

# WellPower

## Recursos de salud mental en el área metropolitana de Denver

### Centros comunitarios de salud mental

#### WellPower

303-504-7900 | mhcd.org

Gestión de casos, terapia ambulatoria, terapia infantil y familiar, programas de prevención del suicidio, medicación y mucho más.

#### Allhealth Network (Condado de Arapahoe y Douglas)

303-730-8858 | allhealthnetwork.org

Consejería para adultos, terapia infantil y familiar, medicación, centro de crisis sin cita previa, rehabilitación de la justicia penal, uso de sustancias y atención primaria.

#### Aurora Mental Health

303-617-2300 | aumhc.org

Terapia individual, de grupo y familiar, medicación, servicios residenciales, servicios de relevo, servicios vocacionales, centro de bienestar para refugiados.

#### Community Reach Center (Condado de Adams)

303-853-3500 | communityreachcenter.org

Servicios para niños, jóvenes y familias, consejería ambulatoria, gestión de casos, uso de sustancias, servicios de crisis, vivienda y servicios vocacionales.

#### Jefferson Center (Jefferson, Clear Creek y Gilpin)

303-425-0300 | jcmh.org

Consejería de salud mental, servicios de tratamiento del consumo de sustancias.

#### Mental Health Partners (Boulder y Broomfield)

303-443-8500 | mhpcolorado.org

Servicios ambulatorios, servicios familiares, consumo de sustancias, integración y rehabilitación comunitaria, servicios para traumas y crisis.

#### Rose Andom Center (Denver)

720-337-4400 | roseandomcenter.org

Servicios para víctimas de violencia doméstica y sus familias; refugio seguro, consejería, salud, remisión a servicios jurídicos.

### Servicios de crisis

#### En caso de una emergencia potencialmente mortal, llame al 911

#### Servicios de crisis del Mental Health Center of Denver (centro sin cita previa abierto las 24 horas)

4353 E. Colfax Ave Denver

#### Jefferson Center

#### (Centro de crisis sin cita previa abierto las 24 horas)

4643 Wadsworth Blvd, Wheat Ridge CO

#### Aurora Mental Health

#### (Centro de crisis sin cita previa abierto las 24 horas)

2206 Victor St., Aurora CO

#### Mental Health Partners

#### (Centro de crisis sin cita previa abierto las 24 horas)

3180 Airport Rd Boulder, CO

#### Colorado Crisis Services

#### (Servicios de crisis de Colorado)

1-844-493-8255 | Text "TALK" to 38255

Coloradocrisisservices.org

Línea directa gratuita 24/7, servicios de texto y chat en línea para ayuda en situaciones de crisis, información y derivaciones, centros de atención en crisis sin cita previa 24/7.

#### Suicide Prevention Lifeline

#### (Línea de prevención del suicidio)

1-800-273-8255 | En español: 1-888-628-9454

Suicidepreventionlifeline.org

Si le preocupa el suicidio a usted o a un ser querido, llame o chatee en línea.

#### The Trevor Project



## Recursos de salud mental en el área metropolitana de Denver

**1-866-488-7386** | Mande el texto- 'START' al 678-678

[thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org)

Línea telefónica gratuita de prevención del suicidio y servicio de chat en línea para jóvenes LGBTQ+, disponibles 24/7

### **National Domestic Violence 24 Hour Hotline (Línea nacional directa sobre violencia doméstica (disponible las 24 horas))**

1-800-799-7233 | [thehotline.org](http://thehotline.org)

Hablar de manera confidencial si se sufre violencia doméstica, se buscan recursos o se cuestionan las relaciones poco sanas.

### **Safehouse Denver**

Línea directa: 303-318-9979 | [safehouse-denver.org](http://safehouse-denver.org) Servicios gratuitos para supervivientes de la violencia doméstica. No se requiere tener seguro. Refugio seguro contra la violencia doméstica, servicios de emergencia, centro de Consejería y abogacía, servicios disponibles en español.

### **Rape Assistance and Awareness Program (Programa de asistencia y concienciación sobre la violación)**

Línea directa: 303-322-7273 | En español: 303-329-0031

[Thebluebench.org](http://Thebluebench.org)

Línea directa disponible 24/7; gestión de casos, consejería y apoyo a través de logística médica y legal.

### **The Center for Trauma and Resilience Hotline (Línea directa del Centro para el trauma y la resiliencia)**

Inglés: 303-894-8000 | En español: 303-718-8289

[Traumahealth.org](http://Traumahealth.org)

Programa para jóvenes y familias, yoga sensible al trauma, programa para personas mayores y discapacitadas, asistencia legal para inmigrantes, recursos y directorios.

### **Safe2Tell Colorado**

1-877-542-7233 | [safe2tell.org](http://safe2tell.org)

Línea anónima para que estudiantes, padres y miembros de la comunidad informen sobre jóvenes que pueden estar teniendo dificultades.

### **Recursos para la prevención del suicidio**

#### **American Association for Suicidology (Asociación americana de suicidología)**

[Suicidology.org](http://Suicidology.org)

Recursos nacionales e información sobre el suicidio.

#### **American Foundation for Suicide Prevention (Fundación americana para la prevención del suicidio)**

[Afsp.org](http://Afsp.org) - programas de educación y prevención

### **Servicios adicionales**

#### **The Blue Bench**

303-329-9922 | [thebluebench.org](http://thebluebench.org)

Terapia individual y de grupo, grupos de apoyo para supervivientes de violaciones, abusos y agresiones.

#### **Centers for Counseling and Family Therapy Regis University (Centros de consejería y terapia familiar de la Universidad Regis)**

Thornton: 303-964-6295

Colorado Springs: 719-264-7027

Tarifa variable hasta 30 \$. No se rechazará a nadie por no poder pagar. Se acepta a personas sin seguro médico. Servicios de consejería para jóvenes, adultos y familias.

#### **Counseling & Educational Services Clinic (Clínica de servicios de consejería y educación) (Universidad de Denver)**

[Morgridge.du.edu/counseling-educational-services-clinic](http://Morgridge.du.edu/counseling-educational-services-clinic)

Servicios de consejería: 303-871-2528

Servicios de evaluación: 303-871-6395

# WellPower

## Recursos de salud mental en el área metropolitana de Denver

Tarifa variable \$5 - \$30; servicios de consejería, evaluación psicológica y de LD.

### **Maria Droste Counseling Center (Centro de consejería Maria Droste)**

303-867-4600 | mariadroste.org

Consejería individual, familiar, infantil y de adicciones.

### **Professional Psychology Clinic (Clínica de psicología profesional)**

#### **Universidad de Denver**

303-871-2528 | du.edu/gssp/services/ppc.html

Tarifa variable \$15 - \$70. Medicaid para terapia solamente. La psicoterapia y las pruebas psicológicas brindadas por estudiantes de doctorado. Especialidades de cáncer, trauma, veteranos y sobrevivientes de desastres internacionales.

### **Student & Community Counseling Center (Centro de consejería para estudiantes y la comunidad)**

#### **(Universidad de Colorado Denver)**

303-315-7270

Tarifa variable \$5 - \$40. Para los estudiantes de las escuelas públicas de Denver y sus familias

### **Asian-Pacific Development Center (Centro de desarrollo de Asia y el Pacífico)**

303-923-2920 | apdc.org

Se acepta Medicare/Medicaid. No se rechaza a nadie por no poder pagar. Servicios de consejería, exámenes psiquiátricos y derivaciones, consultas y educación sobre salud mental y competencia cultural, atención primaria, programas para jóvenes, divulgación y educación sanitaria, clases de ESL y ciudadanía, servicios multilingües y personal bilingüe.

### **Center for African American Health (Centro para la Salud Afroamericana)**

303-355-3423 | www.caahealth.org

Mejorando la salud y el bienestar de las personas afroamericanas

### **Therapist of Color Collaboration (Colaboración entre terapeutas de color)**

www.therapistofcolor.com

Terapia culturalmente sensible para personas de color

### **El Centro de las Familias**

303-504-1900 | mhcd.org/el-centro

Se acepta Medicare/Medicaid. No se rechaza a nadie por no poder pagar.

Evaluación/tratamiento para mayores de 5 años.

Terapia individual, familiar y de grupo, atención psiquiátrica, gestión de casos, inglés y español.

### **Colorado Refugee Wellness Center (Centro de bienestar para refugiados de Colorado)**

303-617-2300

aumhc.org/programs-services/specialized-services/refugee

Atención médica y conductual integrada, los navegadores de salud ofrecen interpretación en 15 idiomas y consultas jurídicas gratuitas.

### **Jewish Family Service (Servicio familiar judío)**

303-597-5000 | jewishfamilyservice.org

Servicios de discapacidad y empleo, consejería de salud mental, consejería de duelo, servicios de salud mental para refugiados, servicios en ruso.

### **Servicios de la Raza**

303-458-5851 | serviciosdelaraza.org

Terapia individual y de grupo, consejería sobre el uso de sustancias, reinserción en la comunidad por medio de la libertad condicional, servicios para jóvenes, programa contra la violencia doméstica, servicios contra el VIH/SIDA, alimentos de emergencia, colocación laboral, servicios en español.

### **National Human Trafficking Resource Center (Centro nacional de recursos contra la trata de personas)**

1-888-373-7888 | humantraffickinghotline.org

# WellPower

## Recursos de salud mental en el área metropolitana de Denver

Póngase en contacto con un defensor de la línea directa contra la trata de personas 24/7, en más de 200 idiomas.

### **Transgender Center of the Rockies (Centro para personas transgénero de los Rockies)**

303 761 0200

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

Consejería grupal e individual para personas trans mayores de 18 años. Se acepta Medicaid y tarifa variable.

### **The Center on Colfax (El Centro de Colfax)**

303 733 7743 | [lgbtqcolorado.org](http://lgbtqcolorado.org)

Numerosos servicios y grupos de apoyo disponibles para las personas LGBTQ+.

### **The Gathering Place (El lugar de encuentro)**

303 321 4198 | [tgpdenver.org](http://tgpdenver.org)

Servicios para mejorar el nivel de vida de mujeres, niños y personas transgénero

### **Autoayuda gratuita o de bajo coste y otras estrategias de apoyo**

### **Meetup.com/Denver**

Cientos de grupos entre los que elegir; para todas las edades e intereses, culturalmente específicos como:

**Black and Brown Women's Alliance** Dedicado a cultivar una hermandad de mujeres en el área metropolitana

Encuentro <https://www.meetup.com/black-and-brown-womens-alliance/>

### **Al aire libre/recreación/mente-cuerpo**

**Outdoor Afro** (delegación local) Cultivando el liderazgo de personas negras al aire libre [www.outdoorafro.com](http://www.outdoorafro.com)

### **Latinos Outdoors** (delegación local)

Latino Outdoors Colorado | Facebook

**Brown Girls Climb** (rock climbing) Brown Girls Climb | Escalada + Comunidad + Tutoría + Educación [www.browngirlsclimb.com](http://www.browngirlsclimb.com)

**Girl Trek** Grupo de senderismo y activismo para mujeres y niñas negras [www.GirlTrek.org](http://www.GirlTrek.org)

**Lincoln Hills Cares** (Juventud) Formación de líderes mediante experiencias al aire libre 720 253 2494

### **Yoga para personas de color**

<https://satyayogacooperative.com/why-yoga-for-people-of-color>

### **Apprentice of Peace Tai Chi and Qi Gong**

**(Tai Chi y Qi Gong de parte de Apprentice of Peace)** -<https://www.apprenticeofpeace.com/>

**Denver Community Acupuncture** Acupuntura asequible | Denver Community Acupuncture

### **Entrada de 1 \$ para el zoológico de Denver, etc. para las personas que reciben prestaciones SNAP**

El zoológico de Denver y History Colorado Center (centro de historia de Colorado) ahora ofrecen una entrada por \$1 para los beneficiarios de SNAP ([denvergov.org](http://denvergov.org))

### **Acceso gratuito a centros recreativos y carné de biblioteca para los jóvenes**

- My Denver card (Mi tarjeta Denver) para acceder gratuitamente a los centros recreativos MY Denver Card - City and County of Denver

**Rocky Mountain Rainbeaus** (LGBTQ+ baile en cuadrilla) | [Rainbeaus.org](http://Rainbeaus.org)

### **The Arts El arte**

**Youth on Record** (clases de música) FB Home | Youth on Record

### **Art from Ashes**

**(Arte desde las cenizas)** - Capacitar a los jóvenes a través de la expresión creativa y la transformación personal 303 837 1550

# WellPower

## Recursos de salud mental en el área metropolitana de Denver

### **Access Gallery**

**(Galería de acceso)**- Oportunidades creativas, educativas y económicas para que las personas con discapacidad accedan y disfruten de las artes | [accessgallery.org](http://accessgallery.org)

### **Phoenix Choir** (coro comunitario transgénero)-

Coro activista intergeneracional sin tener que realizar audiciones, con sede en Broomfield | Encuéntrelo en Facebook.

**Safe and Sound Choir** Coro para personas sin hogar Coro Safe & Sound | Encuéntrelo en Facebook

### **Relatos personales sobre cómo se vive y se recupera de una enfermedad mental**

**Yo salté del puente Golden Gate** - La historia de Kevin Hines - Relato personal de vivir con trastorno bipolar y suicidalidad | [Youtube.com/Ijumped Off the Golden Gate Bridge](https://www.youtube.com/watch?v=IjumpedOfftheGoldenGateBridge)

### **National Alliance on Mental Illness**

**(Alianza Nacional para las enfermedades mentales)**

Historias y recursos diversos sobre la recuperación [www.nami.org](http://www.nami.org)

### **Live Through This**

**(Vivir a través de esto)**

Una colección de retratos e historias de supervivientes de intentos de suicidio. [www.Livethroughthis.org](http://www.Livethroughthis.org)