



RECURSOS COMUNITARIOS DE SALUD MENTAL



Con el tratamiento, el apoyo y la comunidad adecuada, usted o su ser querido pueden vivir una vida plena fundada en valores. Ya sea que recién esté comenzando su viaje de salud mental o ya haya estado en este camino por un tiempo, no es necesario buscar la recuperación solo. Pathlight Mood & Anxiety Center (Pathlight) ofrece una variedad de recursos gratuitos que se adaptan a su vida y ayudan a construir una comunidad a su alrededor.



Grupos de apoyo gratuitos

Consulte el reverso de esta página para ver nuestro calendario de grupos de apoyo.

PathlightBH.com/Support-Groups



Podcast Nota Mental (Mental Note)

Episodios llenos de esperanza que educan e inspiran a través de historias personales de salud mental y recuperación.

MentalNotePodcast.com



Dígalo con valentía (Say It Brave) Voces reales. Un objetivo Acabar con el estigma de la salud mental.

Una comunidad inclusiva de personas influyentes y líderes de opinión dedicados a fomentar la conexión, proporcionar recursos gratuitos y acabar con el estigma de la salud mental.

PathlightBH.com/Say-It-Brave



Programa de arte "Ama tu árbol" (Love Your Tree)

Este programa se centra en cultivar la autocompasión, la aceptación del cuerpo y el bienestar mental mediante la creatividad, la conexión con la comunidad y la autorreflexión.

LoveYourTree.org



Blogs y artículos educativos

Historias personales y artículos clínicos ayudan a las personas en su camino hacia el bienestar mental.

PathlightBH.com/Blog



Libros recomendados

Consulte nuestros libros favoritos para ayudarle a usted y a sus seres queridos a comprender mejor la salud mental.

PathlightBH.com/recommended-reading



Actividades de difusión y eventos comunitarios

Pathlight organiza y participa en eventos locales, regionales y nacionales para expacientes, familiares, cuidadores y miembros de la comunidad.

PathlightBH.com/Events/Community



Conéctese con nosotros

Únase a nuestras comunidades virtuales para recibir apoyo, inspiración e información actualizada sobre recursos y eventos.



[Pathlight Mood & Anxiety Center](#)



[Pathlight Mood & Anxiety Center](#)



[@PathlightBH](#)



[@PathlightBH](#)



[@ERCPathlight](#)

Apoyo en situaciones de crisis y organizaciones sin fines de lucro

Línea nacional de prevención del suicidio
Llame o envíe un mensaje de texto al 988

Línea de mensajes de texto para situaciones de crisis
Envíe un mensaje con la palabra HOME al 741741

Línea de ayuda de NAMI
1-800-950-NAMI (6264)

1N5

Escanee el código para solicitar más información y obtener recursos de salud mental.



Para obtener más información sobre recursos comunitarios gratuitos y educación, envíe un correo electrónico a Resources@ERCPathlight.com

Contáctenos para programar una evaluación gratuita con un clínico de nivel de maestría.
[1-877-825-8584](tel:1-877-825-8584) | PathlightBH.com



GRUPOS DE APOYO VIRTUALES DISPONIBLES EN TODO EL PAÍS

CALENDARIO DE LOS GRUPOS DE APOYO*.

GRUPOS COMUNITARIOS

Todos son bienvenidos. No es necesario haber recibido tratamiento previo en Pathlight.

- ✓ **Grupo para personas de color**
Lunes a las 5:00 p.m. MT
- ✓ **Grupo para la comunidad LGBTQ+**
Martes a la 1:00 p.m. MT
- ✓ **Grupo sobre depresión y ansiedad**
Miércoles a las 6:00 p.m. MT
- ✓ **Grupo del medio día**
Jueves a las 12:00 p.m. MT

GRUPOS PARA FAMILIAS Y CUIDADORES

Todas las personas que apoyan a un ser querido que padece un trastorno relacionado con el estado de ánimo, la ansiedad o el trauma son bienvenidas. No es necesario haber recibido tratamiento previo en Pathlight.

- ✓ **Grupo sobre trastornos del estado de ánimo y ansiedad**
Jueves a las 6:00 p.m. MT

¿Tiene preguntas? Envíe un correo electrónico a:
Resources@ERCPATHLIGHT.COM

*Los grupos están sujetos a cambios para satisfacer las necesidades de la comunidad.

Todos los grupos de apoyo disponen de subtítulos en inglés.

Grupos de apoyo virtuales

Únase a otros miembros de la comunidad para recibir apoyo entre compañeros y conectarse para avanzar por los vericuetos del camino hacia la salud mental. La participación en los grupos es virtual y gratuita.

Pathlight se esfuerza por satisfacer las necesidades de nuestra comunidad poniendo recursos virtuales a disposición del mayor número posible de personas. Ofrecemos series rotativas de grupos de apoyo para diferentes poblaciones e identidades a lo largo del año. El tamaño de nuestros grupos puede variar de una semana a otra. Los grupos que constantemente tienen 20 o más asistentes son evaluados por nuestro equipo para garantizar que todos los participantes puedan tener una experiencia positiva. Tenga en cuenta que los grupos son un apoyo complementario y no sustituyen el tratamiento de los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad, la terapia o el asesoramiento médico.

¿Quién puede participar?

Cualquier persona mayor de 18 años puede participar en nuestros grupos. Ofrecemos grupos para expacientes, seres queridos y miembros de la comunidad que se beneficiarían de conectarse con otros para obtener apoyo colectivo.

¿Qué debo esperar?

Estos grupos son por videoconferencia y cuentan con la supervisión y el apoyo de un facilitador capacitado por Pathlight. Cada grupo comienza con presentaciones seguidas de un tiempo para charlar libremente y compartir experiencias, pensamientos, éxitos y desafíos con otros miembros del grupo.

A los participantes se les enviará por correo electrónico una confirmación que incluirá el número de identificación de la reunión y el enlace para participar en la sesión.

Encuentre información actualizada sobre los grupos de apoyo y sobre cómo inscribirse en:

PathlightBH.com/Support-Groups

Para obtener más información sobre recursos comunitarios gratuitos y educación, envíe un correo electrónico a Resources@ERCPATHLIGHT.COM

Contáctenos para programar una evaluación gratuita con un clínico de nivel de maestría.
[1-877-825-8584](tel:1-877-825-8584) | PathlightBH.com