



## CÓMO NAVEGARA PARA CONSEGUIR AYUDA

### Si tú o un ser querido está experimentando una CRISIS de salud mental:

1. **Llama 911** si tú o un ser querido está en un peligro inmediato de herirse a sí mismo u otros. También pueden determinar qué hospital está equipado para ayudarte.
2. Llama a la LINEA EN CRISIS local de Journey Salud Mental al **608-280-2600** y habla con un profesional entrenado para saber cómo manejar la situación, dónde ir o a quién llamar.

### Si tú o un ser querido está buscando ayuda y apoyo:

Puede ser abrumador averiguar dónde ir, qué hacer y cómo puedes conseguir ayuda. It can be daunting to figure out where to turn, what to do and how you can get help. Esta guía te dará cierta dirección. De manera educada, aboga por ti mismo; de manera tranquila haz preguntas y sé honesto sobre lo que tú o tu ser querido está pasando. Los doctores y enfermeras están ahí para ayudarte y pueden darte guía sin hacer ningún juicio. **Por favor, siga esta tabla simple para determinar cómo navegar para conseguir ayuda:**

#### P. ¿Tiene seguro médico?

- Si NO, contacte Recovery Dane al 608-237-1661

Ellos te indicarán dónde puedes ir, dónde puedes llamar y te darán las respuestas que necesites. Abierto de lunes a viernes de 9am to 3pm.

- Si SÍ, pase a la siguiente pregunta.

#### P. ¿Tiene un doctor regular?

- Si NO, contacte a su compañía de seguro y siga estos pasos:

- Dígale que tiene un necesidad de ayuda inmediata para encontrar un doctor/clínica
- Pregunte qué hospital/sala de emergencia cubre su seguro
- Contacte la oficina del doctor. Dígales que es un PACIENTE NUEVO y necesita ver un doctor LO ANTES POSIBLE.
- Pida hablar con la enfermera y explique que tiene una necesidad urgente

**NOTA:** PUEDE que le sugieran ir a la Sala de Emergencias para ayuda inmediata. Si eso ocurre, explique a quien le atienda a ti o tu ser querido que "Estás en una crisis de salud mental y necesitas que te vean"

- Si SÍ, llame a su clínica y pida hablar con una enfermera. Explique que es urgente.

- Explique a la enfermera en detalle qué está pasando y que necesitas ayuda inmediata.
- Responda todas las preguntas y siga las recomendaciones en cómo conseguir ayuda.