas seguras y relaciones saludables. • Enfoques de habilidades parentales y relación familiar.
Conectar a los jóvenes con el cuidado de adultos y actividades.	• Programas de tutoría. • Programas para después de la escuela.
Intervenir para disminuir los daños inmediatos y a largo plazo.	• Mejora en la atención primaria. • Servicios enfocados a la víctima. • Tratamiento para disminuir los daños de los ACE. • Tratamiento para prevenir problemas de conducta y la futura participación en actos de violencia. • Tratamientos enfocados en la familia para problemas de uso de sustancias.

Si desea saber más sobre las experiencias adversas en la infancia, vea https://www.cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/acestudy/index.html

Para obtener más información vea la *Guía de recursos y referencias de salud del comportamiento: Condado de Middlesex y gran New Brunswick, edición de 2019*, disponible en: http://rwjms.rutgers.edu/BehavioralHealthGuide/

El equipo de trabajo de Salud del comportamiento creó esta guía; sus coespónsores fueron Rutgers Robert Wood Johnson Medical School y Healthier Middlesex; un proyecto del hospital universitario de Robert Wood Johnson y el hospital universitario de Saint Peter en New Brunswick, NJ.

RUTGERS Robert Wood Johnson Medical School

Healthier Middlesex Working Together

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: **911**

Guía de recursos sobre el consumo y abuso de alcohol

Condado de Middlesex y gran New Brunswick

Información general sobre el alcohol

El alcohol es una drogs depresora del sistema nervioso central, lo que significa que es una droga que ralentiza la actividad cerebral. Puede cambiar su estado de ánimo, comportamiento y autocontrol. El alcohol puede causar problemas con la memoria y el pensamiento claro y puede afectar la coordinación y el control físico. El alcohol también afecta a otros órganos del cuerpo, como el aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

Los efectos del alcohol varían de persona a persona, dependiendo de una variedad de factores, que incluyen:

- Cantidad que bebió una persona
- Con qué rapidez lo hizo
- La cantidad de alimentos que come una persona antes de beber
- La edad, género, raza o etnia de una persona
- La condición física de una persona
- Si tiene o no antecedentes familiares de problemas con el alcohol

Trastorno por consumo de alcohol

Alrededor de 18 millones de estadounidenses adultos tienen un trastorno por consumo de alcohol (AUD, por sus siglas en inglés), lo que significa que beber les causa sufrimiento y daño. AUD puede variar de leve a grave, según los síntomas. El AUD grave a veces se denomina alcoholismo o dependencia del alcohol.

Se considera que alguien tiene AUD si responde afirmativamente a dos o más de las siguientes preguntas. En el último año, esta persona:

- ¿Terminó bebiendo más o por más tiempo de lo planeado originalmente?
- ¿Quería reducir el consumo o dejar de beber, o lo intentó, pero no pudo?
- ¿Pasó mucho tiempo bebiendo o recuperándose de la bebida?
- ¿Sintió una fuerte necesidad de beber?
- ¿Se dio cuenta de que beber (o estar enfermo por la bebida), a menudo interfería con la vida familiar, el trabajo, la escuela, la participación en actividades agradables o le causaba problemas con la familia o los amigos?
- ¿Ha estado en situaciones peligrosas a causa de la bebida, como conducir ebrio o tener relaciones sexuales sin protección?
- ¿Siguió bebiendo a pesar de sentir depresión o ansiedad? ¿O cuando surgía otro problema de salud?
- ¿Tuvo que beber más y más cantidad para sentir los efectos del alcohol?
- ¿Tuvo síntomas de abstinencia cuando pasaba el efecto del alcohol (estos incluyen dificultad para dormir, temblores, irritabilidad, ansiedad, depresión, inquietud, náuseas y sudoración)? En casos graves, puede tener fiebre, convulsiones o alucinaciones.

Las personas con AUD deben hablar con su proveedor de atención primaria sobre los síntomas, tratamientos y derivaciones.

Dónde obtener ayuda

Grupos de apoyo familiar de Al-Anon

Cuenta con grupos de apoyo para familias o personas con AUD.
https://al-anon.org/al-anon-meetings/

Localizador de organizaciones para alcohólicos anónimos

Brinda apoyo a las personas con AUD.
https://www.aa.org/find-aa/north-america

Línea directa de servicios de adicciones de New Jersey

Servicio confidencial, gratuito y de tiempo completo que proporciona información y remisiones a agencias de tratamiento por abuso de sustancias.
Idiomas adicionales: LL
Número de teléfono: 844-REACHNJ (844-732-2465)
Sitio web del directorio de tratamiento:
https://njsams.rutgers.edu/TreatmentDirectory/

Centro Wellspring para la prevención

Cuenta con una remisión en línea al portal de tratamiento.
Idiomas adicionales: ES
Línea directa: 732-254-3344
Sitio web: www.WellspringPrevention.org/

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: **911**

Programas de asesoramiento y tratamiento

Servicios de adicción de Caridades católicas de la diócesis de Metuchen

Brinda servicio ambulatorio de evaluaciones completas de alcohol/drogas; asesoramiento individual, grupal y familiar a personas y familias que sufren el impacto de las drogas o del alcohol.
Idiomas adicionales: LL, ES
Teléfono del centro: 732-324-8200
Sitio web: https://ccdom.org/middlesex-addiction-services

Centro de terapia de red

Ofrece desintoxicación ambulatoria del alcohol y de otras sustancias y aborda problemas psiquiátricos concurrentes.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 732-560-1080
Sitio web: www.recoverycnt.com/

Clarity Treatment Services LLC

Clarity Treatment Services ofrece asesoramiento, planes integrales de tratamientos y programas para el alcohol, las drogas y la adicción a los juegos de azar en adolescentes y adultos.
Idiomas adicionales: ES, PT
Teléfono: 732-442-3535
Sitio web: www.claritytreatmentservices.com/

George J. Otlowski, Sr. Centro de atención de salud mental

Ofrece tratamiento a los residentes del condado de Middlesex (a partir de los 5 años) para una amplia gama de trastornos emocionales, como ansiedad, depresión, problemas conyugales, familiares y de otra índole.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 732-442-1666
Sitio web:
http://www.middlesexcountynj.gov/Government/Departments/CS/Pages/GOCMH/George-J.-Otlowski,-Sr.-Center-for-Mental-Health-Care.aspx

Hackensack Meridian JFK Medical Center – Centro para la Salud del Comportamiento

Servicios ambulatorios para personas con problemas de consumo o abuso de sustancias o de salud mental.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 732-321-7189
Sitio web: https://www.jfkmc.org/clinical-services/behavioral-health

New Brunswick Counseling Center (Centro de asesoramiento de New Brunswick)

Los programas ambulatorios para el consumo de sustancias y los trastornos coexistentes ofrecen una variedad de servicios para el tratamiento de trastornos por consumo de sustancias que no son opiáceos.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 732-246-4025
Sitio web: www.newbrunswickcounselingcenter.org/

New Hope Foundation Inc. – Servicios ambulatorios de Open Door

Brinda servicios ambulatorios para el consumo de sustancias, el juego y los trastornos de salud mental concurrentes, que incluyen detección de drogas, evaluación y derivación, atención posterior, asesoramiento individual, grupal y familiar, consulta y prevención para el ambiente de trabajo sin drogas, y educación en New Brunswick. Los servicios residenciales están disponibles en otros lugares.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 800-705-HOPE (4673)
Sitio web: https://newhopeibhc.org/about/facilities/

Rutgers University Behavioral Health Care (UBHC)

UBHC brinda atención clínica y el desarrollo de nuevos tratamientos, y también capacita a profesionales de todo el país sobre las mejores maneras de ayudar a las personas en los momentos difíciles. Idiomas adicionales: LL
Teléfono: 800-969-5300
Sitio web: https://ubhc.rutgers.edu/

Directorio de idiomas:

ES = Español LL = Línea de idiomas PT = Portugués

Para obtener más información sobre el listado de recursos consulte la *Guía de recursos y derivación de salud del comportamiento: Condado de Middlesex y gran New Brunswick, edición de 2019,* disponible en: http://rwjms.rutgers.edu/BehavioralHealthGuide/

El equipo de trabajo de Salud del comportamiento creó esta guía; sus coespónsores fueron Rutgers Robert Wood Johnson Medical School y Healthier Middlesex (proyecto conjunto del hospital universitario de Robert Wood Johnson y el hospital universitario de Saint Peter en New Brunswick, NJ).

RUTGERS Robert Wood Johnson Medical School

Healthier Middlesex Working Together

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: **911**

Guía de LGBTQIA e identificación de género

Condado de Middlesex y gran New Brunswick

Líneas de asistencia

Línea de mensaje de texto para la crisis
Comuníquese gratis por mensaje de texto con un asesor las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Envíe la palabra TALK al 741741.
Sitio web: https://www.crisistextline.org/

Organización Garden State Equality
Es la organización más grade de Nueva Jersey para la promoción y educación de LGBTQIA que proporciona programas para la tercera edad, adultos y jóvenes e incluye una línea de ayuda contra el bullying abierta a todas las personas.
Teléfono: 973-509-5428
Sitio web: https://www.gardenstateequality.org

LGBT National Help Center (Centro nacional de ayuda a LGBT)
El LGBT National Help Center, brinda apoyo entre pares, conexiones en la comunidad y recursos de información para la comunidad LGBTQIA sobre "salir del closet", sexo seguro, bullying en la escuela, preocupaciones de la familia, problemas de relaciones u otras cuestiones.
Línea directa nacional de LGBT: 888-843-4564
Línea nacional para conversar sobre LGBT para jóvenes: 800-246-7743
Línea directa nacional de LGBT para la tercera edad: 888-234-7243
Acceso al chat en: https://www.glbthotline.org

Línea de vida nacional de prevención del suicidio
Teléfono: 800-273-8255

Trans Lifeline
Trans Lifeline brinda ayuda emocional y económica directa de personas trans a otras personas trans en crisis.
Línea directa: 877-565-8860
Sitio web: https://www.translifeline.org

Proyecto Trevor
Intervención de crisis para jóvenes LGBTQ menores de 25 años
Teléfono: 866-488-7386
Mensajes de texto: envíe START al 678678
Acceso al chat de:
https://www.thetrevorproject.org/get-help-now/

Glosario

Cisgénero: término empleado para alguien que se identifica con el sexo asignado en el nacimiento.

Expresión o presentación de género: apariencia externa de la identidad de género expresada a través del comportamiento, la vestimenta, el corte de pelo o la voz, etc.

Identidad de género: concepto más íntimo de uno mismo como masculino, femenino, una mezcla de los dos o ninguno, cómo los individuos se perciben y se llaman a sí mismos.

Intersexualidad: es un término utilizado para una serie de condiciones en las cuales una persona nace con una anatomía reproductiva o sexual que parece ajustarse con las definiciones típicas de femenino o masculino.

LGBTQIA: lesbiana, gay, bisexual, transgénero, queer o inseguro, intersexual y asexual.

Sexo asignado en el nacimiento: etiqueta que se da en el nacimiento de acuerdo a factores médicos, como hormonas, cromosomas y genitales.

Orientación sexual: atracción emocional, romántica o sexual hacia cierto tipo de personas.

Transgénero: un término amplio para las personas cuya identidad sexual difiere con el sexo asignado en el nacimiento.

Transición: el proceso de una persona de desarrollar y asumir un expresión de género que coincida con su identidad sexual.

Transexual: indica una diferencia entre la identidad de género de una persona y el sexo asignado en el nacimiento.

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911

Servicios de ayuda

GLMA
GLMA es una organización nacional comprometida con asegurar la igualdad en la salud para lesbianas, gais, bisexuales, transgéneros, queer y todas las minorías sexuales y de género, y la igualdad para los profesionales de la salud LGBTQIA en sus trabajos y entornos de aprendizaje. El sitio web incluye acceso a un directorio de proveedores.
Sitio web: http://www.glma.org/index.cfm?nodeid=1

Pride Center de Nueva Jersey
El Pride Center de Nueva Jersey brinda una programación integral que aborda la salud y el bienestar de la comunidad de lesbianas, gais, bisexuales, transgéneros, intersexuales y queer. El centro aumenta la aceptación pública y defiende el cambio social para la comunidad LGBTQIA a través de la educación, la divulgación y los grupos de apoyo.
Idiomas adicionales: ES
Número de teléfono: 732-846-2232
Sitio web general: https://www.pridecenter.org
Apoyo: https://www.pridecenter.org/support-groups.html

Directorio de idiomas:
ES = español

Servicio de asesoramiento

Servicios ambulatorios de Roots To Recovery de Center for Great Expectations
Este programa proporciona atención personalizada y especializada en el tratamiento basado en la identificación de sexo con el consumo de sustancias o trastornos coexistentes, tiene un fuerte énfasis en la atención informada del trauma. El programa se enfoca únicamente en brindar servicio a las poblaciones desatendidas con un tratamiento bilingüe, así como un entorno acogedor para la comunidad LGBTQIA.
Teléfono: 732-993-6403
Sitio web: https://www.cge-nj.org/programs/roots-to-recovery-outpatient/

Asistencia de inmigración

Immigration Equality
Immigration Equality es la organización nacional líder en derechos de inmigración de LGBTQ que representa y defiende a personas de todo el mundo que huyen de la violencia, el abuso y la persecución debido a su orientación sexual, identidad de género o estado de VIH.
Idiomas adicionales: opción en español del sitio web
Línea directa nacional de emergencia legal:
Teléfono: 212-714-2904
Sitio web: https://www.immigrationequality.org



Recursos adicionales

Guía de recursos y derivación para la salud del comportamiento: Condado de Middlesex y gran New Brunswick, edición de 2019 disponible en: http://rwjms.rutgers.edu/BehavioralHealthGuide/

Recursos para la prevención del suicidio de LGBTQ disponibles en el sitio web de American Foundation for Suicide Preventionhttps://afsp.org/lgbtq-suicide-and-suicide-risk

---

El equipo de trabajo de Salud del comportamiento creó esta guía; sus coespónsores fueron Rutgers Robert Wood Johnson Medical School y Healthier Middlesex; un proyecto del hospital universitario de Robert Wood Johnson y el hospital universitario de Saint Peter en New Brunswick, NJ.

RUTGERS Robert Wood Johnson Medical School

Healthier Middlesex Working Together

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911

Estrés y ansiedad en momentos difíciles

Condado de Middlesex y gran New Brunswick

La reciente pandemia del coronavirus provocó que muchas personas sufrieran estrés y ansiedad. El temor y la ansiedad por la enfermedad puede ser abrumadora y causar sentimientos fuertes en adultos y en niños.

Estrés

El estrés durante un brote de una enfermedad infecciosa puede incluir:

- Temor y preocupación por su salud y la de su familia.
- Cambios en los patrones de sueño y alimentación.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Agravamiento de los problemas de salud crónicos.
- Agravamiento de las afecciones de la salud mental.
- Aumento del uso de alcohol, tabaco u otras drogas.

El estrés puede afectar nuestro cuerpo de distintas maneras:

- Opresión en el pecho y sensación como que no se puede respirar.
- Tensión muscular y dolores.
- Dificultad para dormir.
- Agitación e incapacidad para relajarse.
- Palpitaciones del corazón.
- Problemas digestivos.

Algunas personas manejan el estrés más eficazmente que otras. Es importante conocer sus límites en lo que respecta al estrés. El estrés crónico puede causar daños físicos y mentales.

Ansiedad

El miedo y la ansiedad son parte de la vida. La ansiedad puede ser útil porque lo puede hacer estar más alerta o ser más cuidadoso. Este tipo de ansiedad termina generalmente poco después de que una persona se encuentra fuera de la situación que la provocó. Las personas que a menudo tienen una preocupación o miedo intenso, excesivo y persistente sobre situaciones cotidiana tienen trastornos de ansiedad que pueden tener un impacto en su vida. Si una persona sufre a menudo de ansiedad, debe buscar ayuda de su médico.

Maneras saludables de lidiar con el estrés y la ansiedad

- Cuídese y cuide a su familia.
  - Si es posible, coma sano y haga comidas bien balanceadas.
  - Ejercite de manera regular, salga a caminar o a pelotear.
  - Duerma mucho.
  - Haga una pausa si se siente muy estresado.
- Converse con otros. Comparta sus problemas, cómo se siente y sobrelleva las dificultades con un padre o madre, un amigo, un consejero, un médico o un pastor.
- Relájese y haga cosas que disfrute (por ejemplo, un pasatiempo, jugar o leer).
- Mantenga un horario, en especial si trabaja en su casa.
- Comuníquese regularmente con miembros de la familia extendida.
- Evite el uso de drogas y alcohol. Parece que ayudan, pero puede crear problemas adicionales y aumentar el estrés que ya siente.
- Haga una pausa de escuchar o mirar las noticias, incluso las redes sociales.

Reconozca que necesita más ayuda. Si los problemas continúan, busque ayuda de su médico o en una de las líneas de asistencia.



EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911

Líneas de asistencia

Línea de asistencia de NJMentalHealthCares

El personal especializado en la salud del comportamiento ofrece ayuda a las personas con ansiedad y preocupación relacionadas con el brote del nuevo coronavirus (COVID-19) y otras preocupaciones de la salud mental. Los habitantes de Nueva Jersey pueden llamar gratis para solicitar ayuda confidencial. Especialistas capacitados responden a esta línea de asistencia de 8 a. m. a 8 p. m. los siete días de la semana.
Teléfono: (866) 202-HELP (4357)
Sitio web: https://www.njmentalhealthcares.org/

Línea de asistencia en caso de desastre

Una línea directa nacional disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los 365 días al año, dedicada a proporcionar asesoramiento inmediato de crisis para las personas que experimentan estrés emocional relacionado con un desastre natural o causado por el hombre. Este servicio gratuito, multilingüe y confidencial de ayuda en una crisis está disponible para todos los residentes de Estados Unidos y sus territorios. El estrés, la ansiedad y otros síntomas del tipo de la depresión son reacciones comunes después de un desastre.
Teléfono: 1-800-985-5990
Mensajes de texto: TalkWithUs al 66746
Sitio web: https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline

Recursos locales

Central Jersey Family Health Consortium (CJFHC, por sus siglas en inglés) (Consorcio central de salud familiar de New Jersey)

CJFHC tiene licencia de N.J. Departamento de Salud de Nueva Jersey y parte de un sistema de salud maternoinfantil regionalizado. Trabaja para mejorar la salud de las mujeres en edad fértil, lactantes y niños de la región.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 732-937-5437
Sitio web: www.cjfhc.org/

NAMI Nueva Jersey

La National Alliance on Mental Illness, NJ (NAMI-NJ) se dedica a mejorar la vida de los individuos y familias afectadas por una enfermedad mental. NAMI ofrece programas liderados por pares y grupos de apoyo que brindan educación gratis excelente, capacitación de habilidades y ayuda.
Idiomas adicionales: ES, ZH y algunos idiomas sudasiáticos
Teléfono: 732-940-0991
Sitio web: http://www.naminj.org/

Directorio de idiomas:
ES = español
ZH = chino

Para obtener más información vea la *Guía de recursos y referencias de salud del comportamiento: Condado de Middlesex y gran New Brunswick, edición de 2019,* disponible en: http://rwjms.rutgers.edu/BehavioralHealthGuide/

El equipo de trabajo de Salud del comportamiento creó esta guía; sus coespónsores fueron Rutgers Robert Wood Johnson Medical School y Healthier Middlesex; un proyecto del hospital universitario de Robert Wood Johnson y el hospital universitario de Saint Peter en New Brunswick, NJ.

RUTGERS Robert Wood Johnson Medical School

Healthier Middlesex Working Together

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911

Guía de recursos para la prevención del suicidio

Condado de Middlesex y gran New Brunswick

Factores de riesgo

Las investigaciones han revelado que el 46 % de las personas que se suicidaron tenían una afección en la salud mental. Otros riesgos son:

- Historial familiar de suicidio.
- Abuso de sustancias. Las drogas pueden crear altibajos mentales que empeoran los pensamientos suicidas.
- Intoxicación. Más de un tercio de las personas que mueren por suicidio están bajo la influencia del alcohol al momento de morir.
- Acceso a armas de fuego.
- Enfermedad grave o crónica.
- Género. A pesar de que más mujeres intentan suicidarse, los hombres son cuatro veces más propensos a hacerlo.
- Historial de trauma o maltrato.
- Estrés prolongado o una tragedia o pérdida reciente.

Señales de alerta

- Expresar sentimientos de desesperanza, impotencia e inutilidad.
- Hablar sobre deseos de morir, de “desear” estar muerto.
- Distanciarse de la familia y de los amigos.
- Perder interés en actividades que antes disfrutaba.
- Abandonar su apariencia o higiene personal.
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas.
- Hablar acerca de ser una carga para los demás.
- Tener en comportamientos imprudentes.
- Tener una obsesión reciente por armas o cuchillos.
- Regalar pertenencias preciadas.
- Explorar maneras para suicidarse, como buscar métodos en línea o comprar un arma.
- Cambiar los hábitos de sueño de la persona.

Líneas de asistencia y otros recursos

Línea de la esperanza de Nueva Jersey: **855-654-6735;** Envíe un mensaje de texto a **njhopeline@ubhc.rutgers.edu** (disponible 24/7)

Línea de vida nacional de prevención del suicidio: **800-273-8255**

Línea directa nacional 1-800-SUICIDE: **800-784-2433**

El proyecto Trevor (línea directa de crisis de LGBTQ): **866-488-7386**

Línea directa de servicios psiquiátricos agudos para adultos del condado de Middlesex: **732-235-5700**

Servicios de detección de emergencias psiquiátricas del condado de Somerset: **908-526-4100**

Línea de mensaje de texto para la crisis Envíe HOME al **741741**



EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911

Cómo abordar una crisis suicida

- Hable de manera abierta y honesta. No tenga miedo a hacer preguntas como: "¿Tienes un plan sobre cómo te matarías?".
- Quite los elementos que ayudarían a un suicida, como armas, cuchillos o pastillas acumuladas.
- Con calma, haga preguntas simples y directas, como: "¿Te puedo ayudar a llamar a una línea de asistencia o a tu profesional de la salud de comportamiento?".
- Si hay múltiples personas a su alrededor, haga que hablen uno a la vez.
- Exprese apoyo y preocupación.
- No discuta, amenace ni alce la voz.
- No discuta si el suicidio está bien o mal.
- Si está nervioso, intente no estar inquieto ni caminar.



Recursos adicionales:

Guía de recursos y referencias para la salud del comportamiento: Condado de Middlesex y gran New Brunswick, edición 2019, disponible en: http://rwjms.rutgers.edu/BehavioralHealthGuide/

Navegar una crisis de salud mental: Una guía de recursos de NAMI para aquellos que experimentan una emergencia en salud mental, 2018 en: https://www.nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis/Navigating-A-Mental-Health-Crisis?utm_source=website&utm_medium=cta&utm_campaign=crisisguide

www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Related-Conditions/Risk-of-Suicide

http://www.njhopeline.com/

suicidepreventionlifeline.org/

El equipo de trabajo de Salud del comportamiento creó esta guía; sus coespónsores fueron Rutgers Robert Wood Johnson Medical School y Healthier Middlesex; un proyecto del hospital universitario de Robert Wood Johnson y el hospital universitario de Saint Peter en New Brunswick, NJ.

RUTGERS
Robert Wood Johnson Medical School

Healthier Middlesex
Working Together

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911

Guía sobre depresión adolescente para adolescentes, familias y amigos

Condado de Middlesex y gran New Brunswick

Depresión

La depresión puede describirse como un sentimiento de tristeza, melancolía, infelicidad o con el ánimo por el suelo. La mayoría de nosotros nos sentimos de esta manera en un momento u otro por períodos cortos. La depresión clínica es un trastorno emocional en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida cotidiana.

Los jóvenes que pueden correr riesgo de depresión.

- Los trastornos emocionales vienen de familia.
- Sufrir un evento estresante (muerte en la familia, divorcio de los padres, acoso escolar, una ruptura con un novio o novia o fracaso en la escuela).
- Tener una baja autoestima o ser muy crítico con uno mismo.
- Tener problemas con la vida social.
- Tener dificultades de aprendizaje.
- Tener una enfermedad crónica.
- Existen problemas familiares.

Síntomas de depresión comunes

- Irritabilidad frecuente con arranques de ira.
- Mayor sensibilidad a la crítica.
- Quejas sobre dolores de cabeza o de estómago u otros problemas corporales y acudir con frecuencia a la enfermería.
- Distanciamiento con personas tales como padres o algunos amigos.
- Falta de disfrute de actividades que solían disfrutar.
- Sentimiento de cansancio la mayor parte del día.
- Sentimiento de tristeza, ansiedad o vacío (no sentir nada) la mayor parte del tiempo.
- Disminución en las calificaciones.
- Sentimiento de agitación o problemas para quedarse sentados.
- Problemas para concentrarse, recordar información o para tomar decisiones.
- Pensamientos sobre la muerte, suicidio o intento de dañarse.

Cómo recibir ayuda

- Conversa con un adulto de confianza, como uno de los padres o tutor, maestro o consejero escolar. Si no te sientes cómodo conversando con un adulto, puedes conversar con un amigo de confianza. Si no estás seguro a dónde recurrir, puedes utilizar el TXT 4 HELP Interactive (www.nationalsafeplace.org/ txt-4-help), que permite intercambiar mensajes de textos con un profesional de la salud mental.
- Concerta una cita con un médico para una evaluación. Tu médico puede asegurarse de que no tengas una enfermedad física que pueda afectar la salud mental o puede aconsejarte consultar con un profesional de salud mental.

Cómo se trata la depresión

Por lo general, la depresión se trata con psicoterapia, medicación o una combinación de los dos.

La psicoterapia (a veces llamada “terapia de hablar”) es un término para las técnicas de tratamiento que pueden ayudar a identificar y a manejar las emociones, los pensamientos y los comportamientos perturbadores.

Qué más se puede hacer para manejar la depresión

Ser paciente y saber que el tratamiento lleva tiempo para que funcione. Mientras tanto, puedes hacer lo siguiente:

- Mantente activo y haz ejercicio, aunque sea simplemente salir a caminar.
- Trata de mantener un horario de sueño regular.
- Pasa tiempo con amigos y la familia.
- Divide el trabajo escolar o tareas en pequeñas unidades y organízalas según las que necesitan hacerse primero. Luego, haz lo que puedas.

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911

Cómo ayudar a alguien que puede estar deprimido

Si piensas que un amigo puede sufrir depresión, primero ayúdalo a conversar con un adulto de confianza que pueda ponerlo en contacto con un profesional de la salud. También puedes hacer lo siguiente:

- Ser solidario, paciente y alentador, incluso si no entiendes por completo lo que ocurre.
- Invitar a tu amigo a participar de actividades, eventos sociales o simplemente a juntarse.
- Recordarle a tu amigo que es importante recibir ayuda y que con el tiempo y con tratamiento, se sentirá mejor.
- No ignorar los comentarios sobre la muerte y el suicidio, incluso si parece una broma o demasiado dramático. Hablar sobre el suicidio no es solo un llamado de atención, pero se debe tomar en serio.
- Conversar con un adulto de confianza como un padre, maestro o hermano mayor en cuanto puedas.

Recursos para el suicidio o el daño a uno mismo

Línea de vida nacional de prevención del suicidio

Teléfono: **1-800-273-TALK (8255)**
TTY para sordos o hipoacúsicos: **1-800-799-4889**
Sitio web: www.suicidepreventionlifeline.org

Mensaje de texto en crisis

Consejeros de crisis capacitados te responderán con ayuda e información con mensajes de textos.

Envíe **"HOME" al 741741**

Recursos locales

Depression Bipolar Support Alliance de Nueva Jersey (DBSA, por sus siglas en inglés)

DBSA es un grupo de apoyo de autoayuda para el trastorno emocional para mejorar la vida de las personas con trastornos emocionales y sus seres queridos.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 908-672-9250

George J. Otlowski, Sr. Center for Mental Health Care (Centro de atención de salud mental)

Ofrece tratamiento a los residentes del condado de Middlesex (a partir de los 5 años) para una amplia gama de trastornos emocionales, como ansiedad, depresión, problemas familiares y otros problemas de la vida cotidiana.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 732-442-1666

NAMI Nueva Jersey

La National Alliance on Mental Illness NJ (NAMI) se dedica a mejorar la vida de los individuos y familias afectadas por una enfermedad mental. NAMI ofrece programas liderados por pares y grupos de apoyo que brindan educación gratis excelente, capacitación de habilidades y ayuda.
Idiomas adicionales: ES, ZH y algunos idiomas sudasiáticos
Teléfono: 732-940-0991
Sitio web: http://www.naminj.org/

Recursos adicionales

Folleto del Instituto nacional de salud mental, *Depresión adolescente* en: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/teen-depression/teendepression_20-mh-8089_150205.pdf

Guía de recursos y referencias para la salud del comportamiento: Condado de Middlesex y gran New Brunswick, edición de 2019 disponible en: **http://rwjms.rutgers.edu/BehavioralHealthGuide/**

Directorio de idiomas:

ES = español
ZH = chino

El equipo de trabajo de Salud del comportamiento creó esta guía; sus coespónsores fueron Rutgers Robert Wood Johnson Medical School y Healthier Middlesex; un proyecto del hospital universitario de Robert Wood Johnson y el hospital universitario de Saint Peter en New Brunswick, NJ.

RUTGERS
Robert Wood Johnson Medical School

Healthier Middlesex
Working Together

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911

Guía de recursos para la salud del comportamiento de jovenes

Condado de Middlesex y gran New Brunswick

Líneas de asistencia y otros recursos

NJ211
NJ211 es un servicio gratuito de referencia e información confidencial para contactar a las personas con los recursos como instituciones de atención de día, alojamientos, unidades habitacionales asequibles, servicios sociales, programas de capacitación y seguro médico.
Idiomas adicionales: LL
Teléfono: 211
https://www.nj211.org

2nd Floor Youth Helpline (Línea de ayuda para jóvenes)
Una línea de ayuda confidencial y anónima (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana) para jóvenes entre 10 y 24 años que enfrentan dificultades.
Idiomas adicionales: ES
Llame o envíe un mensaje de texto:
888-222-2228

Organización Garden State Equality
Garden State Equality es la organización más grande de Nueva Jersey para la promoción y educación de LGBTQIA que proporciona programas para la tercera edad, adultos y jóvenes que incluye una línea de ayuda contra el acoso escolar abierta a todas las personas.
Teléfono: 973-509-5428
Sitio web: https://www.gardenstateequality.org

Línea nacional para conversar sobre LGBT para jóvenes:
Brinda apoyo entre iguales, conexiones con la comunidad y recursos a personas con preguntas sobre orientación sexual o identidad de género.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 800-246-7743

Teen PEP
Programa de capacitación entre pares sobre salud sexual. Teen PEP solo está disponible en algunas escuelas secundarias o programas después de la escuela.
Sitio web: http://www.teenpep.org/index.cfm

Servicio de asesoramiento

Middlesex County Youth Advocate Programs (Programa de Defensa de la Juventud del condado de Middlesex)
Brinda servicios ambulatorios a niños y jóvenes del condado de Middlesex con necesidades de salud del comportamiento.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 732-640-2282

Rutgers UBHC: servicios intensivos de apoyo familiar (IFSS, por sus siglas en inglés)
Apoyo familiar, defensa y educación, grupos multifamiliares, conferencias educativas, derivaciones y vínculos para familiares de adultos con enfermedades mentales del condado de Middlesex.
Idiomas adicionales: LL
Teléfono: 732-235-6184

Rutgers UBHC: servicios ambulatorios
Los servicios disponibles en Edison y New Brunswick incluyen gestión de la medicación, terapia individual, familiar y grupal, gestión de caso y evaluaciones psiquiátricas.
Idiomas adicionales: LL
Teléfono: 800-969-5300

Centros de asesoramiento
Centros de tratamientos para pacientes ambulatorios con servicios para el uso de sustancias y la salud mental para jóvenes entre 14 y 17 años y adultos a partir de los 18 años.
Idiomas adicionales: ES (solo en la ubicación de Middlesex)
Teléfono: 732-893-2000 (Middlesex, NJ)
Teléfono: 732-419-4000 (Monmouth Junction, NJ)

Para padres

Los niños y adolescentes pueden sentir estrés y tener problemas de salud mental, por lo tanto, los padres deben ser conscientes de los posibles signos de advertencia. La American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) indica que no se deben ignorar estas señales en sus hijos:

- Cambios en los hábitos de sueño (ya sea que duerman en exceso o que no duerman lo suficiente).
- Baja autoestima.
- Pérdida del interés en pasatiempos que antes disfrutaban.
- En un cambio repentino, tener un mal desempeño escolar.
- Pérdida del apetito, o pérdida significativa de peso.
- Cambios inusuales en el comportamiento, como agresión o ira inexplicable.

Fomentar que las personas conversen con alguien de confianza, como un profesional de la salud, un amigo, un miembro de la familia o un líder religioso.

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911

Instituciones para pacientes hospitalizados

Bonnie Brae Community Homes (Hogares comunitarios de Bonnie Brae)
Una escuela, un hogar y un refugio seguro para niños y jóvenes en crisis de 8 a 21 años de edad.
Idiomas adicionales: Ninguno
Teléfono: 908-647-0800

Rutgers UBHC: atención especializada coordinada
Este programa dedicado a adolescentes y adultos jóvenes que tienen pensamientos y comportamientos inusuales ayuda a disminuir los síntomas y lograr objetivos.
Idiomas adicionales: LL
Teléfono: 732-235-2868

Saint Peter's University Hospital: atención de la salud familiar de For KEEPS
For KEEPS es un programa agudo de hospitalización parcial para niños entre 5 y 17 años que no requieren atención de interno las 24 horas.
Idiomas adicionales: LL
Phone:732-565-5494

Directorio de idiomas:
ES = español
LL = línea de idioma (LL, por sus siglas en inglés)

Bullying y ciberbullying

El bullying (acoso escolar) es un comportamiento agresivo no deseado entre los niños en edad escolar que implica un desequilibrio de poder real o percibido. El comportamiento se repite, o tiene el potencial de repetirse, a lo largo del tiempo. Tanto los niños que tienen problemas de bullying como los que hacen bullying a otros pueden tener problemas graves y duraderos. Para ser considerado como bullying, el comportamiento debe ser agresivo, debe incluir un desequilibrio de poder y debe repetirse. Existen tres tipos de bullying: verbal (como poner sobrenombres o hacer burlas), social (como difundir rumores sobre alguien o avergonzarle en público) y físico (por ejemplo, golpear, patear, o tomar o romper cosas de alguien).

El cyberbullying (ciberacoso) es el bullying que se realiza a través de dispositivos digitales como teléfonos celulares, computadoras y tabletas. El cyberbullying puede producirse a través de SMS, mensajes de texto y aplicaciones, o en línea en redes sociales, foros o juegos en donde las personas pueden ver, participar o compartir contenido. El cyberbullying es un asunto preocupante debido a que puede ser persistente, permanente o difícil de notar. Cierto cyberbullying cruza la línea hacia un comportamiento ilegal o criminal.

Para saber más, incluso cómo ayudar al que sufre bullying, vea stopbullying.gov

Para obtener más información vea la *Guía de recursos y referencias de salud del comportamiento: Condado de Middlesex y gran New Brunswick, edición de 2019,* disponible en: http://rwjms.rutgers.edu/BehavioralHealthGuide/

El equipo de trabajo de Salud del comportamiento creó esta guía; sus coespónsores fueron Rutgers Robert Wood Johnson Medical School y Healthier Middlesex; un proyecto del hospital universitario de Robert Wood Johnson y el hospital universitario de Saint Peter en New Brunswick, NJ.

RUTGERS Robert Wood Johnson Medical School

Healthier Middlesex Working Together

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911