

**Servicios de Salud de  
Comportamiento del  
Condado de Madera**

*Balancee su Vida*



Trabajando juntos para proveer  
habilidades, herramientas de  
ayuda y apoyo

**LÍNEA DE 24-HORAS**

**Servicios de Psiquiatría de  
Emergencia  
(559) 673-3508**

**Línea gratuita (888) 275-9779  
Fax (559) 661-2818**

Por favor pregunte a recepcionista sobre su **derecho** a servicios gratuitos de **asistencia en su idioma** y formatos alternativos de este panfleto. Si tiene **limitaciones físicas**, le ayudaremos a encontrar servicios disponibles, apropiados y accesibles.

**¿CUÁLES PASOS DEBO  
TOMAR PRIMERO?**

1. Llame a la línea de detección y referencia al (559) 673-3508 para hacer una cita de elegibilidad y evaluación.
2. Prepárese para su cita al hacer una lista de temas, inquietudes o preguntas sobre los(as) que le es importante hablar con un profesional de salud mental.
3. Traiga consigo su tarjeta de cobertura de seguro/Medi-Cal. Será atendido(a) sin importar su habilidad de pagar.
4. Si su hijo(a) está bajo la tutela legal de la corte, debe traer la forma de consentimiento para evaluar.
5. Preséntese a su cita programada. Deseamos ayudarle a encontrar el curso de acción y tratamiento más apropiado.

**¿QUÉ MÁS DEBO SABER?**

La decisión es suya. Usted puede asistir a una clase o todas, dependiendo de su interés, necesidad y horario. No es un programa de tratamiento. Son clases de apoyo, divertidas y continuas que le ofrecerán herramientas y habilidades de afrontamiento para darle esperanza y sentido de aceptación.

## **Salud, Bienestar / Mente y Cuerpo**

Disfrute más la vida. Las emociones, pensamientos y comportamientos pueden afectar su salud. Aprenda a reconocer el origen de estrés en su vida, maneje mejor los síntomas relacionados con el estrés, desarrolle hábitos de vida saludables y cuide mejor de sí mismo.

La meditación puede ser útil para tratar el estrés, la depresión, la dificultad para dormir y otros problemas. Esta clase también examinará la meditación reflexiva y ejercicios de conciencia corporal.

### **Dejar Ir de Malos Hábitos**

Los malos hábitos como el beber demasiado, usar drogas o comer, ir de compras e incluso usar el internet en exceso puede impedir el seguir nuestros sueños. Su mente se mantendrá en calma y en paz al dejar malos hábitos ir y al encontrar actividades positivas que le traigan alegría. Usted descubrirá maneras de ayudar a reducir comportamientos impulsivos al volverse más consciente sobre sus decisiones.

### **Aprenda sobre Enfermedad Mental**

Una enfermedad mental es una condición que afecta el pensamiento, sentimiento o estado de ánimo de una persona. Cada persona tendrá diferentes experiencias, incluso personas con la misma diagnosis. Esta clase le proporcionará educación psicoeducativa para ayudarle a entender algunas enfermedades mentales, así como habilidades de afrontamiento para manejar/reducir síntomas.

### **Autocontrol de emociones/ pensamientos negativos**

Esta clase le ayudará a explorar la relación entre pensamiento, estado de ánimo y cuerpo. Aprenda diferentes habilidades y técnicas para ayudar a controlar o cambiar pensamientos negativos. Desarrolle nuevas habilidades y métodos de afrontamiento junto con prácticas reflexivas para ayudar a mejorar los pensamientos y comportamientos no saludables.

### **Desarrollo de relaciones saludables**

¿Cómo se desarrollan relaciones saludables?, o si usted está actualmente en una relación mala, ¿cómo aprender a salir de una? Estas son algunas de las preguntas que esperamos abordar al

proporcionarle algunas habilidades básicas esenciales para desarrollar relaciones saludables. Estas habilidades se aplican a todo tipo de relaciones, incluyendo a parejas, padres, hermanos, compañeros de cuarto, amigos y compañeros de trabajo, por nombrar algunas. Aprenda maneras de comunicarse de manera más efectiva, reducir la actitud defensiva y entender la perspectiva de otros.

### **Enojo y comunicación**

Todo el mundo se enoja de vez en cuando, pero a veces puede ser un problema. ¿Siente que no puede controlar tu ira? Esta clase le ayudará a expresarse de forma directa, sin amenazas ni disculpas. Aprenderá formas de resolver conflictos y practicará nuevas maneras saludables de responder.

**NOTA: Esta clase no satisface el tratamiento de manejo de ira requerido por la corte.**

### **Habilidades para cambios de vida/ Solución de problemas**

Cualquier cambio de vida importante, el independizarse y el asumir nuevas responsabilidades pueden resultar en un gran ajuste. Otros factores de estrés como el trabajo, las finanzas y las relaciones personales pueden provocar

sentimientos de frustración, ansiedad, soledad o depresión. Esta clase le ayudará a abordar sus problemas y encontrar soluciones en lugar de evitar lo que usted teme. También aprenderá técnicas para relajarse, reducir su reacción a la(s) causa(s) de estrés y tomar conciencia sobre su ansiedad.

### **Lidiando con el dolor y la pérdida**

Esta clase proporcionará un ambiente seguro para que usted pueda ver sus pérdidas ya que hasta las pérdidas sutiles pueden conducir a la pena. Por ejemplo, usted puede experimentar pena después de mudarse de casa, la pérdida de una mascota, la pérdida de un empleo, el divorcio, etc. Se le proporcionará un entorno seguro donde se le darán herramientas específicas para ayudarle a recuperarse de la pérdida y últimamente conducirlo a una vida más feliz.

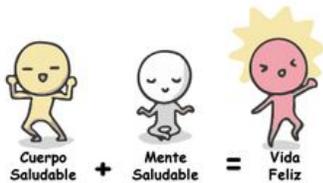
### **Clases para padres**

Las clases se ofrecen para ayudar a los padres a aprender una interacción positiva con los niños, aprender maneras efectivas de fortalecer los lazos familiares y mejorar las conductas en niños y adolescentes

## Horario de clase

Lunes y Miércoles 10:00-  
11:30AM

Martes y Jueves 1:00-2:30PM



**SERVICIOS DE SALUD DE  
COMPORTAMIENTO DEL  
CONDADO DE MADERA**  
P. O. Box 1288 / Madera, CA  
93639-1288

**LÍNEA TELEFÓNICA DE 24-  
HORAS**

**Servicios Psiquiátricos de  
Emergencia**  
**(559) 673-3508**

**Línea Gratuita (888) 275-9779**  
Fax (559) 661-2818

[www.madera-county.com](http://www.madera-county.com)

## Madera

209 E. 7<sup>th</sup> Street,  
Madera, CA 93638  
**(559) 673-3508**

**Pine Recovery Center**  
117 N. R Street, Suite 101  
Madera, CA 93637  
**(559) 662-0527**

## Oakhurst

49774 Road 426, #D,  
Oakhurst, CA 93644  
**(559) 683-4809**

## Chowchilla

215 S. 4<sup>th</sup> Street,  
Chowchilla 93644  
**(559) 665-2974**

**Línea de Relay Ca.**  
**(Inglés & Español) Dial 711**

**Voz a voz inglés**  
**(866) 288-1909**