

Mental Health Church Resources

Sitio de Consejería

Servicio de consejería asequible, de calidad, basado en la escuela, sirviendo especialmente a personas sin acceso a estos servicios. Se requiere una cita.

4812 E Butler Ave
Fresno, CA 93727
(559)-453-8050

<https://fresno.edu/onsite>

Durante más de 25 años, este sitio de consejería ha proporcionado servicios de consejería asequibles, de calidad, especialmente en áreas de menos acceso a estos servicios. Somos una agencia de asesoramiento profesional localizada en el Seminario Bíblico de la Universidad Fresno Pacific. Nuestros servicios incluyen consejería individual para adultos, adolescentes y niños, consejería familiar, consejería y educación grupal. Nuestros consejeros profesionales están equipados para trabajar con una variedad de necesidades y problemas de salud mental, incluyendo depresión, ansiedad, dolor y pérdida, suicidio, luchas relacionadas con la pandemia, dificultades de relación, traumas, patrones de afrontamiento poco saludables y más.

Los consejeros respetan la diversidad de nuestra comunidad y reciben a clientes de toda religión, así como a personas que no ejercen alguna fe. Este sitio de Consejería no discrimina en base a edad, género, raza, afiliación religiosa, orientación sexual o discapacidad. Además, se provee asesoramiento bilingüe.

Visite nuestro sitio web en <https://fresno.edu/onsite> para obtener más información sobre las poblaciones a las que servimos y nuestra estructura de tarifas. Para programar una cita o preguntar más sobre nuestros servicios, llámenos al 559-453-8039 o envíenos un correo electrónico a onsite@fresno.edu. (Debido a la pandemia, todos los servicios de consejería se están llevando a cabo actualmente a través de telecitas de salud.)

Esta localidad no proporciona servicios en caso de crisis o emergencia. En caso de emergencia de salud mental, por favor llame al 911.

Recursos sugeridos por este sitio

Recursos Generales sobre la Salud Mental

- Centro de Fe e Iniciativas de Oportunidad - Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados
<https://www.hhs.gov/sites/default/files/4-2-2020-mental-health-covid-final.pdf>
- Grabaciones sobre Salud Mental de Saddleback Church
<https://hope4mentalhealth.com/watch/media/series>
- Conversaciones incómodas con un pastor juvenil (Entrevista con David Tan, LMFT de Clovis Hills Community Church
<https://www.instagram.com/tv/CJyy1JPBPTc/>
- Fundación Jed
<https://www.jedfoundation.org/mental-health-resource-center/>

Mental Health Church Resources

- Tao Connect - Enfrentando el Coronavirus
<https://www.taoconnect.org/mindfulness-exercise/>
- Asociación Americana de Psicología
<https://www.apa.org/topics/covid-19>
- Ayuda de Terapeuta – hojas de trabajo y educación sobre diversos problemas de salud mental
<https://www.therapistaid.com/>

Podcasts que incorporan una perspectiva cristiana sobre cuestiones de salud mental

- Redefinir la recuperación (fe y adicción)
<https://soundcloud.com/redefinerecovery>
- Insensatez (este episodio específico cubre la depresión y el suicidio)
<https://podcasts.apple.com/us/podcast/78-flirting-with-darkness-w-ben-courson/id1453477359?i=1000494275249>
- Límites (Boundaries.me, Doctors Cloud and Townsend)
<https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-boundaries-me-podcast/id1488880049>

Violencia por pareja íntima

- Llamados a Ministerios de Paz
<https://www.calledtopeace.org/>
- Marjaree Mason Center
<https://mmcenter.org/>
- Línea Nacional de Violencia Doméstica
<https://www.thehotline.org/>

Para Padres

- Cómo hablar con sus hijos sobre el estrés (artículo)
<https://www.apa.org/topics/talking-stress>
- Qué decir a los niños cuando las noticias son aterradoras (podcast)
<https://www.npr.org/2021/01/08/954927953/bonus-what-to-tell-kids-when-the-news-is-scary>
- Señales de depresión en adolescentes https://www.scripps.org/news_items/5319-hidden-signs-of-teen-depression

Estudiantes Universitarios y el Covid

- <https://hope4college.com/surviving-covid-19-a-realcollege-guide-for-students/>

Libros (en inglés)

- The Other Half of Church: Christian Community, Brain Science, and Overcoming Spiritual Stagnation (La otra mitad de la Iglesia: Comunidad Cristiana, Ciencia del Cerebro y Superación del Estancamiento Espiritual)
<https://www.amazon.com/Other-Half-Church-Overcoming-Stagnation/dp/0802419631>

Mental Health Church Resources

- Created for Connection: The “Hold Me Tight” Guide for Christian Couples (Creado para la conexión: La guía "Abrázame muy Fuerte" para parejas cristianas)
https://www.amazon.com/s?k=created+for+connection&i=stripbooks&ref=nb_sb_noss_1
- Called To Peace: A Survivor’s Guide to Finding Peace and Healing After Domestic Abuse, (Llamados a la paz: Guía de un sobreviviente para encontrar la paz y la sanidad después del abuso doméstico)
<https://www.amazon.com/Called-Peace-Survivors-Finding-Domestic/dp/1948449013>
- The 6 Needs of Every Child: Empowering Parents and Kids Through the Science of Connection (offers a faith component) (Las 6 necesidades de todo niño: Empoderar a los padres y a los niños a través de la ciencia de la conexión (ofrece un componente de fe))
<https://www.amazon.com/Needs-Every-Child-Empowering-Connection/dp/0310358078>

Artículos o páginas psicoeducativas

- Señales de advertencia de suicidio
<https://save.org/about-suicide/warning-signs-risk-factors-protective-factors/>
- What is Burnout?, (¿Qué es Agotamiento?)
<https://lindsaybraman.com/burnout/>
- Burnout vs Depression, (Agotamiento vs Depresión)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279286/>
- Grief vs Depression, (Luto vs Depresión)
https://www.hrrv.org/wp-content/uploads/2017/12/Grief-vs.-Depression_What-to-Know-and-When-to-Seek-Help_1217.pdf
- What is Anxiety?, (¿Qué es la ansiedad?)
<https://www.therapistaid.com/worksheets/what-is-anxiety.pdf>

Grupos locales de apoyo

- Grupo NAMI para familias, cuidadores y seres queridos de personas que viven con alguna enfermedad mental <https://www.namifresno.org>. El grupo se reúne: el segundo sábado de cada mes 12pm a través de Zoom. Costo: GRATIS. Director Ejecutivo: Chris Roup chris@namifresno.org.
- Puente de Esperanza: Un grupo de apoyo no clínico, para mujeres, "basado en la fe" donde cristianos que padecen enfermedades mentales, tal como depresión y ansiedad, encuentran empatía y apoyo dentro de un ambiente seguro.
- Este grupo se reúne: Alternando cada jueves de 6:00-8:00pm. Para más información, comuníquese con Regina Poynter al (805) 469-0625 o por correo electrónico a bloomingflowergal@yahoo.com

Mental Health Church Resources

Link Care Counseling Center

Link Care existe para ayudar a personas a superar y recuperarse de eventos dolorosos, conocer nuevas herramientas para lograr relaciones exitosas y así tener éxito en sus vidas diarias. Se requiere cita.

1734 W Shaw Ave

Fresno, CA 93711

(559)-439-5920

linkcare.org/link-care-center

Durante más de 55 años Link Care ha dado Cuidado Pastoral, consejería prematrimonial, terapia individual, terapia conyugal, terapia familiar, terapia infantil y adolescente, evaluaciones psicológicas y cuidado a misioneros. Nuestro equipo está compuesto por profesionales titulados como psicólogo, terapeuta para matrimonio y familia, trabajador social clínico, y consejero pastoral. Además, se cuenta con personas que actualmente están cursando estudios para titularse como terapeuta para matrimonios y familias.

Recursos Sugeridos por Link Care

Manual para pastores y líderes ministeriales

- A **Pastor's Handbook** for Mental Health Emergencies and Social Services, (Manual del Pastor en Emergencias de Salud Mental y Servicios Sociales)
https://s3.amazonaws.com/media.cloversites.com/74/74609f09-4894-4ad9-85ef-b5a9be838889/documents/LC_PASTOR_HANDBOOK_digital_download.pdf
- A **Ministry Leader's Handbook** for Mental Health Emergencies and Social Services, (Manual para líder ministerial sobre emergencia de salud mental, y servicios sociales)
https://s3.amazonaws.com/media.cloversites.com/74/74609f09-4894-4ad9-85ef-b5a9be838889/documents/LC_Ministry_Leaders_Handbook_digital_download.pdf
- La página de recursos de nuestro sitio web provee descargas adicionales disponibles para apoyar a nuestra comunidad de pastores. <http://linkcare.org/resources/digital-library>
- Una descarga digital disponible GRATIS. Utilice el enlace en nuestra página de recursos del sitio web de Link Care. Si prefiere una copia impresa, envíe un correo electrónico a jennifersmith@linkcare.org. Este es un recurso escrito por el personal de Link Care y nuestro ex CEO, Phil Collier. Esperamos sea de ayuda a pastores y líderes ministeriales que brindan apoyo a personas con problemas de salud mental en sus comunidades.
- **Trabajar con adolescentes y niños:** <https://thethrivecenter.org/>

Sesiones GRATUITAS disponibles para todo Pastor de nuestra comunidad

Mental Health Church Resources

- Favor de llamar al 559-439-5920 ext. 145 y nuestro coordinador de admisión lo conectará con un profesional titulado para recibir 5 sesiones gratuitas

Redes Sociales

- Síguenos en Instagram (@linkcarefresno) and Facebook (@linkcarecenter)
- Nuestro equipo de profesionales publica una lista de recursos disponibles en nuestra comunidad. Esta incluye sitios web, libros, y videos de nuestros profesionales.

Recursos Adicionales:

Exodus Recovery, Inc.

Crisis Stabilization Center

24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año. No se requiere programar cita.

4411 East Kings Canyon Road
Fresno, CA 93702
(559) 453-1008

exodusrecovery.com/fresno-crisis-stabilization-center

The Well Counseling Center

Asesoramiento asequible y profesional desde una cosmovisión cristiana en el área de Fresno/Clovis. Se requiere cita.

780 N Whitney Ave, Suite 102
Fresno, CA 93720
(559) 325-8600

wellcounselingcenter.org

Fresno County Mental Health

lunes-viernes | 8:00 am – 5:00 pm

4441 E Kings Canyon Rd
Fresno, CA 93703
(559) 600-4645

co.fresno.ca.us/departments/behavioral-health

Ora-entre-tanto-caminas.org

Ejercicios de concientización sobre salud mental, diseñados para servir como herramienta de oración para enfrentar desafíos de salud mental. <https://pray-as-you-go.org/retreat/mental-health>

Recursos para lidiar con el Covid

<https://www.nimh.nih.gov/health/education-awareness/shareable-resources-on-coping-with-covid-19.shtml>

Mental Health Church Resources

Stress o Ansiedad:

https://www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-infographic/imsostressed-infographic-508_160586.pdf

Grafica informativa sobre el suicidio

<https://www.nimh.nih.gov/health/education-awareness/shareable-resources-on-suicide-prevention.shtml>

Dr. Henry Cloud – *Iglesias que sanan*

https://churchesthatheal.com/?_s=klbgno9p1wkef8sp4uw&utm_source=drip&utm_medium=email&utm_campaign=Churches+That+Heal+Dec+2020+%28resend+to+unopened%29&utm_content=Looking+to+Support+Your+Pastors%E2%80%99+Mental+Health%3F

Trinity Ministries Group Inc.

Tel. (559) 738-0700 ext.

Fax: (559) 738-0710

Sitio web: tmicounseling.org

Trinity Ministries Group ha proporcionado recursos espirituales, de salud mental y de crecimiento personal a miles de personas en el Valle de San Joaquín desde 1993. Somos un grupo de consejeros con experiencia, proveyendo servicios de salud mental a individuos, grupos, parejas y familias. TM sirve a personas que luchan con una multitud de problemas como resultado de un evento que altero sus vidas, y nos enfocamos en la sanidad del trauma. Proporcionamos servicios basados en la fe si se desea. Servimos a la comunidad, mediante atención de calidad a toda persona, usando una escala gradual diseñada para alcanzar a los menos atendidos, a la persona con seguro y a la población en general. Nuestra historia demuestra somos una agencia que colabora con la comunidad, y se dedicada a conectar a individuos y organizaciones con nuestros profesionales, con la intención de educar mediante la utilización de metodologías de vanguardia con experiencia en salud mental y problemas sociales. Además, somos un sitio de capacitación proveyendo supervisión clínica profesional a candidatos asociados calificados. Esto nos permite desarrollar futuros consejeros con creencias afines con el fin de promover una cultura holística.

Premier Family Counseling Group

246 W Caldwell Ave, Visalia, CA 93277

(559) 623-9950

www.premierfamilycounselinggroup.com

Premier Family Counseling Group, con su grupo de consejeros de experiencia, se esfuerzan por ayudar a las personas y familias en el Valle y sus alrededores a resolver sus problemas, ya sean problemas de relación o personales. Ofrecemos servicios en Inglés y Español, y en persona o por Telehealth.

<http://aspiranetreachfresnocounty.org/services/resources/community-resource-directory/>

Recursos

Servicios

Centro La Familia - <https://centrolafamilia.org/>

(559) 237-2961

- El centro ofrece varios programas diseñados para ayudar a las víctimas de delitos, apoyar a las familias y los niños, promover la salud y el bienestar, fomentar el compromiso cívico y más.

The Fresno Center- <https://fresnocenter.org/>

(559) 255-8395

- Ofrece diferentes servicios de apoyo que incluyen salud mental, bienestar y sanación, inmigración, educación, y servicios de bienestar integral. El centro promueve la comprensión intercultural y la preservación cultural.

NAMI California- <https://namica.org/>

NAMI-Fresno - (559) 224-2469

- La organización tiene información sobre la salud mental, recursos de abogacía, y maneras de involucrarse, tomar acción, y compartir la voz sobre la salud mental.

Para crisis en el Condado de Fresno

- Emergencias - Marque el 911
- Línea de vida para la prevención del suicidio - 1-800-273-8255
- Línea de acceso del Condado de Fresno - 1-800-654-3937
- Línea de texto de la crisis - 741741

Pódcast

Acá entre nos - con Kelsey B Arrellano

- Se especializa en pláticas de psicoeducación, terapia dentro de la comunidad Latinx, actividades y problemas socioculturales dentro de nuestras comunidades; utilizan la cultura pop y elevan las voces marginadas. El objetivo es desestigmatizar la utilización del recursos y remedios para el bienestar mental.

Therapy Talks Con Las Primas- con Alvely Alcántara & Dayhana Ray

- Son dos profesionales de la salud mental que discuten diferentes temas en torno a la salud mental, el bienestar emocional y el autocuidado desde una perspectiva Latinx.

Aplicaciones

Bambú- <https://www.appbambu.com/>

- Meditaciones rápidas, sonidos relajantes y audios para dormir, todo con comandos de voz.

Insight Timer En Español- https://insighttimer.com/insighttimer_espanol

- Una aplicación de meditación gratuita para para aprender a meditar dormir profundamente, reducir la ansiedad, manejar el estrés, calmar la mente y aumentar el bienestar y la felicidad.

Artículos de Información

Salud mental en las emergencias- Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

La salud mental en la comunidad latina- NAMI en español

<https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>