

## A quién llamar en una crisis:

- Llame al 911 y dígales que es una emergencia de salud mental. Pida que envíen a un oficial que tenga entrenamiento especializado en CIT- ellos manejan emergencias de índole de salud mental.
- Intervención de Crisis y Prevención del Suicidio: 650.579.0350
- Servicios de Emergencia Psiquiátricos: 650.573.2662

## Dónde buscar ayuda en el Condado de San Mateo:

San Mateo County Behavioral Health and Recovery Services  
ACCESS Team: 800.686.0101

Oficina de Asuntos del Consumidor y de la Familia del Condado de San Mateo:

Teléfono: 800.388.5189  
Español: 650.573.2189

## A quién puede llamar para recibir apoyo:

- Apoyo para padres - 24 hrs: 888.220.7575
- Línea de Crisis para jóvenes - 24hrs: (10-17 años): 650.367.9687 o [www.onyourmind.net](http://www.onyourmind.net)
- Drogas y Alcohol—24 hrs: 650.573.3950

## Sitios de web para apoyo e información:

- [www.NAMIsmc.org](http://www.NAMIsmc.org)
- [www.UACF4hope.org](http://www.UACF4hope.org)
- [www.smhealth.org/BHRS](http://www.smhealth.org/BHRS)
- [www.sanmateo.networkofcare.org/mh](http://www.sanmateo.networkofcare.org/mh)
- [www.SAMHSA.gov](http://www.SAMHSA.gov)

Necesita acceso a una computadora para chequear sitios para mas información? Visite su biblioteca local.

Para bajar una copia de este folleto en ingles o otro idiomas, visite [www.smhealth.org/BHRS/OCFA](http://www.smhealth.org/BHRS/OCFA) o visite [www.sanmateo.networkofcare.org/mh](http://www.sanmateo.networkofcare.org/mh).



Behavioral Health and Recovery Services  
Office of Consumer and Family Affairs  
1950 Alameda de las Pulgas, Suite 155  
San Mateo, CA 94403  
Teléfono: 800.388.5189  
Español: 650.573.2189  
FAX: 650.573.2934  
[www.smhealth.org/BHRS/OCFA](http://www.smhealth.org/BHRS/OCFA)

Creo que mi hijo/a tiene un problema emocional, de salud mental o abuso de alcohol o drogas....

¿Qué puedo hacer?

**Dónde encontrar Ayuda en el Condado de San Mateo**

SAN MATEO COUNTY  
BEHAVIORAL HEALTH AND  
RECOVERY SERVICES

# Qué debo hacer:

**Si usted piensa que su hijo/a tiene un problema emocional, de salud mental o de abuso de alcohol o drogas...**

**Comience llamando a:**

- El doctor de su niño.
- La línea de recursos de su seguro de salud.
- La Oficina de NAMI San Mateo (Alianza Nacional para Enfermedades Mentales) al 650.638.0800. Su llamada será regresada por alguien que pueda proveer la información, apoyo y conexiones a recursos en la comunidad.
- San Mateo County Behavioral Health and Recovery Services. Access Team: 800.686.0101 Ellos pueden ayudarle sobre cómo obtener servicios del Condado.

**¿No tiene seguro de salud?**

Si su hijo/a no tiene seguro de salud llame a la Children's Health Initiative al 650.573.3595 para recibir información.

**Si usted nota un comportamiento no seguro en su hijo/a:**

- Llévelos al Servicio de Emergencia Psiquiátrica en el Centro Medico del Condado de San Mateo: 222 W. 39th Ave, San Mateo 650.573.2662.
- Si no puede hacerlo de una manera segura, llame al 911 y solicite un oficial con entrenamiento CIT — ellos tienen experiencia con personas que tienen problemas de salud mental.

**Información que es conveniente llevar al hospital o primera cita:**

**Historia Médica**

- Cualquier enfermedad severa
- Discapacidades
- Alergias
- Medicación
- Cualquier hospitalización
- Nombres e información de contacto de los médicos de su hijo/a.

**Información de Seguro de Salud:**

- Seguro Privado
- Medi-Cal
- Healthy Kids/Families

**De qué hablar o qué preguntar en la primera conversación:**

- Mi hijo/a tiene \_\_\_\_\_ años. Estoy preocupada porque \_\_\_\_\_.
- La primera vez que noté un cambio en el comportamiento de mi hijo/a fue \_\_\_\_\_.
- Esto ha afectado nuestra relación de la siguiente manera \_\_\_\_\_.
- ¿Cómo puedo averiguar si mi hijo/a tiene un problema emocional/salud mental o de abuso de sustancias?
- ¿Cómo puedo obtener apoyo y servicios para mi hijo/a y para mí mismo?

**Cuando esté buscando servicios de salud mental,** el personal puede solicitar hablar con su hijo/a sin que usted esté presente. No se alarme, esto en una practica normal.

**Si su hijo/a es mayor de 18,** ellos son legalmente un adulto. Esto significa que él/ella debe dar consentimiento para que el personal pueda compartir información con usted.