

# boost your mood

Durante tiempos difíciles, no se olvide de cuidar de su salud mental y bienestar.

Para más información y recursos para individuos, niños, jóvenes, familias y comunidades, visite [DBHIDS.ORG/BOOST](https://www.dbhids.org/boost)

City of Philadelphia

 **DBHIDS**  
DEPARTMENT of BEHAVIORAL HEALTH  
and INTELLECTUAL disABILITY SERVICES

#HealthyMindsPhilly  
#mindPHL



Photo: Steve Weinik

# 888-545-2600

Servicios de salud mental y adicción

# 215-685-6440

Emergencias de salud mental



## Centros de Ayuda para Crisis

**Friends Hospital**  
4641 Roosevelt Blvd.  
215-831-2600

**Einstein Medical Center**  
5501 Old York Rd.  
215-951-8300

**Episcopal Hospital**  
100 E. Lehigh Ave.  
215-707-2577

**Pennsylvania Hospital**  
801 Spruce St., First Floor  
215-829-5433

**Children's Crisis Response Center**  
3300 Henry Ave., Suite 3N  
215-878-2600

## Servicios Web



### HealthyMindsPhilly.org

Servicio de evaluación mental gratuito disponible 24 horas al día, acceso a **Primeros Auxilios para la Salud Mental** y otros recursos



Compañía de seguro de salud mental para aquellos que reciben Medicaid. Para más información, siga a [CBHPhilly.org](http://CBHPhilly.org)

## Números Telefónicos

CBH Member Services servicios de salud mental y adicción para personas con o sin seguro medico	888-545-2600
Línea Nacional de Prevención del Suicidio	888-628-9454
Violencia Doméstica	866-723-3014
Servicios de Discapacidad Intelectual	215-685-5900

DBHIDS ofrece servicios de salud mental, recursos y apoyo a través de una red de proveedores de servicios que ayudan a las personas a acceder servicios de salud mental, tratamiento de drogas y alcohol, y discapacidad intelectual

[www.DBHIDS.org](http://www.DBHIDS.org)





# Exámenes de salud mental

**Entender su salud mental es clave para mantener su estado de salud general.** Identificar signos y síntomas de problemas mentales como la depresión, la ansiedad, el abuso de sustancias, y otras adicciones, es un importante primer paso.

Los exámenes de salud mental son rápidos, gratuitos y anónimos, y se pueden practicar las 24 horas los 7 días de la semana. ¡Piense que se va a “evaluar del cuello hacia arriba”!

Después de un examen, sabrá si usted o alguien que esté bajo su cuidado, podría estar teniendo síntomas de un trastorno mental. La herramienta de análisis *no busca* diagnosticar un trastorno en particular. En cambio, sirve para que aprendamos cuál sería el seguimiento apropiado, y nos ofrece una gama de recursos y de información de referencia.

*Hágase el examen*

Los exámenes pueden hacerse para:

- Trastornos por uso de sustancias
- Trastorno bipolar
- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno de estrés postraumático
- Depresión
- Uso indebido del alcohol
- Trastornos de alimentación
- Depresión en adolescentes\*

*\*Los adultos representan al menor por el cual consultan.*

Visite [healthymindsphilly.org/screening](http://healthymindsphilly.org/screening)

Para obtener más información:

visite [HealthyMindsPhilly@phila.gov](mailto:HealthyMindsPhilly@phila.gov)

llame al 215-685-3755

"Nos pareció una forma excelente de hacer participar a la comunidad".

- Socio para la práctica de exámenes





# HealthyMindsPhilly.org

Un sitio web que tiene a su salud en mente.

Healthy Minds Philly es un recurso de salud pública para todos los ciudadanos de Filadelfia.

Alrededor del 25 % de los adultos y el 20 % de los niños experimentan un trastorno en su salud mental. El Departamento de Salud Mental y Servicios de Discapacidad Intelectual (DBHIDS por su sigla en inglés) se ha asociado con Screening for Mental Health, Inc. (SMH) para ofrecer *Healthy Minds Philly*, un recurso virtual diseñado para crear consciencia y educar sobre cuestiones de salud mental y ofrecer información útil. Funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

*Healthy Minds Philly* es EL lugar para "evaluarse desde el cuello hacia arriba" y para que los filadelfianos sepan cómo está su propia salud mental y bienestar emocional. Además, es allí donde se puede aprender sobre Primeros Auxilios para la Salud Mental, un curso que enseña cómo identificar y responder a síntomas de un problema o de una crisis de la salud mental; un calendario de eventos comunitarios para también solicitar apoyo a DBHIDS, o para promover su evento comunitario; una página electrónica que cubre una variedad de temas sobre bienestar; una completa lista de recursos para que Filadelfia se conecte con los servicios de salud adecuados; y acceso a una serie de herramientas e información sobre bienestar.

Visite [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org) y...

*Ayúdese, ayude  
a los demás.*

Para obtener más información:  
visite [HealthyMindsPhilly@phila.gov](mailto:HealthyMindsPhilly@phila.gov)  
llame al 215-685-3755

"Este sitio me parece increíblemente útil. Filadelfia necesita algo así".

- Miembro de la comunidad