

Hoja de Consejos del Departamento de Coordinación de Atención de Salud Mental del HSD

Consejos para localizar servicios de salud mental en la comunidad, según su cobertura de seguro.

Plan de Salud de Oregón (OHP)

Las siguientes agencias de salud mental aceptan la mayoría de las formas de OHP. Recomendamos comunicarse con varias agencias a la vez. Confirme que la agencia acepta su tipo de OHP cuando llame para programar una cita.

Centro de salud escolar de Century

503-597-4580

<https://www.hsd.k12.or.us/SBHC>

Contacto Juvenil

503-640-4222

www.youthcontact.org

Consejería De Barcelona

503-376-9520

www.barcelonacounseling.org

Raíces de Bienestar (mayores de 14 años)

(971) 417- 6054

<https://raicesdebienestar.org/>

LifeWorks NW

Para programar la primera cita: 503-645-9010

www.lifeworksnw.org

Servicios De Salud Mental de Sequoia

Consulta: 503-619-1560

<https://www.sequoiamhs.org/>

*Servicios Para Niños y Familias De Morrison

Para programar la primera cita: 503-258-4381

www.morrisonkids.org

*Consejería De Opciones y Servicios de Familias

Oficina en Beaverton: 503-352-3260

<https://wp.options.org/>

Sus beneficios del OHP son administrados por una Organización de Atención Coordinada (CCO). Comuníquese directamente con su CCO si necesita ayuda para encontrar servicios de asesoramiento cubiertos por su plan. Consulte el reverso de su tarjeta de seguro para obtener más información.

- **Health Share:** 503-416-8090
 - Care Oregon gestiona todos los servicios de salud mental para los miembros de Health Share, independientemente de su plan médico asignado.
- **Trillium:** 1-877-600-5472
- **Atención Comunitaria de Yamhill:** 1-855-722-8205
- **Open Card** (si no se le asigna un CCO): 1-800-273-0557

Apoyos Gratuitos Para El Bienestar De Los Padres

Llegar A Oregón

-Línea directa para padres: 1-833-732-2467

<https://www.reachoutoregon.org/>

NAMI Condado De Washington

-Visite su sitio web para ver el horario del grupo de apoyo para padres y otra información de programación

<https://www.washconami.org/>

Programa Promotoras Con LifeWorks NW

-Este programa apoya a las familias latinas en el condado de WA con niños desde el nacimiento hasta los 12 años. También hay un programa para adultos.

-Para más información, llame al 503-887-9149

Crianza De Los Hijo Juntos Condado De Washington

-Visite su sitio web para detalles de programación.

<https://parentingtogetherwc.org/events/>

Planes de Seguros Comerciales

- Buscar proveedores en Psicología Hoy Today: <https://www.psychologytoday.com/us> o el Centro de Terapia de Portland: <https://www.portlandtherapycenter.com/>
 - Filtre su búsqueda por ubicación, seguro, edades atendidas, etc.
 - Comuníquese con varios proveedores a la vez. Muchos proveedores independientes no tienen una recepcionista dedicada, por lo que deberá dejar mensajes y esperar a que le devuelvan la llamada.
- Comuníquese directamente con su compañía de seguros para solicitar una lista de proveedores cubiertos o intente realizar una búsqueda en su sitio web. Sin embargo, encontramos que estas listas pueden no estar siempre actualizadas.
- Comuníquese con el proveedor de atención primaria de su hijo. Algunas clínicas médicas ofrecen servicios de terapia breve con un consultor de salud del comportamiento
- Comuníquese con una de estas agencias de asesoramiento más grandes, que facturan una variedad de planes de seguros comerciales y tienen múltiples proveedores en un solo lugar:

***NW Counseling Associates, 503.444.8230**

<https://www.nwcounselingassociates.com/>

***Firefly Institute, 1-503-560-5822**

<https://www.fireflyinstitute.org/new-client-referral>

***BrightSpire Health, 971-229-4009**

<https://www.brightspirehealth.com/>

Still Waters Counseling, 541-975-3868

<https://stillwaterscounsel.com/>

***Consejería De Barcelona, 503-376-9520**

www.barcelonacounseling.org

**Pacific Northwest Behavioral Health, LLC,
971.258.2120** <https://www.pnwbh.com/>

Para miembros de Kaiser Permanente

- Llame al **503-249-3434** para solicitar servicios de salud mental de atención especializada. Kaiser cuenta con proveedores de salud mental dentro de su organización, así como con proveedores contratados en la comunidad.
- También puede solicitar una cita con un consultor de salud conductual. Estos proveedores trabajan en los consultorios de atención primaria. Los consultores de salud conductual solo brindan intervenciones breves. Puedes programar una cita directamente con ellos a través del portal en línea, en la sección "Salud Mental" y luego en "Asesoramiento en Salud Conductual".

<https://espanol.kaiserpermanente.org/es/oregon-washington/health-wellness/mental-health/services>

*Las agencias enumeradas arriba con un * están dentro de la red de seguros de Kaiser*

Recursos De Crisis

Si necesita apoyo inmediato para una crisis de salud mental, comuníquese con la *Línea de crisis del condado de Washington* al **503-291-9111**. La línea es atendida **24/7** por profesionales.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: Marcar 988

Oregon Youth Line para asesoramiento para adolescentes las 24/7

Chat: <https://oregonyouthline.org/> Llame: **877-968-8491** Texto: **839863**

Enlace a un PDF con recursos adicionales para situaciones de crisis: [Where to Find Support](#)