

Servicios de Salud del Comportamiento

Su mente es importante



¿Por qué la salud del comportamiento?

Su salud mental y emocional es tan importante como su salud física. De hecho, una puede afectar a la otra, de manera tanto negativa como positiva.

Si se siente triste, estresado o tiene dificultades para sobrellevar una situación, no está solo. IEHP ofrece un apoyo atento para ayudarle a sentirse mejor y mantenerse conectado.

Servicios de Salud del Comportamiento

Terapia u orientación (individual, familiar, grupal): hable con un terapeuta atento y capacitado sobre una amplia gama de temas, desde la depresión y la ansiedad hasta las relaciones y los traumas del pasado*.

Psiquiatría y manejo de medicamentos: los psiquiatras pueden recetar medicamentos para ayudar a controlar los síntomas de salud mental*.

** No se necesita autorización previa ni referencia para iniciar el servicio.*

Atención para niños y adolescentes (20 años o menos)

- **Análisis conductual aplicado (Applied Behavior Analysis, ABA):** utiliza el refuerzo positivo para enseñar habilidades de aprendizaje y comportamiento útiles y reducir las perjudiciales.**
- **Entrenamiento de habilidades sociales:** enseña a los niños y adolescentes cómo relacionarse con los demás, hacer amigos y desarrollar confianza.**
** Se necesita referencia.
- **Terapia u orientación:** ofrece un lugar seguro para que los niños y adolescentes expresen sus sentimientos y aprendan habilidades para afrontar los retos.
- **Pruebas Psicológicas:** ayudan a comprender cómo un niño piensa, aprende y siente para apoyar el diagnóstico y la planificación del cuidado.

Servicios del condado

Si usted o un ser querido necesitan **servicios especializados de salud mental o servicios relacionados con el consumo de sustancias**, colaboramos con Salud del Comportamiento de los condados de Riverside y San Bernardino para ayudarle a obtener la atención que necesita.

(Nota: los servicios especializados de salud mental suelen ser para afecciones más graves y son proporcionados por el condado).

Comuníquese directamente con:

- Riverside CARES Line: **1-800-499-3008**
- San Bernardino Access Unit (Salud Mental): **1-888-743-1478**
- San Bernardino SUD (Trastorno por Uso de Sustancias): **1-800-968-2636**

¿Necesita ayuda ahora?

Llame a la línea de crisis de su condado:

- Riverside: **951-686-HELP (4357)**
- San Bernardino: **1-800-398-0018**

Llame o envíe un mensaje de texto al **988**, o chatee en línea en **988lifeline.org**.

En caso de emergencia médica o de seguridad inmediata, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Formas de comenzar

1. Hable con su Médico de Cuidado Primario sobre cómo comenzar a recibir servicios de salud del comportamiento.
2. Escanee el código para encontrar un proveedor de salud del comportamiento o llame a Servicios para Miembros de IEHP para obtener ayuda.
3. Llame al proveedor de salud del comportamiento que haya elegido y programe su primera cita (sin necesidad de referencia ni autorización previa).
4. Si necesita ayuda con el transporte, llame a Servicios para Miembros de IEHP.



Aquí estamos para usted

Podemos ponerle en contacto con la atención que necesita. Llame a Servicios para Miembros para obtener recursos y apoyo hoy mismo:

- IEHP Medi-Cal
1-800-440-IEHP (4347)
TTY: **1-800-718-4347**
- IEHP DualChoice
1-877-273-IEHP (4347)
TTY: **1-800-718-4343**
- IEHP Covered
1-855-433-IEHP (4347), TTY: **711**
- Línea de Consejos de Enfermería las 24 Horas de IEHP
1-888-244-IEHP (4347), TTY: **711**



Manténgase conectado. ¡Síguenos!

