



# Recursos de Salud Mental Gratuitos, de Bajo Costo y en Línea en el Área 210

En Health Confianza, un proyecto de salud para toda la comunidad, sabemos que la pandemia de COVID-19 afecta la salud mental de cada persona de forma diferente. Cualquiera sea su situación o etapa de la vida, recuerde que su salud mental es importante. Aproveche los recursos gratuitos, de bajo costo y en línea disponibles en San Antonio.

## ¿Qué es una enfermedad mental?

Cualquier tipo de enfermedad que afecte su estado de ánimo, su forma de pensar o de actuar.

## ALGUNAS PERSONAS SON MÁS PROPENSAS A EXPERIMENTAR SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES O TRASTORNOS MENTALES DURANTE LA PANDEMIA, ENTRE ELLAS:

- Personas con inseguridad financiera o habitacional
- Madres y embarazadas
- Niños
- Personas con determinadas discapacidades
- Personas que no tienen acceso a atención sanitaria, incluidos los servicios de salud mental
- Personas con afecciones crónicas
- Personas con enfermedades mentales preexistentes o problemas de consumo de sustancias tóxicas
- Trabajadores de la salud y de la primera línea, como docentes y policías

Si ha tenido COVID-19, podría experimentar síntomas relacionados con la COVID prolongada que afectan la salud mental, como ansiedad, depresión y conducta suicida. Solicite asistencia.

## SERVICIOS DE ASESORAMIENTO DE BAJO COSTO Y GRATUITOS EN EL ÁREA 210

**Be Well, Texas**  
(888) 85-BeWell  
[bewelltexas.org](http://bewelltexas.org)

**Programa de éxito familiar y juvenil (FAYS)**  
(210) 283-5183  
[discoverbcfs.net/fays/](http://discoverbcfs.net/fays/)

**Centro de servicios de atención de la salud**  
(210) 223-SAFE (7233)  
[chcsbc.org](http://chcsbc.org)

**Clínica Pride Community**  
(210) 570-7318  
[aarcsa.com](http://aarcsa.com)

**Proyecto YES en Salud adolescente de la UT**

(210) 567-7036  
utteenhealth.org

**RecoveryTexas.org**

(833) 922-2557

**Centro de asesoramiento familiar Sarabia (UTSA Centro)**

(210) 458-2055  
sfcc.utsa@gmail.com

**Iglesia Católica St. Dominic**

stdominicsa.org/

**El Centro Ecuménico**

(210) 616-0884  
ecrh.org/

**Clínica de salud y bienestar conductual de la UT, Be Well**

(210) 450-6450

**LÍNEAS DIRECTAS Y LÍNEAS DE AYUDA**

**Alcoholics Anonymous**

(210) 828-6235

**American Red Cross Phone**

(210) 224-5151 or (800) 775-6803

**Battered Women & Children's Shelter**

CRISIS LINE: (210) 733-8810

**Domestic Abuse**

(800) 870-0368

**Haven for Hope**

(210) 220-2350

**Referral Lines Alamo Service Connection**

(210) 477-3275

**Narcotics Anonymous**

(800) 221-9091

**Society of St. Vincent de Paul**

(210) 225-7837

**Substance Abuse**

(210) 271-9452

**IDEAS PARA UNA MEJORA DE LA SALUD MENTAL SIN COSTO**

- Meditación
- Gratitud
- Actividad física
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Mascotas
- Dieta saludable
- Arte y creatividad
- Conexiones sociales
- Voluntariado
- Fe

Refuerza a tu comunidad. Refuerza to salud.

Ingrese a **Healthconfianza.org** para conocer más sobre la COVID-19, la COVID prolongada, la salud mental y más.

*Health Confianza es un proyecto sanitario financiado por la Oficina de Salud de las Minorías del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Health Confianza es una alianza comunitaria entre el Centro de Ciencias de la Salud de la UT de San Antonio, el Distrito sanitario metropolitano de la ciudad de San Antonio y la Universidad de Texas de San Antonio.*