



CONDADO DE VENTURA

Recursos de Salud Mental para Adolescentes y Familias

Una guía para los jóvenes y sus familias

CREADO POR

On the Verge Ventura County

Índice

1

Acerca de esta guía

2

Cómo hablar con los amigos y la familia

4

Cómo pedir ayuda

6

Hacer la llamada

7

Recursos nacionales

11

Recursos locales

21

Más consejos útiles

23

Quiénes somos

Acerca de esta guía

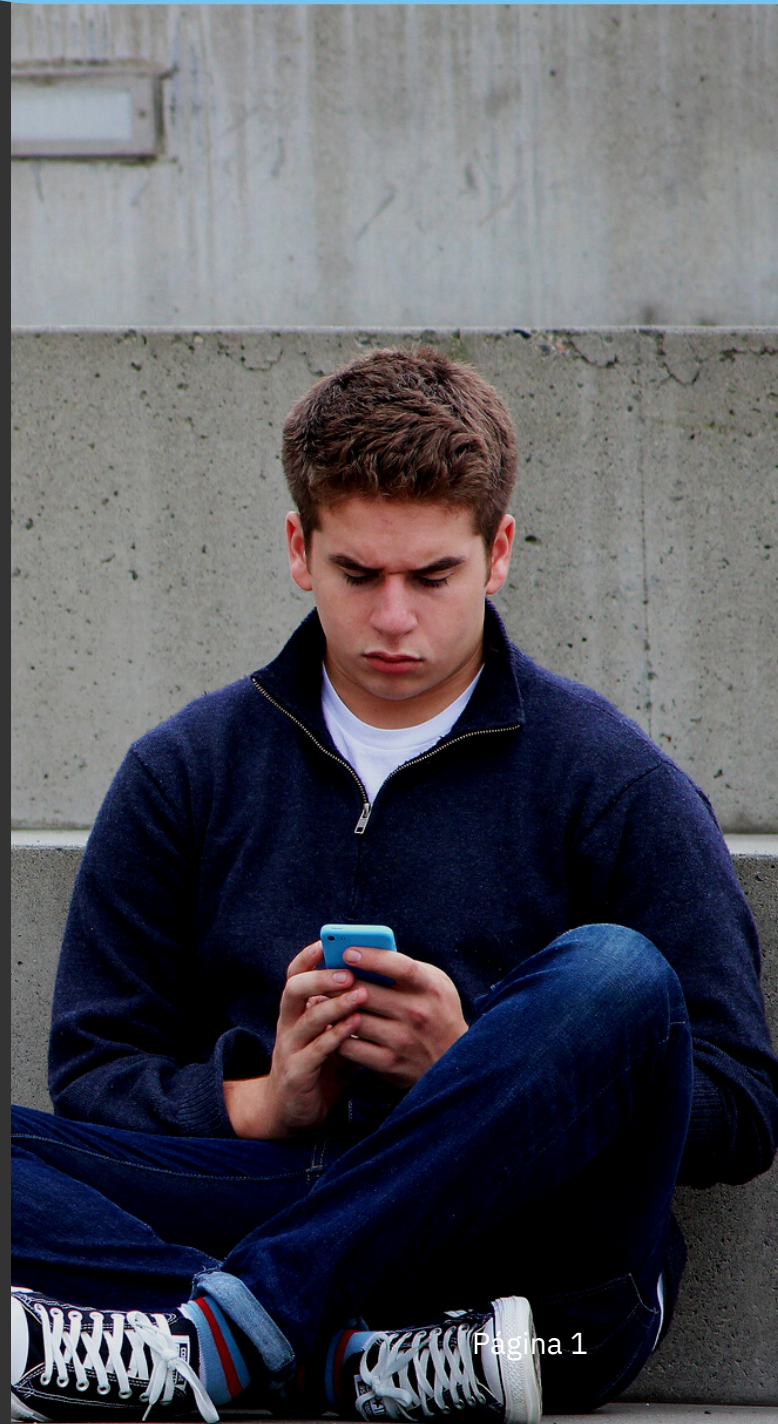
¿Te sientes estresado?
¿Abrumado por el mundo?
¿Triste todo el tiempo?
¿Perdido o desesperado?
¡Esta guía ha sido creada para ti!

Para ayudarte a conseguir ayuda

Puede ser difícil hablar de cómo te sientes. Hay muchas personas dispuestas a escuchar. Esta guía te ayudará a encontrarlas.

Para ayudarte a decidir a quién llamar

Tienes muchas opciones para conseguir ayuda. ¿Cuál es la más adecuada para ti? Esta guía te lo puede decir.



Cómo hablar con tu familia y amigos

La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) ofrece los siguientes consejos e ideas sobre a quién puedes contarle tu vida y por qué:

Una de las razones para hablar con la familia y los amigos sobre tu salud mental es recibir ánimos. El simple hecho de hablar con alguien comprensivo puede reducir tu nivel de estrés y mejorar tu estado de ánimo. También puedes pedir apoyo concreto, como ayuda para encontrar tratamiento o para que te lleven a las citas.

Tal vez tengas sentimientos encontrados. Puede que tengas miedo de que tus seres queridos te juzguen o se sientan incómodos a tu alrededor. Puede ser muy estresante si tienes miedo de decírselo a la gente pero te sientes presionado a hacerlo.

Si te estresa la idea de decírselo a otras personas, quizá te sientas mejor si escribes una lista de pros y contras. Puede que algunas personas no lo entiendan. Pero quizá también puedas ver las ventajas de contárselo a las personas que sí lo entenderán.

Cuándo decirlo:

El momento de decírselo a alguien va a depender de varias cosas:

- **Cuando estés bien.** Esto ayuda a proporcionar un entorno tranquilo para que tu interlocutor se adapte a la idea, especialmente si no sabe mucho sobre la enfermedad mental.
- **Cuando sirve para un propósito.** La gente lo revela por diferentes razones, a menudo dependiendo de a quién se lo cuente. Puedes contárselo a un ser querido porque se ha preocupado por tu comportamiento o tu forma de pensar. Puedes decírselo a un amigo para que entienda por qué a veces no puedes salir con él o si te preocupa que piense que te estás distanciando. También puedes decírselo a tu jefe para que te dé facilidades en el trabajo. Hay casi tantas razones para contarlo como para guardar silencio. Cada persona tiene que decidir cuándo y si el riesgo es el adecuado.
- **Cuando estés listo.** Decírselo a la gente es una decisión muy personal. Puede ser útil poder practicar el desahogo con un profesional, como un terapeuta. Puedes hablar de las preocupaciones que puedas tener sobre los temas, las preguntas y los comentarios que puedan surgir. Practicar también puede ayudarte a clarificar tu propio pensamiento sobre la salud mental, así como a determinar a quién se lo vas a contar.

A quién decírselo:

Hablar de salud mental puede ser arriesgado. Ser capaz de ofrecer apoyo emocional no es algo que todo el mundo sepa hacer. Es una habilidad que requiere práctica. Si tienes familiares o amigos que les falta de esta habilidad, eso no significa que no te quieran.

Quizá quieras hacer una lista de las personas a las que estás considerando decírselo. ¿Cuáles de tus amigos y familiares cercanos son más hábiles a la hora de ofrecer comprensión? ¿Cuáles son los que mejor saben escuchar o dar un abrazo cuando estás deprimido? ¿Y las personas que saben escuchar? ¿Con cuál de estas personas de "grado A" podrías hablar?

Ser capaz de ofrecer apoyo emocional no es algo que todo el mundo sepa hacer. Es una habilidad que requiere práctica. Algunas personas no son capaces de ofrecer apoyo emocional. Si tienes familiares o amigos que les falta de esta habilidad, eso no significa que no te quieran.

Es posible que quieras hacer una lista de las personas a las que piensas contárselo. Incluye a las personas a las que te sientas más cercano. Enumera también a las personas más capacitadas emocionalmente que conozcas, aunque no las conozcas tan bien.

Piensa en los nombres. ¿Cuáles de tus amigos y familiares cercanos son más hábiles a la hora de ofrecer comprensión? ¿Cuáles son los que mejor saben escuchar o dar un abrazo cuando estás deprimido? ¿Y las personas que saben escuchar? ¿Con cuál de estas personas de "grado A" podrías hablar?

Cómo y de qué hablar:

Puedes conseguir el mejor apoyo posible planificando la conversación. Considera la posibilidad de incluir tres elementos:

- **"El lenguaje de proceso"** significa "hablar de hablar", en lugar de hablar para compartir información. Prepara a tu oyente para una conversación importante utilizando el lenguaje de proceso.
- **Ejemplos concretos** de lo que te refieres con salud mental. Comparte uno o dos ejemplos de lo que te causa estrés.
- **Sugiere formas de apoyarte:** Es posible que la familia y los amigos no sepan qué pueden hacer para ayudar. Puedes obtener el mejor apoyo pidiendo tipos de ayuda específicos.

Si se lo cuentas a las personas adecuadas y sugieres formas de ayuda a tus seres queridos, puedes empezar a crear una sólida red de apoyo social. Al principio, puede que te dé miedo hablar de tus experiencias. Pero no renuncies a buscar el apoyo y el ánimo de los demás:

- No tienes que compartir todo.
- Asegúrate de compartir también las cosas buenas.
- Establezca límites.
- Hazles saber cómo pueden apoyarte.
- Proporcionales información después de hablar con ellos.

Cómo pedir ayuda

Por fin estás preparado para pedir ayuda. ¿Qué necesitas saber primero?

Ten una forma de tomar notas

Si llamas a un recurso local para concertar una cita, te darán información que debes recordar. Si llamas a una línea de atención telefónica, es posible que te den algunos consejos útiles o historias que quieras recordar más tarde.

Las líneas de ayuda están siempre disponibles

Los recursos locales pueden requerir una programación. Es posible que quieran que acudas a las citas y que tengan horarios establecidos para hablar contigo o verte en terapia.

Las líneas de ayuda están disponibles las 24 horas del día y siempre puedes llamar a una línea de ayuda para hablar. Además, ¡son gratuitas!



Cómo pedir ayuda



Puede resultar extraño...

Pedir ayuda puede ser algo nuevo. Puede parecer un reto. Puede parecer emocionante o aterrador. No hay nada malo en pedir ayuda, y hay muchas opciones para ti.

Pero nadie puede juzgarte.

Todos estos recursos cuentan con profesionales que han visto y oído de todo. No te juzgarán, y su trabajo es ayudarte a encontrar soluciones a tus problemas.

Algunas terapias son gratuitas...

Los recursos que hemos incluido en esta guía han sido elegidos pensando en usted. Disponen de apoyo gratuito o de bajo costo. Cualquiera puede llamarlos y cualquiera puede ser atendido por ellos.

Algunas pueden costar dinero...

Si la terapia te va a costar, el terapeuta tiene que decirte cuánto cobra. Si tienes seguro, pueden hablar contigo sobre cómo funcionará. Si no lo tienes, ¡no pasa nada! Hay otros recursos en esta guía que no te costarán.

Cuando estés listo para llamar ...

1

Encuentra un lugar privado para llamar

Está bien llamar y pedir ayuda en diferentes lugares. Quizá puedan ofrecerte otros recursos o sugerencias.

2

Asegúrate de que tienes el número correcto

Comprueba la guía de recursos.

3

Diles qué tipo de ayuda necesitas

No te preocupes por decirle a la persona inmediatamente todo lo que quieres decir. Deja que te aseguren que pueden ayudarte y luego dale detalles.

4

Confirma que pueden ayudarte

No todos los recursos se ajustan a lo que usted necesita. Deje que le digan si pueden ayudarle iniciando la conversación con una breve descripción de lo que busca y por qué.

5

Toma notas

Por último, es posible que necesiten información que tú no tengas al momento. Toma nota de las preguntas que te hacen. Anota los nombres de las personas con las que hablas y escribe las fechas en las que has llamado.



Recursos Nacionales

Estos recursos son nacionales e incluyen una serie de líneas de ayuda y sitios web

Líneas Directas y de Ayuda

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

Quiénes son: Una línea telefónica nacional con recursos de apoyo y prevención

Qué ofrecen: Charla y chat gratuitos y confidenciales las 24 horas del día

Cómo ponerse en contacto: Llama al 800-273-8255

Envía un mensaje de texto con la palabra **HEARME** al número 839863

Para más información, visita su sitio web en suicidepreventionlifeline.org

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio

Quiénes son: Apoyo y recursos para las personas que quieren ayudar a sus amigos y familiares que luchan contra la enfermedad mental y las intenciones suicidas

Qué ofrecen: Charlas y chats gratuitos y confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Cómo ponerse en contacto: Llamando al 800-273-8255

Enviando un mensaje de texto **TALK** al 741741

Para más información, visita su sitio web en afsp.org

Línea de Mensajes de Texto para Crisis de Salud Mental

Quiénes son: Una línea telefónica nacional con consejeros de crisis, disponibles para proporcionar apoyo a través de texto o teléfono

Qué ofrecen: Apoyo telefónico y por texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Cómo ponerse en contacto: Envía la palabra **HOME** al 741741 desde cualquier lugar de Estados Unidos.

Para más información, visita su página web en crisistextline.org

Líneas Directas de Apoyo Mutuo

Línea para Adolescentes

Quiénes son: Una línea telefónica nacional de apoyo a los adolescentes, con compañeros que les brindan apoyo

Qué ofrecen: Educación de adolescente a adolescente y apoyo por teléfono o texto

Cómo ponerse en contacto: Envía un mensaje de texto **TEEN** al 839863 cualquier día de 6 p.m. a 9 p.m.

Llama al 800-TLC-TEEN de 6 p.m. a 10 p.m.

Proyecto Trevor

Quiénes son: Una organización sin ánimo de lucro que ofrece intervención en crisis y prevención del suicidio para jóvenes LGBTQ+

Qué ofrecen: Información y apoyo gratuitos y confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Cómo ponerse en contacto: Llama a la línea de vida del Proyecto Trevor al 866-488-7386

Envía un mensaje de texto con la palabra "**Trevor**" al 202-304-1200 de jueves a viernes de 1 p.m. a 5 p.m.

Charla con ellos en línea en thetrevorproject.org

Línea De Apoyo Mutuo

Quiénes son: Un recurso no urgente para cualquier persona en California que busque apoyo mental y emocional

Qué ofrecen: Los consejeros proporcionan asistencia a través del teléfono o webchat las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Cómo ponerse en contacto: Llamar al 855-845-7415

Envía un mensaje instantáneo en su sitio web mentalhealthsf.org/peer-run-warmline

Más Líneas Directas Nacionales

Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica

Quiénes son: Una organización nacional contra la violencia doméstica con defensores que están disponibles para hablar con cualquier persona que experimenta estrés en sus relaciones románticas

Qué ofrecen: Apoyo por teléfono, chat y texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Cómo ponerse en contacto: Llama al 800-799-7233 o envía el mensaje **START** al 88788

Charla con ellos las 24 horas del día en su sitio web thehotline.org

Línea Nacional de Seguridad para Jóvenes han ido de su hogar

Quiénes son: Una organización nacional para proporcionar apoyo en caso de crisis y recursos para los adolescentes que se han ido de su hogar o para sus familias

Qué ofrecen: Teléfono, chat, correo electrónico y foros web con personal capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Cómo ponerse en contacto: Llamar al 800-786-2929

Visita su página web para charlar, enviar un correo electrónico y visitar sus foros en línea 1800runaway.org

Línea Directa Nacional sobre Agresiones Sexuales

Quiénes son: Esta línea telefónica está dirigida por The Rape, Abuse, and Incest National Network, una organización nacional que proporciona educación, recursos y apoyo a las víctimas de agresiones y abusos sexuales

Qué ofrecen: Teléfono y chat en línea con personal capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Cómo ponerse en contacto: Llamar al 800-656-4673

Chatea en su sitio web en hotline.rainn.org/online

O descargue la aplicación RAINN para chatear, obtener recursos e información



Recursos Locales

Estos recursos son locales en el condado de Ventura e incluyen información y ayuda aquí mismo en nuestra comunidad

Terapia de Salud Mental

Servicios de Salud Mental del Condado de Ventura

Qué ofrecen: Servicios de tratamiento de salud mental y abuso de sustancias

Dónde están disponibles: En todo el condado

Cómo ponerse en contacto: Visita su sitio web en www.vcbh.org

Infórmate de todos sus programas en wellnesseveryday.org

Línea de crisis y derivación 24/7: 866-998-2243

Detección e intervención temprana para la prevención de la psicosis: 866-998-2243

Interface Servicios para Niños y Familias

Qué ofrecen: Apoyo y recursos, incluidos el refugio para jóvenes, la prevención de la violencia en el noviazgo entre adolescentes, el apoyo en caso de crisis y la derivación a una vivienda

Dónde están disponibles: En todo el condado

Cómo ponerse en contacto: Visita su sitio web en icfs.org

Para consultas generales sobre cómo obtener servicios, llama al 805-485-6114

Línea de respuesta a la violencia familiar y a la trata de personas 24/7: 800-636-6738

Línea de servicios para jóvenes en crisis y sin hogar 24/7: 805-469-5882

Coalición para la Armonía Familiar

Qué ofrecen: Apoyo y recursos para adolescentes y adultos en crisis, incluyendo apoyo a las víctimas de abusos infantiles, agresiones sexuales, violencia en las citas entre adolescentes y servicios para jóvenes y adultos LGBTQIA+

Dónde están disponibles: En todo el condado

Cómo ponerse en contacto: Visita su sitio web en thecoalition.org

Para información sobre los servicios llama al 805-983-6014 de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Línea de apoyo en caso de crisis 24/7: 800-300-2181

Terapia de Salud Mental

211 Condado de Ventura

Qué ofrecen: Conexiones gratuitas para recursos de todo el condado, que incluyen alimentos, refugio, asesoramiento, apoyo de emergencia, educación y transporte

Dónde están disponibles: En línea y por teléfono 24 horas al día, 7 días a la semana

Cómo ponerse en contacto: Visita su página web en 211ventura.org

Llama al 211 o envía un mensaje de texto con tu código postal al 898211

Recursos de Consejería Comunitario CLU

Qué ofrecen: Los estudiantes de Psicología de la Universidad Luterana de California proporcionan terapia a los clientes para una serie de problemas de salud mental, en una escala de tarifas, lo que significa que las familias sólo pagan lo que pueden pagar. Los servicios están disponibles en español

Dónde están disponibles: Las clínicas están ubicadas en Oxnard y Westlake

Cómo ponerse en contacto: Visita su sitio web en clu counseling.org

Para citas en su ubicación de Oxnard, llama al 805-493-3059

Para citas en su ubicación de Westlake, llama al 805-493-3390

Give An Hour

Qué ofrecen: Recursos de asesoramiento en salud mental especializados en traumas causados por cualquiera de las siguientes áreas: COVID-19; incidentes de violencia masiva (incluyendo Route 91 y Borderline Bar and Grill); adicción a los opioides; y servicio militar

Dónde están disponibles: En todo el condado

Cómo ponerse en contacto: Visita su sitio web en giveanhour.org

Recursos de Apoyo

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) Condado de Ventura

Qué ofrecen: Recursos que incluyen programas educativos gratuitos, apoyo y defensa entre pares, información, derivaciones y apoyo

Dónde están disponibles: En todo el condado

Cómo ponerse en contacto: Visita su sitio web en namiventura.org

Llama a su línea de recursos generales al 805-500-6264

Póngase en contacto con ellos por correo electrónico en info@namiventura.org

Fundación Turning Point del Condado de Ventura

Qué ofrecen: Servicios de apoyo y recuperación de enfermedades mentales

Dónde están disponibles: En todo el condado

Cómo ponerse en contacto: Visita su página web en turningpointfoundation.org

Para consultas generales sobre cómo obtener servicios, llama al Centro de Bienestar al 805-653- 5054 de lunes a sábado de 9 a.m. a 5 p.m.

Recursos Solo para Adolescentes

One Step a la Vez

Qué ofrecen: Conexiones gratuitas para recursos de todo el condado, como alimentos, alojamiento, asesoramiento, tutoría y ayuda con las tareas, apoyo en caso de emergencia, educación y excursiones. También ofrecen un grupo de apoyo dirigido por adolescentes, Conocimiento

Dónde están disponibles: Fillmore, Santa Paula y Piru, para edades entre 16 y 25 años

Cómo ponerse en contacto: Llama al centro al 805-625-7066 de lunes a viernes de 1 p.m. a 7 p.m.

Visita su sitio web en www.osalv.org

Visita su centro en 421 Sespe Ave., Fillmore, CA 93015

Puede enviar un correo electrónico a info@myonestep.org

Colectivo Diversidad y

Grupo Juvenil Rainbow Umbrella

Qué ofrecen: Apoyo a los jóvenes LGBTQIA+, y conexiones a consejería, apoyo, eventos, educación y recursos

Dónde están disponibles: En todo el condado, con un centro ubicado en Ventura

Cómo ponerse en contacto: Visita su sitio web en diversitycollectivevc.org

Llama al 805-644-5428

También puedes enviarles un correo electrónico a info@diversitycollective.org

Pruebas rápidas de VIH gratuitas disponibles a través de su línea de apoyo confidencial: 805-665-3193

TAY Tunnel

Qué ofrecen: Un centro de bienestar y recuperación sin cita previa para jóvenes de 18 a 25 años; proporcionan servicios de apoyo y también pueden ayudar con las necesidades de emergencia

Dónde están disponibles: El centro de acogida de TAY Tunnel se encuentra en Oxnard

Cómo ponerse en contacto: Llama al 805-240-2538

Visítalos en 141 W. 5th Street, Suite D, Oxnard, de lunes a viernes de 9 a.m. a 5:30 p.m., y los sábados de 11 a.m. a 3 p.m.

Recursos Solo para Adolescentes

Forever Found

Qué ofrecen: Mentorización, refugio, recursos y apoyo emocional para adolescentes y jóvenes víctimas de comercio o la explotación.

Dónde están disponibles: En todo el condado

Cómo ponerse en contacto: Llama al 805-306-8018

Visita foreverfound.org

Línea directa de REACH para emergencias y situaciones de crisis 24/7: 805-261-1212

Interface Servicios de Crisis para Jóvenes y Personas sin Hogar

Qué ofrecen: Interface Servicios para Niños y Familias ofrece servicios de divulgación, asesoramiento, recursos, mediación familiar y refugio/alojamiento para jóvenes sin hogar y que se ha fugado de casa.

Dónde están disponibles: En todo el condado

Cómo ponerse en contacto: Visita su sitio web en icfs.org/services/youth-crisis-homeless-services/

Llama a Interface para obtener información sobre asesoramiento al 805-485-6114

Línea directa de crisis para jóvenes 24/7: 805-469-5882

City Impact

Qué ofrecen: Asistencia, asesoramiento y apoyo familiar para niños en riesgo y jóvenes del Condado de Ventura

Dónde están disponibles: En todo el condado

Cómo ponerse en contacto: Llama al 805-983-3636

Visita su página web para conocer todos sus programas en cityimpact.com

Envía un correo electrónico a info@cityimpact.com o counseling@cityimpact.com

Servicios Especializados

Clinicas del Camino Real

Qué ofrecen: Asistencia de salud de todo tipos, incluyendo los servicios de salud mental

Dónde están disponibles: Oxnard, Santa Paula, Simi Valley, Thousand Oaks y Ventura

Cómo ponerse en contacto: Infórmate sobre sus ubicaciones y servicios en su sitio web clinicas.org o llama a su oficina al 805-647-6353, de lunes a jueves de 8:30 a.m. a 8 p.m. y martes, miércoles y viernes de 8:30 a.m. a 5:30 p.m.

Logrando Bienestar

Qué ofrecen: Exámenes de salud mental a través de Ventura County Behavioral Health, educación para las familias y defensa.

Dónde están disponibles: En todo el condado

Cómo ponerse en contacto: Llama al 805-973-5220

Encuéntrelos en Facebook en facebook.com/VCLograndoBienestar

Mixteco/Indigena Community Organizing Project (MICOP)

Qué ofrecen: Servicios de apoyo y consejería para inmigrantes y comunidades indígenas en el condado de Ventura

Dónde están disponibles: Oxnard, Santa Paula, Fillmore, Piru, Santa Maria

Cómo ponerse en contacto: Visita su página web en mixteco.org

Llama a su organización al 805-247-1188

Servicios Especializados

Promotoras y Promotores Foundation

Qué ofrecen: Educación de salud y servicios de apoyo para inmigrantes e individuales que hablan español y sus familias

Dónde están disponibles: En todo el condado

Cómo ponerse en contacto: Llama directamente al 818-347-5455, de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m.

¡También puedes encontrarlos en Facebook en facebook.com/pypf01

Proyecto Esperanza

Qué ofrecen: Apoyo a las familias, cursillos de salud mental, eventos y actividades para familias que hablan español

Dónde están disponibles: Santa Paula y Fillmore

Cómo ponerse en contacto: Visita su sitio web en proyectoesperanzasp.com

Llama al 805-427-1235

Lideres Campesinas

Qué ofrecen: Defensa, información sobre derechos, consejería y recursos para las familias migrantes que hablan español y trabajan en el campo

Dónde están disponibles: En todo el condado

Cómo ponerse en contacto: Visita su sitio web en liderescampesinas.org

Llama al 805-486-7776

Envíe un correo electrónico a info@liderescampesinas.org

Servicios Especializados

Raising Hope Ventura County

Qué ofrecen: Una organización local que ofrece tutoría, habilidades para la vida, apoyo financiero y defensa de los jóvenes en régimen de cuidados de crianza o afectados por el sistema de cuidados de crianza.

Dónde están disponibles: En todo el condado con una oficina en Thousand Oaks

Cómo ponerse en contacto: Puedes llamarlos directamente al 805-491-5439

Visita su sitio web en raisinghope.org

Envía un correo electrónico a info@raisinghope.org

Tri-County GLAD

Qué ofrecen: Recursos de apoyo y tutoría para la comunidad de sordos, hipoacúsicos, sordociegos y sordos discapacitados.

Dónde están disponibles: En todo el condado

Cómo ponerse en contacto: Visita su sitio web y envíeles un mensaje en línea, en tcglad.org. Póngase en contacto con ellos utilizando los siguientes métodos de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m.

TTY: 805-644-6323

VP: 805-256-1053

Voz: 805-644-6322

Envía un correo electrónico a info@tcglad.org

Centro de Justicia Familiar del Condado de Ventura

Qué ofrecen: Servicios de apoyo sin cita previa para víctimas de abuso infantil, agresión sexual, abuso de ancianos, violencia doméstica y tráfico de personas, incluyendo órdenes de alejamiento, apoyo de emergencia y defensa de las víctimas.

Dónde están disponibles: En todo el condado con un centro en Ventura

Cómo ponerse en contacto: Llama al 805-652-7655

Visita su sitio web en vcfjc.org

Visítalos en 3170 Loma Vista Road, Ventura, CA 93003
de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Servicios Especializados

Ayuda para el Tratamiento del Uso de Sustancias (VCBH)

Qué ofrecen: Servicios de tratamiento del uso y abuso de drogas y alcohol, incluyendo consejería, derivaciones, recursos y divulgación

Dónde están disponibles: En todo el condado

Cómo ponerse en contacto: Llama a la línea de acceso 24/7 al 844-385-9200

Visita el sitio web de Ventura County Behavioral Health para obtener más información en vcbh.org/en/programs-services/substance-use-services

Grupo de Familia Al-Anon del Condado de Ventura

Qué ofrecen: Grupos de apoyo anónimos, en persona y en línea, para que los familiares y amigos de los alcohólicos compartan experiencias y creen soluciones juntos. Los programas incluyen Alateen, que es un apoyo sólo para adolescentes afectados por el alcoholismo de otra persona

Dónde están disponibles: En todo el condado y en línea

Cómo ponerse en contacto: Llámalos 24/7 al 805-253-7188

Visita su página web para ver los horarios de las reuniones, lugares e información alanonventura.org y encuentra más información sobre Alateen en alanonventura.org/alateen

Alcohólicos Anónimos del Condado de Ventura (AA)

Qué ofrecen: Grupos de apoyo anónimos, en persona y en línea, para personas que luchan contra el alcoholismo y la adicción

Dónde están disponibles: En todo el condado y en línea

Cómo ponerse en contacto: Visita su sitio web en aaventuracounty.org/

Llámalos 24/7 al teléfono principal 805-389-1444 o a la línea gratuita 800-990-7750.

Puedes conectar con ellos por correo electrónico en vcaaco@verizon.net

¡Felicidades!

¡Hiciste la llamada!

Las grandes cosas toman tiempo

No te presiones para sanar o estar bien. Te costará mucho trabajo.

Toma notas

Anota todo lo que creas que debes recordar. Tanto durante la programación como en la terapia.

¡La terapia no es de una sola talla para todos!

Abogar por ti mismo

Es posible que tengas que ver a varios terapeutas antes de encontrar uno que se adapte a ti.

Inténtalo y vuelve a intentarlo

Siempre está bien decir "Esto no está funcionando. Quiero probar algo diferente".



**¡Esperamos
que esto haya
sido de ayuda!**

Recuerda que no estás solo.
Pedir ayuda puede ser el
avance que necesitas para
volver a sentirte bien.

**On the Verge
Ventura County
es una
colaboración de
las siguientes
agencias de
servicios
sociales:**



COUNTY of VENTURA
Human Services Agency



First 5 Ventura County *Andrew Huizar*

Ventura County Public Health *Jeff Segovia, RN, PHN*

Ventura County Probation Agency *Naydeen Fish*

Ventura County Family Justice Center *Marie Villa, MA*

County of Ventura Human Services Agency *Carmen Franco, LMFT and Lisa Connelly, LCSW*

The Partnership for Safe Families & Communities of Ventura County *Jackie Flores-Ortega*