

Guía Comunitaria para la

esperanza

Mayo es el mes de la concientización comunitaria de salud mental



BEHAVIORAL
HEALTH & RECOVERY
SERVICES

Su guía sobre temas de salud mental y su cuidado

Rompiendo el ESTIGMA

Ya sea que seamos nosotros mismos o alguien que conozcamos, la mayoría de nosotros seremos tocados por una enfermedad mental o el uso de sustancias de alguna manera durante nuestras vidas.

De acuerdo a Each Mind Matters, el movimiento de salud mental de California, que trabaja con miles de organizaciones en todo el estado para mejorar la salud mental, entre el 70 y el 90% de las personas reportan síntomas reducidos después de someterse a un tratamiento de salud del comportamiento y aprender habilidades de afrontamiento para continuar llevando vidas positivas.

1 de cada **5** adultos
vive con una
condición de salud mental.

Fuente: NAMI

A pesar de la dirección positiva hacia la que se dirige la percepción pública de la salud mental, el estigma sigue siendo un problema. El NAMI informa que a la mayoría de las personas que viven con enfermedades mentales se les

ha responsabilizado en algún momento por su condición o se les ha llamado nombres. También dicen que sus síntomas han sido referidos como "una fase" o algo que pueden controlar "si solo lo intentaron".

NAMI dice que el estigma puede hacer que alguien se sienta



avergonzado por algo que está fuera de su control. Lo peor de todo es que puede impedir que las personas busquen la ayuda que necesitan.

Puede haber varias razones por las cuales las personas reaccionan negativamente cuando sus seres queridos comparten su experiencia de salud mental con ellos. Mental Health America dice que podría ser la falta de información y conocimiento, la preocupación por la forma en que otras personas tratarán a la persona o el hecho de no poder relacionarse con la experiencia de esta persona.

Terminar con el estigma comienza contigo. Mental Health America dice que aprender y escuchar la experiencia de una persona con una enfermedad mental contribuye en gran medida a la aceptación y la curación.

Lo que puedes hacer

- ▶ Hablar abiertamente sobre la salud mental.
- ▶ Edúcate y educa a los demás
- ▶ Ser consciente del lenguaje
- ▶ Fomentar la igualdad entre las enfermedades físicas y mentales.
- ▶ Mostrar compasión por aquellos con enfermedades mentales.
- ▶ Elige empoderamiento sobre vergüenza
- ▶ Se honesto sobre el tratamiento
- ▶ Hazles saber a los medios de comunicación cuándo están siendo estigmatizados.
- ▶ No abrigar el autoestigma



Cuando el **ESTRÉS** se vuelve más

Todos nos hemos sentido estresados en algún momento de nuestras vidas. Pero ¿cómo sabes si estás tratando con estrés o con ansiedad?

Las palabras se usan intercambiamente. Ambas condiciones comparten muchos de los mismos síntomas físicos, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la tensión muscular o la respiración rápida. En ambos casos, su cuerpo está liberando hormonas para desencadenar estos síntomas.

El estrés es una reacción normal a una situación exigente. Es normal sentirse estresado por las cosas que suceden en nuestras vidas.

Sin embargo, el estrés crónico a menudo puede llevar a resultados de salud negativos. Físicamente, puede causar dolores de cabeza, presión arterial alta, enfermedades del corazón, obesidad, diabetes y derrame cerebral.

El estrés crónico también se ha relacionado con problemas de salud mental, como depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático. También puede causar comportamientos poco saludables, como comer de forma insuficiente o excesiva, el uso de sustancias o el aislamiento social.

La ansiedad es una condición caracterizada por sentimientos de



inquietud o pensamientos inexplicables de muerte inminente. Otra forma de notar la diferencia entre el estrés y un trastorno de ansiedad es notar cuánto tiempo duran sus sentimientos de estrés. Cuando el estrés persiste durante días o semanas y le impide realizar actividades diarias, es posible que esté pasando por ansiedad. Otros signos incluyen evitar ciertos lugares o situaciones por temor a lo que podría suceder, o incluso sentirse ansioso por el hecho de que esté ansioso.

Si tiene estas preocupaciones, no está solo. Los trastornos de ansiedad son comunes y manejables.

Si se siente abrumado por el estrés o la ansiedad, está bien ponerse en contacto con un profesional de la salud mental para que lo ayude a controlar sus sentimientos. Las opciones de tratamiento, como la terapia o la medicación, pueden ayudarlo a desarrollar técnicas de afrontamiento para manejar el estrés con las inquietudes de un trastorno de ansiedad. También puede ayudar a aprender a manejar los síntomas físicos del estrés y la ansiedad.

Fuente: Mental Health America

10 CONSEJOS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

- ▶ Identifica que desencadenan tu estrés o ansiedad
- ▶ Cuanta hasta 10 antes de hablar o reaccionar
- ▶ Haz ejercicio o mantente activo
- ▶ Respira lento y profundo
- ▶ Medita
- ▶ Duerme y responde mañana
- ▶ Aléjate de la situación por un tiempo
- ▶ Divide los problemas grandes en partes más pequeñas
- ▶ Escucha música relajante o inspiracional
- ▶ Hace algo para ayudar a alguien más

Fuente: American Heart Association

A
para
el 1
El M
me
U

Eliminando Barreras



ceder al tratamiento de abuso de sustancias en el Condado de Kern ahora es aún más fácil, gracias al nuevo Sistema ODS de Medi-Cal el cual Organiza la manera en que se administra el tratamiento de abuso de drogas a las personas que reciben Medi-Cal ODS. KernBHRS comenzó el nuevo sistema de marzo.

Medi-Cal ODS brinda a los pacientes un acceso más fácil a los servicios, medicamentos y recursos, el cual incluye su propio administrador de casos.

Un cambio muy importante a nuestros servicios es este medio de acceso principal para las personas que buscan tratamiento; la nueva Línea de Acceso a la División de Uso de Sustancias de 24 horas, provista por su Equipo de Servicios de Gateway. Anteriormente, las personas tenían que buscar ayuda durante las horas regulares de trabajo en una de las distintas ubicaciones de Kern BHRS en el Condado de Kern para iniciar el proceso de evaluación.

“No tienes que juntar valor ni pasar mucho tiempo preguntándote cómo será entrar en un lugar extraño. Puede obtener ayuda con tan solo hacer una llamada desde la comodidad de tu hogar,” dijo Gregory González, supervisor del Equipo de Servicios de Gateway.

“Una vez que llame, te dirigiremos a uno de nuestros evaluadores y en un promedio de 20 minutos, se iniciará el proceso de evaluación y se te dará una cita para recibir servicios.”

Solo en el primer mes que este servicio está disponible, el número de llamadas realizadas a la línea de acceso de abuso de sustancias aumentó un 11.4%. El número de personas que buscan tratamiento para el uso de sustancias también ha aumentado: un aumento del 13.3% desde julio de 2018 hasta marzo de 2019.

Otro cambio importante es que cada cliente tendrá su propio administrador de casos. Los administradores de casos ayudarán a los clientes a tener una transición más fácil entre los niveles de atención y al término del tratamiento. También proporcionarán recursos y enlaces para apoyo adicional, así como también ayudan con elecciones de médico, hacer citas y más.

El programa también ha añadido a la lista de opciones del departamento. Kern BHRS ha recibido más de 1,000 kits que contienen naloxona, la versión genérica de Narcan. Este medicamento ayuda a bloquear los efectos de una sobredosis de opiáceos. Los kits se distribuirán entre varios grupos comunitarios y organizaciones sin fines de lucro. Los grupos que reciben los kits también recibirán información sobre cómo usarlos y distribuirlos entre quienes los necesitan.

Otros cambios incluyen apoyo de pares, apoyo médico y servicios de recuperación residencial.

¿Necesitas ayuda?

Llame a la línea de acceso a la división de uso de sustancias de 24 horas

866-266-4898

Fuente: The Bakersfield Californian & KGET-TV 17

WEAR GREEN SAVE GREEN!

During May is Mental Health Awareness Month

Una de cada cuatro personas se verá afectada por enfermedades mentales o trastornos por el uso de sustancias en su vida.

Si es alguien que usted conoce o usted mismo que ha sufrido, El mes de mayo nos brinda la oportunidad de unirnos para concientizar a nuestra comunidad y ayudar a detener los estigmas relacionados con salud mental.

Tenemos una manera fácil de apoyar a nuestra comunidad. Use una cinta verde cuando visite a cualquiera

de los negocios participantes durante el mes de mayo y reciba ofertas especiales y descuentos exclusivos.

Las cintas verdes están disponibles en la Oficina de Administración de Kern BHRS, en el 2001 de la calle 28. Para obtener más información, visite

www.KernBHRS.org/mentalhealthmonth.



OFERTAS & DESCUENTOS



Recibe una bebida gratis con la compra de la comida
916 18th St.



10% de descuento en su orden
1717 20th St.



\$2 de descuento por cada corte de pelo
2844 Niles St.



10% de descuento en comidas
1641 Union Ave.



10% de descuento en Botox
6001 Truxtun Ave., Bldg. C, Ste. 320



Un par de envolturas para manos gratis con la compra de la membresía
5880 District Blvd. Ste. 6 Dentro de Evolution Fitness



A very special **THANK YOU** to all of our participating vendors!



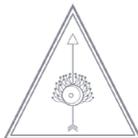
**\$2 de descuento
por cada plato
de comida**
1905 18th St.

*Notarizado por
Ron Hill*
Notary Public

**\$2 de descuento por
cada firma**
310-592-8210
ronaldhillrh@gmail.com



**Recibe una bebida gratis
con la compra
de la comida**
1623 19th St.
Incluye soda, té helado, etc.



Clases de \$ 10 en mayo
Samsara Wellness Center
5301 Office Park Dr., #420



**\$5 de descuento en
el corte de cabello
"Signature" de \$25**
1415 18th St.
Sólo con cita. Llamar al
661-333-3913 o programe
una cita en la aplicación
BOOKSKY en "Premier."



Una galleta gratis
1231 18th St.
9160 Rosedale Hwy.
9500 Ming Ave.

Mayo es

MENTAL HEALTH AWA

1-31 de mayo

Exhibición de Arte
When Illness Becomes Wellness
11:30 a.m. – 1:30 p.m.
Guild House, 1905 18th St.

1 de mayo

Bienvenida a la Comunidad
College Community Services
Tehachapi Learning Center
9 a.m. – 4 p.m.
107 S. Mill St., Ste. B, Tehachapi

3 de mayo

Bienvenida a la Comunidad
College Community Services
Wasco Children's Services
11:30 a.m. – 1 p.m.
29341 Kimberlina Rd., #102, Wasco

6-7 de mayo

Recaudación de fondos NAMI en The
Pizza Press
12900 Brimhall Rd.

8-10 de mayo

Exhibición de Arte
College Community Services
Tehachapi Learning Center
10 a.m. – 2 p.m.
107 S. Mill St., Ste. B, Tehachapi

16 de mayo

In This Together – Rib
3-5 p.m. – Llevar las cintas
5-7 p.m. – Recepción

17 de mayo

Bienvenida a la Comunidad
Lamont Children's Services
3-5 p.m.
10417 Main St., Lamont
Recepción y Exhibición
4-6 p.m.
Guild House, 1905 18th St.

20 de mayo

NAMI's In Our Own Voice
6-7:30 p.m.
Consumer Family Learning Center
Asistencia gratuita, límite de cupos
RSVP al 661-858-3255 a



AWARENESS MONTH

Calendario de eventos

21 de mayo

Bridging the Gap with MET: A look into Crisis, Diversion, and Recovery

11:30 a.m. – 2:30 p.m.

2151 College Ave.

22 de mayo

Bienvenida a la Comunidad College Community Services Taft

10 a.m. – 2 p.m.

1021 4th St., Taft

Bienvenida a la Comunidad Child Guidance Stockdale

2:30-5 p.m.

3628 Stockdale Hwy.

29 de mayo

20th Annual Academy Awards

11 a.m. – 1 p.m.

Hodel's Country Dining,

5917 Knudsen Dr.

Costo de \$20 por persona. El ultimo día de venta de tickets es el 17 de mayo.

30 de mayo

Bienvenida a la Comunidad Child Guidance Delano

2:30-5 p.m.

375 Dover Park Way, Delano

A veces, todo lo que se necesita es mirar un par de grandes ojos marrones para hacer que un mal día se derrita.

Para proporcionar otra mane-

esos clientes comienzan a hablar” dijo Jamie Kelley, la supervisora de la unidad de CalWORKs.

Los perros, dijo Liz Kover, “de alguna manera abren esta puerta

F.R.E.E.D

Freedom, Recovery and Empowerment with Dogs

ra de ayudar a los clientes a sanar, Kern BHRS comenzó una asociación con el Programa F.R.E.D. (Freedom Recovery Empowerment with Dogs) el cual significa Programa de Recuperación con la Ayuda de Perros. Este programa usa a perros de terapia para ayudar a ciertos grupos. El Programa de Buscando Seguridad de CalWORKs fue el primer equipo de Kern BHRS que utilizó dos perros labradores de nombre Luca y Moku. Desde un principio, el impacto en sus clientes fue inmediato.

“Los perros simplemente se acercan y se sientan a un lado de los clientes. Es increíble el impacto que hacen con solo hacer eso. El cliente puede estar en el suelo y tocar al perro. Los facilitadores reportan que este tipo de terapia ha ayudado a clientes que realmente no se habían podido comunicar verbalmente. Después de esta terapia,

emocional que te permite sentir tus sentimientos, pero están ahí para literalmente lamer tus lágrimas o comenzar a jugar y hacerte sonreír”.

Kover, un adiestrador de perros de terapia y servicio que comenzó el Programa de F.R.E.D., revisó el manual de Buscando Seguridad para ver dónde se podría integrar el uso de perros. A través de ejercicios interactivos, los perros brindan un refuerzo positivo en las habilidades que los clientes están aprendiendo.

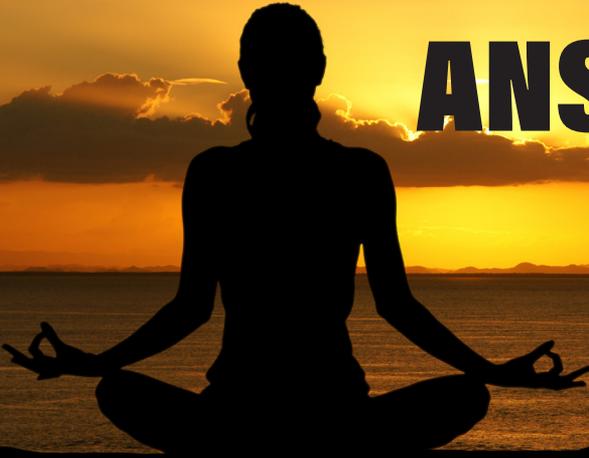
“Los clientes reportan que tan solo ver como los perros responden y como respetan los límites que los clientes les ponen es realmente poderoso”, dijo Kover.

El programa se ha expandido a otros sitios de Kern BHRS, incluyendo el Consumer Family Learning Center, que comenzó a llevar a los perros a sus clases de Buscando Seguridad en febrero del 2019.



NO PERMITAS QUE
LA VIDA TE PROVOQUE

ANSIEDAD



¡Aprovecha estas

GRATUITAS

clases de yoga!

Se ha comprobado que el yoga ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad. Ahora, KernBHRS te ofrece la posibilidad de que lo descubras por ti mismo y de manera gratuita.

Estamos asociados con varios estudios de yoga locales. para traerle yoga **GRATIS** para aliviar el estrés.

Para obtener más información, llame a
David Livermore al **661-868-7582**.





HUMOR

Reírse incluso ante la adversidad puede ayudarlo a lidiar mejor y superar experiencias difíciles.

El humor y la risa pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas de salud.

El estrés y las hormonas que el estrés produce pueden causar mucho daño a su mente y cuerpo con el tiempo. Está comprobado que la incorporación del humor en su vida diaria puede reducir estas hormonas, y también se ha demostrado que reduce el riesgo de coágulos de sangre, enfermedades del corazón y otras enfermedades relacionadas con el estrés.

Los beneficios para la salud

Un sistema inmunológico más fuerte

Mejora el estado de ánimo y alivia los niveles de ansiedad

Mejores interacciones con los demás

Menos agotamiento en el trabajo

10 consejos para añadir más humor a tu vida...

1

Haz una lista de 3 cosas divertidas que te suceden cada día.

Encuentra un programa de televisión o una película que te haga reír.

6

2

Ver programas de comedia. Echa un vistazo a las opciones en la internet, en la televisión o una presentación en persona.

Póngase en contacto con alguien que tenga un buen sentido de humor.

7

3

Dedica unos 15 minutos a encontrar algo que te haga reír. Puede ser cualquier cosa, desde caricaturas o retratos en la internet.

Organice o participe en una noche de juegos familiares.

8

4

Prueba el yoga de la risa.

Lea un libro divertido.

9

5

Pasa tiempo con un niño o con una mascota.

Agregue cosas divertidas a su alrededor, como una foto simpática o un calendario de chistes diarios.

10



Protege a tu familia
durante una
emergencia



Smart911TM

Regístrate hoy.
Porque cada segundo cuenta.



BEHAVIORAL
HEALTH & RECOVERY
SERVICES

2019
NAMI Walks
National Alliance on Mental Illness

Rally

Lunes 17 de junio

6-7:30 p.m.
3300 Truxtun Ave.

Llame al 661-858-3255 para más información.

Salud Mental

OPCIONES DE PELÍCULA



A BEAUTIFUL MIND

Adecuado para 14+ • PG-13

Basada en una historia real, esta película sigue los desafíos que John Forbes Nash Jr., un experto matemático, experimenta en su vida debido a la esquizofrenia.

BENNY & JOON

Adecuado para 11+ • PG

El cinéfilo Benny comienza una relación con Joon, que está luchando contra la esquizofrenia. La película muestra cómo la enfermedad de Joon no le impide interactuar y conectarse con quienes la rodean.



GOOD WILL HUNTING

Adecuado para 15+ • R

Will Hunting, un conserje del MIT, pasa su tiempo libre resolviendo rompecabezas increíbles que los otros estudiantes universitarios parecen resolver. Sin embargo, no puede evitar el impacto que su infancia abusiva tuvo en su vida. A través de la terapia, la película sigue cómo Will logra superar su depresión.

INFINITELY POLAR BEAR

Adecuado para 15+ • R

Cam, un padre con trastorno bipolar, se convierte en el único cuidador de sus dos hijas mientras su esposa se va a la escuela de posgrado. Se enfrenta a muchos desafíos, pero la película ofrece una representación significativa de cómo las enfermedades mentales pueden afectar a las familias.





INSIDE OUT

Adecuado para 6+ • PG

Emociones La alegría, la tristeza, la ira, el miedo y el disgusto aprenden a trabajar juntos para ayudar a Riley a adaptarse a la mudanza de su familia a San Francisco.

LARS & THE REAL GIRL

Adecuado para 16+ • PG-13

Lars, que sufre de un trastorno emocional, comienza una "relación" con una muñeca muy real. Lo que sigue es un viaje emocional para Lars y todos los que él conoce.



THE PERKS OF BEING A WALLFLOWER

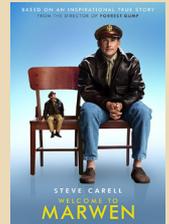
PG-13

Esta película de la mayoría de edad muestra los altibajos de crecer con una enfermedad mental a través de los ojos de Charlie. Comienza la preparatoria aislado y ansioso, pero rápidamente se encuentra con amigos que le traen alegría a su vida.

WELCOME TO MARWEN

Suitable for 13+ • PG-13

Este drama basado en hechos sigue a Mark Hogancamp mientras se recupera del trauma al crear un mundo en miniatura poblado por muñecas.



SILVER LININGS PLAYBOOK

Adecuado para 16+ • R

Pat Solatano regresa a la casa de sus padres después de una estancia en el hospital para tratar su trastorno bipolar. Para recuperar a su esposa, Pat se encuentra con Tiffany, quien se ofrece a ayudarlo si se convierte en su compañero de baile de salón.

THE SKELETON TWINS

Adecuado para 17+ • R

Dos hermanos, Milo y Maggie, se reúnen después de 10 años de separación luego de que el intento de suicidio de Milo lo llevara al hospital. Ambos hermanos aprenden a aceptarse mutuamente y a ellos mismos.



viendo
cen no
siva ha
ta con



Su MAPA para la salud del comportamiento

¿ESTÁS EN CRISIS?

Llame al **911** en cualquier emergencia.

24-hour Crisis Hotline:
800-991-5272

Suicide Prevention Lifeline:
800-273-8255 (TALK)

Substance Use Access Line:
866-266-4898

Aquí hay sentimientos y comportamientos que todos experimentamos. Tener uno o más durante un largo período de tiempo podría ser una señal de advertencia. Si tiene uno o más de estos, consulte a su médico o un proveedor especializado.

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Alejarse de las personas y de las actividades habituales
- Tener poca o ninguna energía
- Sentirse irritable o molesto más de lo normal, o todo el tiempo
- Tener dolores y molestias inexplicables
- Sentirse desamparado o desesperanzado
- Sentirse triste o ansioso o "vaco"
- Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades
- Sentirse inquieto o tener problemas para quedarse quieto
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Fumar, beber o consumir drogas más de lo habitual
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, nervioso, enojado, molesto, preocupado o asustado
- Tener pensamientos sobre la muerte, el suicidio o lastimarse a usted mismo(a) u otros
- No poder realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela
- Beber 5 o más bebidas alcohólicas en una ocasión si es hombre, o 4 bebidas si es una mujer
- Beber un promedio de 15 o más bebidas alcohólicas por semana para hombres, u 8 para mujeres

Para obtener más información, visite www.mentalhealth.gov/ y www.samhsa.gov.

1

Entiende tu propia salud del comportamiento

La salud del comportamiento es una parte clave de la salud general de una persona. Es tan importante como la salud física. Incluye tu bienestar emocional, psicológico y social. Las condiciones de salud del comportamiento incluyen trastornos mentales y de uso de sustancias.



Adults living in the US with a mental disorder



Adults living in US with a substance use disorder

Las condiciones de salud del comportamiento son comunes. Personas de todas las edades, géneros, razas y etnicidades tienen estas condiciones. Ocurren con o sin discapacidades físicas. Si tiene cambios en su estado de ánimo o comportamiento o si su consumo de alcohol o drogas causa problemas, es posible que desee hablar con su médico o proveedor de atención médica. La ayuda está disponible. La recuperación es posible.

2

Encuentra donde puedes ir por ayuda

Para los que tienen seguro privado:

Lo mejor que puedes hacer es llamar a tu proveedor. Ellos te podrán ayudar y proporcionar la información necesaria de acceso y como hacer una cita para obtener ayuda.

Para aquellos que tienen Medi-Cal:

Llame a nuestra 24-hour crisis hotline **800-991-5272**

Visita el Mary K. Shell Center (2151 College Avenue) entre 8 a.m. – 5 p.m. Entre 5 p.m. and 8 a.m. llama al **661-868-8156**.

Llame al Access and Assessment Center (atención de adultos sin crisis): **661-868-8080**

Aquellos que tienen problemas con el uso de sustancias pueden llamar a nuestra 24-hour Substance Use Assessment línea.

866-266-4898

Si no está seguro de qué seguro tiene, puede llamar a nuestra línea directa de crisis y podemos ayudarlo.

3

Haga una cita.

Después de elegir un proveedor de salud del comportamiento, haga una cita.

Cuando llame para hacer una cita, debe preguntar:

- ¿Están aceptando nuevos pacientes?
- ¿Aceptan su seguro? ¿Siempre hay que revisar para estar seguro de que no hay cambio de proveedores! Si necesita proporcionar su identificación de miembro y / o número de grupo, puede encontrarlo en su tarjeta de seguro.
- ¿Qué condiciones mentales y de uso de sustancias trata el proveedor que esta llamando?
- ¿Qué tan pronto puedes conseguir una cita?
- ¿El proveedor habla su idioma? ¿O tiene un intérprete?
- Si tiene movilidad limitada u otras discapacidades, ¿la oficina puede satisfacer sus necesidades?

También es posible que desee considerar:

- ¿Está la oficina cerca de su casa o trabajo?
- ¿Cómo llegarías a la cita?
- ¿Está la oficina cerca del transporte público?
- ¿Los horarios de las citas funcionarán con tu horario?

4

Prepárese para su cita

Una vez que haya establecido una cita, es importante que se prepare.

Estas son las cosas que debe llevar a su cita:

- Su tarjeta de seguro.
- Identificación válida con su foto.
- Cualquier historial médico o registro médico para usted y sus familiares.
- Lista de alergias.
- Cualquier medicamento, vitaminas o hierbas que tome.
- Tráigalos o haga una lista de sus nombres, quién los recetó y cuánto toma cada día.
- Lista de otros proveedores que ve.

Preguntas para hacerle a su proveedor:

- Escríbalas y tráelas contigo.
- Haga una lista de los síntomas que ha estado experimentando, cuánto tiempo los ha tenido y cómo afectan su vida.
- Lleve una libreta o papel para anotar cualquier instrucción que usted reciba durante su cita.
- También puede traer a un familiar o amigo.
- Dinero para pagar por un copago, si tiene uno





JUNTOS EN RECUPERACIÓN

La recuperación es algo que no debes pasar solo

El Consumer Family Learning Center está aquí para ofrecer apoyo a las personas mayores de 18 años cuyas vidas se han visto afectadas por una enfermedad mental o por el uso de sustancias. El apoyo es proporcionado por otros que tienen sus propias experiencias de recuperación.

Este no es otro plan de tratamiento. El CFLC es una comunidad. Con sus innumerables clases, grupos de apoyo y actividades, brinda a sus miembros un espacio seguro para aprender más sobre sus enfermedades, construir amistades duraderas y explorar su pasión.

Llame al 661-868-7550
para obtener más información.

“Inmediatamente descubrí la aceptación. Finalmente me había vuelto capaz de manejar mi enfermedad mental, no solo mis síntomas. Comencé a ser voluntario, encontrando un propósito en mis experiencias pasadas con enfermedades mentales. Ahora me encontré y una recuperación más allá de lo increíble.”

Charlie

Miembro de CFLC

Encuentra tu nuevo normal

El CFLC tiene docenas de grupos, clases y actividades para que se conecte con otros y cree su propio camino hacia la recuperación. Todo lo que tiene que hacer es elegir los que mejor se adapten a sus necesidades.

1 OBTENER APOYO

Se necesita una comunidad para ayudar a una persona a alcanzar la recuperación. Encuentre su red de apoyo a través de uno de nuestros grupos de apoyo o clases.

2 SER CREATIVO

Está comprobado que aprovechar su lado creativo ayuda a reducir los síntomas de su enfermedad mental. Desde arte y música hasta tecnología, explore una nueva pasión o pasatiempo.

3 CONSTRUYE TU FUTURO

Adquiera las habilidades y la confianza para volver a salir. Sea voluntario, aprenda lo que se necesita para conseguir un nuevo trabajo o conozca nuevos amigos en uno de nuestros eventos sociales.

4 QUE TE DIVIERTAS

La recuperación se trata de volver a conectar contigo y con los que te rodean. Déjate llevar, únete a una clase o dos y descubre tu nueva normalidad.



Crisis Hotline 1-800-991-5272
Suicide Prevention Hotline 1-800-273-8255

The Consumer Family Learning Center is part of KernBHRS and is funded through the Mental Health Services Act.



2001 28th St., South Tower, 1st Floor
Bakersfield, CA 93301



661-868-7550



www.KernBHRS.org/cflc