

Recursos de salud mental para los trabajadores agrícolas del Valle de Coachella



California es el hogar de aproximadamente de un tercio a la mitad de todos los trabajadores agrícolas en los Estados Unidos. Aproximadamente 15,000 trabajadores agrícolas residen en el condado de Riverside, muchos de ellos trabajando en el Valle de Coachella. Estos trabajadores trabajan muchas horas, por salarios bajos, y las estimaciones indican que hasta el 75% enfrenta el desafío adicional de ser indocumentados. Debido en gran parte a estos factores, los trabajadores agrícolas son particularmente vulnerables a problemas de salud mental y, al mismo tiempo, enfrentan barreras significativas para tener acceso a cuidado o atención. Y durante la pandemia, estos problemas se han vuelto aún más severos.

Hay esperanza y ayuda disponible.

Tomar la decisión de pedir ayuda no siempre es fácil. Algunas personas temen un diagnóstico de salud mental y lo que puede significar para su futuro. La buena noticia es que la recuperación no solo es posible, sino probable. Incluso algunos pueden pensar que necesitar ayuda se verá como una señal de debilidad. Lo cierto es que reconocer un problema y buscar ayuda **es señal de fortaleza y valentía**, y es el primer y más importante paso en el camino hacia la recuperación.

Experimentar desafíos de salud mental a veces puede hacerte sentir solo, aislado o sin esperanza. Sin embargo, muchas personas (**1 de cada 5 adultos en el condado de Riverside) viven con problemas de salud mental**). Con el tratamiento y el apoyo adecuado, entre el 70 y el 90% de las personas informan una reducción de los síntomas y una mejor calidad de vida.

Existen herramientas que pueden ayudarte a recuperar, incluidos medicamentos, terapia de conversación, apoyo grupal, planes de bienestar autodirigidos y muchas otras opciones. Cuanto antes busques apoyo y encuentres las herramientas que mejor se adapten a tus necesidades, mejor será tu resultado.

Encuentra acceso a los recursos de salud mental y prevención del suicidio proporcionados aquí.

Recursos de salud mental

- **CARES Línea telefónica: (800) 499-3008** — La línea de Acceso Comunitario, Referencia, Evaluación y Apoyo (Línea CARES) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y proporciona detección y enlace con los programas de **Salud Mental** y **Uso de Sustancias**. Las llamadas son atendidas por personal compasivo capacitado que puede proporcionar información y referencias en inglés y español.
- **Sistema de Salud de la Universidad de Riverside — Salud del Comportamiento** — www.rcdmh.org/ proporciona información sobre servicios de salud mental y uso de sustancias proporcionados para niños, adultos y adultos mayores. Un directorio completo de servicios enumera los servicios para las regiones del desierto, el centro del condado y el oeste, así como las líneas de crisis.
- **2-1-1 Conexión comunitaria: 2-1-1** — <https://inlandsocaluw.org/> La línea directa de información y referencia conecta a los residentes del condado de Riverside en tiempos de necesidades críticas con aquellos que pueden ayudar. Todas las llamadas son atendidas por un especialista capacitado en referencias que conectan a las personas con la agencia adecuada que les brindará los servicios y la información que necesitan.

- **Inland SoCal Crisis Helpline (Línea de ayuda para crisis del sur de California): (951) 686-HELP (4357)** — La línea regional de crisis y suicidio para el interior del sur de California esta disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las líneas telefónicas son atendidas por profesionales capacitados y la llamada es gratis y confidencial.
- **NAMI Valle de Coachella: (442) 268-7000** — www.namicoachellavalley.org/ brinda apoyo y servicios de referencia a personas necesitadas en las ciudades de Banning, Palm Springs, Palm Desert, Indian Wells, Desert Hot Springs, Indio, Coachella, Salton Sea.
- **Atención de urgencias de salud mental del Condado de Riverside las 24 horas, los 7 días de la semana** — Si tú o alguien cercano a ti está experimentando pensamientos, sentimientos o comportamientos problemáticos, y deseas hablar con alguien hoy, llama o visita uno de los centros de atención de urgencia de salud mental de los condados de Riverside las 24 horas del día, los 7 días de la semana en cualquier momento. Alguien que haya estado en tu situación y sepa cómo ayudarte estará allí para recibirte. Ya sea que estés en crisis o simplemente necesites alguien con quien hablar, todos los servicios son voluntarios. Están disponibles, consejería y enfermería, así como medicamentos psiquiátricos. Todos los centros están abiertos 24/7. Llama o visita. No se necesitan citas. Todos son bienvenidos sin importar el tipo de seguro o la capacidad de pago.

Localidades

- **Riverside** (Adulto de 18 años en adelante)
9990 County Farm Rd.
Bldg. 2
Riverside, CA 92503
(951) 509-2499
- **Perris** (Jóvenes y Adultos de 13 años en adelante)
85 Ramona Expressway
Suites 1-3
Perris, CA 92571
(951) 349-4195
- **Programa de Capacitación y Apoyo para Padres: (951) 358-5862** — www.rcdmh.org/psp ofrece tratamiento integral e individualizado y apoyo a las familias que buscan atención de salud mental. Los servicios incluyen apoyo de padre a padre, educación, capacitación y defensa, lo que mejora el conocimiento de los padres y genera confianza para participar en el proceso de tratamiento. Los servicios se ofrecen en inglés y español y son gratuitos.
- **Ministerios de Salud Mental** — www.mentalhealthministries.net/ proporciona recursos educativos para ayudar a reducir el estigma de la enfermedad mental en las comunidades religiosas y para ayudar a las congregaciones a convertirse en congregaciones solidarias con las personas que viven con una enfermedad mental, así como con sus familias. El sitio web incluye medios para imprimir fácilmente y recursos impresos que se pueden adaptar a las necesidades únicas de cada congregación.
- **The Trevor Project (El Proyecto Trevor)** — www.thetrevorproject.org/ brinda servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio a jóvenes LGBTQ y adultos jóvenes, de 13 a 24 años, por teléfono, en línea y por mensaje de texto. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
 - **Línea de Trevor:** (866) 488-7386
 - **TrevorText:** Envíe un mensaje de texto con la palabra “START” al (678-678) para escribirle a un consejero capacitado.
 - **TrevorChat:** Servicio de chat confidencial con un consejero voluntario capacitado.

Si tú o un ser querido están en crisis y necesitas ayuda inmediata, **llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al (888) 628-9454. Las líneas telefónicas son atendidas por profesionales capacitados; la llamada es gratuita y confidencial.**

Si necesitas conectarte con los servicios de salud mental en el condado de Riverside, llama a la línea CARES al (800) 499-3008.

Si necesitas atención médica de emergencia, llama al 9-1-1 o ve a la sala de emergencias del hospital más cercano.