

Una Guía De Recursos Para La Comunidad De MATC

# Éxito Universitario Y Salud Mental

**MATC**



# Introducción

Sea usted un recién graduado de la escuela secundaria o sea usted alguien que regresa a las aulas después de muchos años, la universidad o el colegio es emocionante y a la vez desafiante. En MATC (Colegio Técnico Superior del Área de Milwaukee), esperamos que usted se presente a clases y haga lo mejor para cumplir con sus metas académicas y profesionales. Igualmente, esperamos que usted se asegure de descansar lo suficiente, hacer ejercicio y alimentarse sanamente.

Lo que nosotros no queremos es que usted lo haga solo. Si usted tiene dificultades con algún tema de una clase particular, usted tiene muchas opciones: usted puede hablar con su instructor, acercarse a un compañero de clase, o ir al Centro de Tutoría. Si usted tiene otra clase de problemas tales como el estrés, la depresión, el abuso, una enfermedad mental o usted está preocupado por un compañero de clase, familiar o amigo – usted también tiene opciones.

Esta guía le proporciona información sobre cómo hacer frente a una crisis de salud mental que usted u otra persona tenga. También ofrece una breve descripción de estrés y algunas estrategias de como enfrentarlo, una lista de los recursos de MATC y la comunidad así como también sitios web con información detallada.

Queremos que usted mire su experiencia en MATC como un tiempo bien invertido. Cuidar de sí mismo mientras usted está en la escuela le ayudará a hacer esto posible. Mientras el Departamento de Consejería de MATC no ofrece terapia o consejería a largo plazo, la página web de MATC le proporciona recursos útiles en el siguiente enlace:

[matc.edu/student/resources/AcademicCounseling/PersonalCounseling.html](http://matc.edu/student/resources/AcademicCounseling/PersonalCounseling.html)

La Biblioteca de MATC ha creado una lista de materiales de lectura sobre la salud mental y la enfermedad mental los cuales encontrarás en el siguiente enlace:

[http://book.matc.edu/screens/Bibliography\\_for\\_Mental\\_Health\\_Conf\\_N2011.pdf](http://book.matc.edu/screens/Bibliography_for_Mental_Health_Conf_N2011.pdf)



*Esta guía fue desarrollada como parte de una beca financiada por la Fundación Charles E. Kubly.*



## Estrés

El estrés es una parte normal de la vida universitaria, y la adquisición de nuevas habilidades y conocimientos viene integrada con factores estresantes. Los plazos se deben cumplir; sus calificaciones tienen que ser lo suficientemente buenas para continuar avanzando en su programa.

Sea que usted asista a la escuela de tiempo completo o tiempo parcial, ya sea que tenga o no un trabajo adicional y responsabilidades familiares, sentirse abrumado es prácticamente un hecho para cualquier estudiante de conciencia. Planificar y priorizar es la clave, como lo es cuando se practica un deporte o se realiza un ejercicio físico.

Aunque que el estrés puede ser manejado sin intervención médica, los efectos del estrés pueden acumularse con el tiempo, causando una enfermedad mental o física. Busque la ayuda de un profesional en salud mental si usted se siente abrumado e incapaz de manejar el estrés, o si se encuentra dependiente de alcohol, medicamentos no prescritos o drogas ilegales.

## Síntomas

Los síntomas relacionados con el estrés varían y las personas sienten sus efectos de diferentes maneras. Los dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, estados de ánimo depresivos y la irritabilidad pueden ser indicadores de que es hora de buscar ayuda.

## Recursos

Para aprender más sobre el estrés, la depresión y otros trastornos de salud mental, los síntomas y los recursos, consulte el sitio web del Instituto Nacional de Salud Mental en [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov).

# Recursos en la Comunidad

## Lugares para empezar

### **Mental Health America of Wisconsin (MHA)**

600 W. Virginia St.

Suite 502

414-276-3122

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

Esta organización nacional afiliada y fundada en Wisconsin ofrece una variedad de programas y servicios para familias, amigos y miembros. El personal de MHA está capacitado para responder a preguntas referente a la salud, trastornos mentales y recursos en la comunidad. La línea telefónica de MHA está disponible de lunes a jueves de 9 a.m. – 5 p.m. y los viernes de 9 a.m. – 3 p.m. llame para recibir asistencia e información.

### **National Alliance on Mental Illness of Greater Milwaukee (NAMI)**

3732 W. Wisconsin Ave.

414-344-0447

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

NAMI es una organización nacional afiliada y fundada en Wisconsin que ofrece una variedad de programas y servicios para familias, amigos, miembros incluyendo información referente a reuniones de grupos de apoyo y otros recursos comunitarios. Asimismo, forma parte del programa de ASK (leer la sección de Recursos para los Grupos de Población), que proporciona recursos específicos para los miembros de la comunidad afroamericana.

## Apoyo y Comunidades

### **Grand Avenue Club (GAC)**

210 E. Michigan St.

414-276-6474

[www.grandavenueclub.com](http://www.grandavenueclub.com)

Grand Avenue Club consiste de una comunidad de adultos con trastornos mentales. Asimismo, se llevan a cabo regularmente visitas informativas. GAC (por sus siglas en Inglés) ofrece formación pre-profesional, empleo, apoyo educacional (para estudiantes de colegio, universidad y post grado), información respecto a viviendas, la salud, recreación y actividades culturales. Llame para más información sobre cómo obtener una membresía y/o programar una visita.

### **Warmline**

414-777-4729

Disponible de viernes a miércoles de 7 – 11 p.m. Cerrado el jueves

262-353-3540 (Condado de Washington)

Disponible viernes y sábado de 6 – 9 p.m.

[www.warmline.org/#wisconsin](http://www.warmline.org/#wisconsin)

Warmline es una línea telefónica de apoyo (no crisis) dirigida por y para personas que viven con enfermedades mentales.

**Para localizar un refugio/albergue o un lugar donde ofrecen despena alimenticia, Llame IMPACT al 2-1-1**



Proveedores que aceptan Título 19 u ofrecen tasas bajas o precios reducidos

**Aurora Family Service**

3200 W. Highland Blvd.  
414-345-4941  
[www.aurorahealthcare.org/services/familysocial/index.asp](http://www.aurorahealthcare.org/services/familysocial/index.asp)

**Catholic Charities**

2021 N. 60th St.  
414-771-2881  
[www.ccmke.org](http://www.ccmke.org)

**Children's Service Society**

620 S. 76th St. Suite 120  
414-453-1400  
[www.chw.org/display/PPF/DocID/35152/router.asp](http://www.chw.org/display/PPF/DocID/35152/router.asp)

**Columbia St. Mary's**

Center for Psychotherapies  
Women's Hospital  
2323 N. Lake Dr.  
414-291-7020

**Jewish Family Services**

1300 N. Jackson St.  
414-390-5800  
[www.jfsmilw.org](http://www.jfsmilw.org)

**Lutheran Social Services**

1545 S. Layton Blvd.  
414-671-5920  
[www.lsswis.org](http://www.lsswis.org)

**Milwaukee Health Services Isaac Cogg**

**Heritage Health Center**  
8200 W. Silver Spring Dr.  
414-760-3900  
[www.mhsi.org](http://www.mhsi.org)

**Marquette University Center for**

**Psychological Services**  
604 N. 16th St., Room 307  
414-288-3487  
[www.marquette.edu/psyc/cps.html](http://www.marquette.edu/psyc/cps.html)

**Recovery Behavioral Health  
(Health Care for the Homeless)**

210 W. Capitol Dr.  
414-727-6320  
[www.hchm.com](http://www.hchm.com)

**Sixteenth Street Community Health Center**

1032 S. Cesar Chavez Dr.  
414-672-1353  
[www.sschc.org](http://www.sschc.org)  
Staff is bilingual (Spanish)

**University of Wisconsin-Milwaukee (UWM)**

**Psychology Clinic**  
2513 E. Hartford Ave.  
Pearse Hall 179  
414-229-5521; [clinic@uwm.edu](mailto:clinic@uwm.edu)  
Specialty clinics include depression, PTSD  
and other anxiety disorders.

# Recursos en la Comunidad

## Recursos para determinados grupos de población

### **African-American**

**Access, Support and Knowledge (ASK)**  
414-344-0447

Un programa NAMI (vea la sección “Lugares para Empezar”) que proporciona consulta gratuita y servicios de apoyo específicamente para la comunidad afroamericana de Milwaukee.

### **Hispanic**

**Aurora Family Service**  
3200 W. Highland Blvd.  
414-345-4941

Admisiones en idioma español se reciben en las tardes.

### **Linea de Apoyo (“Warmline”)**

Staffed from 7-10 p.m.  
Saturday and Sunday  
[www.warmline.org/#wisconsin](http://www.warmline.org/#wisconsin)

Un apoyo sin crisis en idioma español se ofrece por y para personas que viven con enfermedades mentales.

### **NAMI of Greater Milwaukee**

(vea la sección “Lugares para Empezar”)  
414-344-0447

Información, recursos, referencias y apoyo en español.

### **Sixteenth Street Community Health Center (see previous page)**

414-672-3145

### **United Community Center**

1111 S. 6th St.  
414-384-3100 [www.unitedcc.org](http://www.unitedcc.org)

Ofrece una amplia gama de servicios en español incluyendo salud mental y AODA.

### **Lesbian, Gay, Bisexual, Transgendered**

**Milwaukee LGBT Community Center**  
252 E. Highland Ave.  
414-271-2656  
[www.mkelgbt.org](http://www.mkelgbt.org)

Ofrece una gama de programas y servicios para las personas lesbianas, homosexuales, bisexuales y transexuales.

### **Native American**

**Gerald L. Ignace Indian Health Center**  
1711 S. 11th St.  
414-383-9526  
[www.gliihc.net/](http://www.gliihc.net/)

Ofrece programas para los miembros de Milwaukee’s Native American Community. Algunos recursos están disponibles para los que no son Americanos Nativos.

### **Southeast Asian**

**Aurora Family Service**  
414-345-4941

(Vea la lista completa bajo recursos Hispanos)

### **Veterans**

**Clement J. Zablocki  
Veterans Affairs Medical Center**  
5000 W. National Ave.  
414-384-2000 ext. 42098  
[www.milwaukee.va.gov](http://www.milwaukee.va.gov)

### **Dry Hootch**

1030 E. Brady St.  
414-763-2785  
[www.dryhootch.org](http://www.dryhootch.org)

Una organización fundada y administrada por veteranos. Ofrece apoyo y recursos.

# Suicidio

## Ayuda Gratuita 24 horas al día

Si usted o alguien que a usted le interesa necesita ayuda inmediata, llame a la Línea Nacional de Prevención de Suicidio al 800-273-8255 (1-800-273-TALK) o use la línea de chateo en [www.suicidepreventionlifeline.org/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)

Cada año más personas mueren por suicidio que por homicidio en los Estados Unidos. Conocer los factores de riesgo para el suicidio puede ayudar a minimizar su propio riesgo y puede ayudar a reconocer cuando un amigo o familiar necesita ayuda.

### ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

Personas de todos los géneros, edades y grupos étnicos se ven afectados. La mayoría de las personas en riesgo, sin embargo, presentan características comunes.

Los principales factores de riesgo son:

- La depresión, otros trastornos mentales o un trastorno por abuso de sustancias
- Un intento de suicidio previo
- Antecedentes familiares de enfermedad mental o abuso de sustancias
- Antecedentes familiares de suicidio
- Violencia en la familia, incluyendo violencia física o sexual
- Pistolas u otras armas de fuego en el hogar o dentro de un fácil acceso
- El encarcelamiento, haber estado en la prisión o en la cárcel
- La exposición a comportamientos suicidas de otras personas (miembros de la familia, compañeros de clase o trabajo, o personajes de los medios de comunicación)

Muchas personas que tienen algunos factores de riesgo no intentan el suicidio. El suicidio no es una reacción normal al estrés. Es, sin embargo, una señal de dificultad extrema y no debe ser entendida como una manipulación o una forma de llamar la atención. Tome en serio todas las declaraciones de alguien que se va a suicidar.

### ¿A QUIEN LLAMO?

Si usted sabe que alguien está pensando en suicidarse, no deje sola a la persona. Trate de comunicarse con el médico familiar de la persona, y si eso no es posible, llame al 911 y pregunte por un Equipo de Respuesta a las Crisis. Estos funcionarios están especialmente capacitados para responder a las crisis de salud mental con sensibilidad y cuidado.

### ¿CÓMO PUEDO SABER MÁS?

La entidad Prevent Suicide Greater Milwaukee Coalition ofrece formación gratuita a cualquier persona que quiera aprender a responder con eficacia a alguien que está considerando el suicidio. El Programa de Capacitación QPR Gatekeeper de 90 minutos le enseñará las señales de advertencia y las herramientas de intervención adecuadas. QPR es sinónimo de Preguntar, Persuadir, Consultar. Al igual que la RCP (CPR), QPR es una respuesta de emergencia a una situación de crisis y puede salvar vidas. Para mayor información, contacte Martina Gollin-Graves al 414-336-7972 o visite [www.mhawisconsin.org/psgm.aspx](http://www.mhawisconsin.org/psgm.aspx)

### Sitios web para las personas en crisis

[www.metanoia.org/suicide/](http://www.metanoia.org/suicide/)

Si usted está pensando en acabar con su vida y no quiere hablar con nadie más, por favor lea esta carta. Martha Ainsworth tiene cinco cosas que compartir con usted. Es una lectura rápida.

<http://suicideproject.org/>

Si usted está pensando en acabar con su vida, este sitio le permite compartir sus sentimientos. Si usted quiere entender cómo es alguien que tiene sentimientos suicidas o quiere ayudar a alguien en crisis, puede enviar un mensaje de fortaleza y consuelo.

# Usted puede sobrevivir a una crisis de salud mental.

## USTED PUEDE AYUDAR A LOS DEMÁS A HACER LO MISMO. 24 HORAS DE AYUDA GRATIS

Si usted o alguien que a usted le interesa necesita ayuda inmediata, llame a la Línea Nacional de Prevención de Suicidio al 800-273-8255 (1-800-273-TALK) o use la línea de chateo en [www.suicidepreventionlifeline.org/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)

Consejeros entrenados están disponibles en todo momento para ayudarle a lidiar con sus propios pensamientos de suicidio o los de un amigo o familiar, con el abuso de sustancias/adicciones, problemas de pareja, el abuso y/o violencia, los problemas económicos, las cuestiones de orientación sexual, enfermedad física, la soledad y los problemas familiares.

*\*Para obtener asistencia en español durante las 24 horas, llame al 888-628-9454.*

### 911

Si usted está en Milwaukee y necesita llamar al 911, pida un Equipo de Intervención en Crisis (CIT).

Los agentes de policía en un CIT se han ofrecido como voluntarios para un entrenamiento específico y son capaces de identificar y proporcionar la respuesta más eficaz y compasiva posible a las situaciones que involucran a personas en medio de una crisis de salud mental.

### La Línea de Atención de Crisis Siquiátrica de la División de Salud Mental del Condado de Milwaukee

Esta línea esta disponible 24 horas 7 días a la semana y ofrece inmediatamente consejería de emergencia e información de referencia.

414-257-7222

[www.milwaukeecounty.org/BehavioralHealthDivi7762/CrisisServices.htm](http://www.milwaukeecounty.org/BehavioralHealthDivi7762/CrisisServices.htm)

### El Centro de Atención de Crisis de la División de Salud Mental del Condado de Milwaukee

El centro de atención sirve a los residentes del Condado de Milwaukee sin seguro médico y proporciona evaluaciones, medicamentos y referencias.

Disponible de 09 a.m. a 3 p.m. Lunes a Viernes.

Primera persona que llega, primera persona que se atiende.

414-257-7665

9455 Watertown Plank Road, Wauwatosa



Downtown Milwaukee

Mequon

Oak Creek

West Allis

[matc.edu](http://matc.edu)

414-297-MATC

MATC está acreditado por la Higher Learning Commission, Comisión de Instituciones de Educación Superior, la norma nacional de acreditación de universidades y escuelas por su distinción académica y servicios estudiantiles. MATC es una institución con Acción Afirmativa / Igualdad de Oportunidades y cumple con todos los requisitos de la Ley para los Estadounidenses con Discapacidades.