

Recursos de Salud Mental

Centro de Asesoramiento Sin Cita

Recursos de Salud Mental: Asesoramiento mental gratuito. Llámenos para agendar una cita o puede venir a nuestro centro sin cita. 2421 Chicago Ave S Minneapolis MN 55404
Teléfono: 612-870-0565 x 2 para agendar una cita.

Línea de mensajes de texto gratis

Línea de mensajes de texto para crisis mentales está disponible 24/7 en todo Minnesota. Manda "MN" en un mensaje de texto al 741741.

Línea de prevención al suicidio

Línea gratis de apoyo para prevenir el suicidio está disponible 24/7 y es confidencial. Contamos con recursos para personas en crisis disponibles para ti y tu familia como recursos de prevención al suicidio. Llámenos al Teléfono: 1-800-273-8255.

Minnesota Adult & Teen Challenge

Centro Cristiano (Minnesota Adult & Teen Challenge) Es residencial para jóvenes y adultos quien están teniendo problemas de adicción y problemas de salud mental. Tenemos citas sin necesidad de agendar antes en la dirección.
740 E 24th St, Minneapolis, MN 55404
o llámanos al teléfono: (612) 213-0838.

Connect With Us



mentalhealth@wellshareinternational.org



(612) 871-3759

WellShare's mission is to advance health equity through community-defined solutions that are effective and affordable.



wellshareinternational.org



@WellShare



@wellshare-international



@WellShareIntl

@WellShareIntl



LA SALUD MENTAL IMPORTA

Nuestros promotores de salud mental tienen la experiencia y el entendimiento cultural para ayudar a todos a lograr el bienestar.





Qué es la Salud Mental?

La salud mental es un estado de bienestar en el que un individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede enfrentar las cosas del día-a-día, puede trabajar de forma productiva y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta nuestra forma de pensar, sentir y actuar. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con los demás y cómo tomamos decisiones.

Es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta.

Diferentes Maneras de Cuidar Nuestra Salud Mental

- Comer alimentos saludables (más frutas, verduras, agua y té)
- Dormir lo suficiente (6-8 horas)
- Llame o visite a su familia y amigos
- Tómate descansos para relajarte, reza o haz una oración o las prácticas de atención plena, escuchando música, haciendo jardinería y practicando la respiración profunda
- Cuida tu cuerpo mediante el movimiento, incluyendo los estiramientos, el baile, los paseos y la bicicleta.
- Organiza tu espacio físico

Recursos de Salud Mental de Wellshare

El programas es dirigido por promotores de salud capacitados en salud capacitados en salud mental. Las clases son gratis gracias al apoyo de Minnesota Department of Health, Center for Health Equity.

Wellshare Ofrece clases de salud mental en Español.

Aprendiendo a Respirar

El programa ofrece practicas para cultivar atencion plena, compassion y gratitud. Las clases son gratis de 4-6 semanas en persona de 45-75 minutos por clase. Los beneficios de estas clases; te ayudan a manejar tus emociones, reducir el estres social, te da herraminetas emocionales para fortalecer tu atencion, enfocarte a integrar la atencion plena a tu vida y te da la oportunidad de practicar esto en un grupo.

Vivir La Vida a lo Maximo

El programa de "Vivir La Vida a lo Maximo" te enseña herramientas que son basadas en terapia cognitiva conductual (CBT). Te ayuda a mejorar el cómo vives y resiliencia. Clases gratis de 4-6 semanas en persona de 45-75 minutos por clase. Te ayuda a entender tus emociones y sentimientos, ayuda a sentirte mejor y vivir mejor. Puedes ver las cosas diferente y a fortalecer tu autoestima y confianza al identificar los hábitos que son buenos o malos en tu vida diaria.