

## Cómo encontrar un terapeuta

Encontrar un terapeuta que se alinee con sus objetivos de tratamiento, necesidades financieras, disponibilidad y antecedentes culturales es esencial. Estos son algunos de los primeros pasos:

### 1) Si tiene seguro médico, consulte el directorio de su seguro médico:

La mayoría de las compañías de seguros mantienen directorios en línea con funciones de búsqueda que enumeran a los terapeutas dentro de la red, lo que ayuda a mantener la atención médica a un costo accesible. Busque términos como “salud conductual”, “salud mental” o “terapia” en el portal de su plan. Este paso le ayuda a entender qué profesionales cubrirá su seguro antes de programar una cita.

### 2) Utilice un directorio en línea para filtrar por especialidad, seguro médico, costo, etc.

#### **Psychology Today** ([psychologytoday.com/us](https://psychologytoday.com/us))

Uno de los directorios más grandes de los Estados Unidos. Permite filtrar por seguro médico, género, raza/etnicidad, idiomas, enfoques terapéuticos, atención afirmativa para personas LGBTQ+ y más.

#### **Therapy Den** (<https://www.therapyden.com/>)

Directorio inclusivo para diversos tipos de terapeutas. Proporcionan evaluaciones.

#### **InnoPsych** ([innopsych.com/](https://innopsych.com/))

Ayuda a personas de color a encontrar terapeutas de color de manera rápida y sencilla.

#### **Inclusive Therapists**

([inclusivetherapists.com/](https://inclusivetherapists.com/))

Enfocado en profesionales con competencia cultural, atención afirmativa para personas LGBTQ+ y alineados con la justicia social.

#### **Mental Health Colorado**

([mentalhealthcolorado.org/help/](https://mentalhealthcolorado.org/help/))

Como organización de defensa, proporciona una lista de proveedores basada en áreas de especialidad, como trastornos por uso de sustancias, trastornos de la alimentación, entre otros.

### 3) Si no tiene seguro médico y busca opciones asequibles con tarifas ajustadas según sus ingresos, comience aquí. Los centros comunitarios de salud mental también son un excelente recurso. A continuación encontrará una lista de ellos.

#### **Open Path Psychotherapy Collective**

([openpathcollective.org/](https://openpathcollective.org/))

Una red sin fines de lucro que ofrece sesiones de \$40 a \$70 con terapeutas evaluados para personas con necesidades financieras.

#### **Maria Droste Counseling Center**

([mariadroste.org/](https://mariadroste.org/))

303-867-4600

Ofrecen terapia con tarifas ajustadas según los ingresos y aceptan Medicaid. Cuentan con un programa llamado “Options” para miembros de la comunidad, independientemente de su nivel de ingresos o estatus de seguro médico.

#### **Spark the Change** ([projecthelping.org/spark](https://projecthelping.org/spark))

Conecta a las personas con servicios de salud mental gratuitos o de bajo costo a través del generoso apoyo de profesionales voluntarios de la salud mental. Cualquier persona que experimente barreras para acceder servicios en Colorado es elegible.

#### **Regis University** ([regis.edu](https://regis.edu))

303-964-5786

Consejería individual, terapia familiar, consejería de pareja y terapia de juego para niños. Ofrecen consejería gratuita o de bajo costo.

## **University of Denver Professional Psychology Clinic** ([psychology.du.edu/ppc/](http://psychology.du.edu/ppc/))

303-871-3626

Ofrecen terapia asequible con tarifas ajustadas según los ingresos, supervisada por psicólogos licenciados, que incluye psicoterapia, evaluaciones psicológicas y cognitivas, así como servicios forenses.

## **CU Denver Student & Community Counseling Center** ([ucdenver.edu/counseling-center/](http://ucdenver.edu/counseling-center/))

303-315-7270

Ofrecen hasta 10 sesiones anuales de consejería breve y enfocada a miembros de la comunidad, con tarifas ajustadas según los ingresos. La terapia es a corto plazo y, cuando se requiere tratamiento a largo plazo, se realizan derivaciones a otros servicios.

## CENTROS COMUNITARIOS DE SALUD MENTAL

La mayoría de las agencias comunitarias de salud mental aceptan una variedad de seguros, incluyendo Medicaid y Medicare, u ofrecen escalas de tarifas ajustadas según los ingresos.

### **WellPower** (Condado de Denver - [wellpower.org/](http://wellpower.org/))

303-504-7900

Manejo de casos, terapia ambulatoria, servicios para niños y familias, programas de prevención del suicidio, medicación, servicios de vivienda y tratamiento residencial.

### **Aurora Mental Health** (Condado de Aurora -

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

303-617-2300

Terapia individual, grupal y familiar; medicación; servicios residenciales; cuidado de relevo (respiro); servicios vocacionales; centro de bienestar para personas refugiadas.

### **All Health Network** (Condados de Arapahoe y

Douglas - [allhealthnetwork.org/](http://allhealthnetwork.org/))

303-730-8858

24/7 Crisis Intervention: 303-730-3303

Consejería para adultos, terapia infantil y familiar, medicación, centro de crisis sin cita previa, rehabilitación dentro del sistema de justicia penal, tratamiento por uso de sustancias y atención primaria.

### **Clinica Family Health & Wellness** (Condados de

Boulder y Broomfield - [MHPColorado.org](http://MHPColorado.org))

303-443-8500

Servicios ambulatorios, servicios familiares, tratamiento por uso de sustancias, integración comunitaria y rehabilitación, atención informada sobre trauma y servicios de crisis.

### **Community Reach Center** (Condado de Adams -

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

303-853-3500

Servicios para niños, jóvenes y familias; consejería ambulatoria; manejo de casos; tratamiento por uso de sustancias; servicios de crisis; vivienda; y servicios vocacionales.

### **Denver Health** ([denverhealth.org](http://denverhealth.org))

303-602-4357

Tratamiento por uso de sustancias, servicios ambulatorios y hospitalarios, servicios para niños y familias, neuropsicología y servicios móviles de crisis 24/7.

### **Jefferson Center for Mental Health** (Condados

de Jefferson, Clear Creek y Gilpin - [JCMH.org](http://JCMH.org))

303-425-0300

Consejería en salud mental, servicios de tratamiento por uso de sustancias y línea de crisis disponible las 24 horas.

### **Servicios de La Raza** ([serviciosdelaraza.org](http://serviciosdelaraza.org))

303-458-5851

Terapia bilingüe en español e inglés; grupos terapéuticos; tratamiento ambulatorio de Nivel I para uso de sustancias; sanación con enfoque cultural (por ejemplo, limpiezas, Reiki y acudetox). Escala de tarifas ajustadas según los ingresos / Medicaid / Medicare.

## SERVICIOS DE CRISIS

### 988 Colorado Mental Health Line

(<https://www.988colorado.com>)

Llame o envíe un mensaje al 988

Línea directa gratuita disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, con servicios de texto y chat en línea para ayuda en crisis, información y referencias, ubicaciones gratuitas de atención de emergencia sin cita previa en el área metropolitana de Denver, así como respuesta móvil a crisis.

### Línea Nacional de Violencia Doméstica 24

Horas ([thehotline.org](http://thehotline.org))

1-800-799-7233 o envíe un mensaje con la palabra "START" al 88788

Hable de manera confidencial si está experimentando violencia doméstica, buscando recursos o cuestionando relaciones poco saludables.

### Centro Nacional de Recursos contra la Trata de Personas ([humantraffickinghotline.org](http://humantraffickinghotline.org))

1-888-373-7888 o envíe un mensaje al 233733

Comuníquese con un defensor de la línea directa contra la trata de personas para recibir apoyo las 24 horas, los 7 días de la semana, en más de 200 idiomas.

### Programa de Asistencia y Concientización sobre la Violación ([thebluebench.org](http://thebluebench.org))

Línea disponible 24 horas 303-322-7273

Línea directa gratuita disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, con manejo de casos, consejería y apoyo en procesos médicos y legales.

### The Center for Trauma and Resilience

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

303-894-8000 (Inglés); 303-718-8289 (Español)

Programa para jóvenes y familias, yoga con enfoque informado en el trauma, programas para personas mayores y personas con discapacidades, asistencia legal para inmigrantes, así como recursos y directorios.

## SERVICIOS CULTURALMENTE RECEPTIVOS

### Servicios de La Raza ([serviciosdelaraza.org](http://serviciosdelaraza.org))

303-458-5851

Terapia bilingüe en español e inglés; grupos terapéuticos; tratamiento ambulatorio de Nivel I para uso de sustancias; sanación con enfoque cultural (por ejemplo, limpiezas, Reiki y acudetox). Escala de tarifas ajustadas según los ingresos / Medicaid / Medicare.

### Tepeyac Community Health Center

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

303-458-5302

Atención médica integrada que incluye servicios médicos, dentales y de salud conductual; personal bilingüe español-inglés; aceptan a personas sin seguro médico con descuentos de tarifas ajustadas según los ingresos.

### Struggle of Love Foundation

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

720-923-6122

Terapia de salud mental, mentoría, prevención de la violencia con armas de fuego, programas extracurriculares, acceso a alimentos saludables; aceptan Medicaid.

### Colorado Black Health Collaborative (CBHC) – Directory

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

Directorio estatal para encontrar proveedores y recursos culturalmente competentes que atienden a la comunidad afrodescendiente (Black).

## Denver Indian Health & Family Services (DIHFS)

([dihfs.org/behavioral](http://dihfs.org/behavioral))

303-953-6600

Programa de Salud para Indígenas Urbanos que ofrece servicios de salud conductual y consejería por consumo de sustancias, con un enfoque culturalmente fundamentado e informado en el trauma; Naloxona disponible

## Jewish Family Service (JFS)

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

720-722-4496

Terapia individual, de pareja y familiar; tarifas ajustadas según los ingresos y aceptación de Medicaid y Medicare; servicios basados en escuelas y manejo de medicamentos psiquiátricos disponibles

## TRASTORNOS ALIMENTARIOS

### Eating Recovery Center

([eatingrecoverycenter.com/](http://eatingrecoverycenter.com/))

Llame al 877-825-8584 para una evaluación. Servicios de hospitalización, residenciales y programas PHP/IOP para adolescentes y adultos, con múltiples ubicaciones en el área de Denver.

### Eating Disorder Foundation

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

303-322-3373

Ofrecen grupos de apoyo, clases, talleres y referencias.

### ACUTE Center for Eating Disorders & Severe Malnutrition – Denver Health (acute.org)

Llame al 866-575-1950 para una evaluación. Unidad nacional de estabilización médica para trastornos de la conducta alimentaria graves o médicamente inestables (habitaciones privadas; unidad de telemetría).

### ED Care ([eatingdisorder.care/locations/denver/](http://eatingdisorder.care/locations/denver/))

866-771-0861

Programas residenciales, PHP, IOP e IOP virtual para adolescentes y adultos. Aceptan varios seguros médicos.

## TERAPIA FAMILIAR Y GRUPOS PARA PADRES

### Denver Family Institute

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

303-756-3340

Consejería y terapia para individuos, parejas y familias. También ofrecen consejería para el duelo. Aceptan Medicaid y ofrecen opciones de tarifas ajustadas según los ingresos.

### Denver Children's Advocacy Center

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

303-825-3850

Brindan apoyo a niños que han pasado por abuso mediante la coordinación con un equipo multidisciplinario que incluye entrevistas forenses, fuerzas del orden, terapeutas, defensores de víctimas y un equipo médico. Proporciona terapia a niños víctimas y a miembros de la familia que no son ofensores.

### Families First Colorado

([familyfirstcounseling.co/](http://familyfirstcounseling.co/))

970-587-3846

Terapia familiar, entrenamiento y orientación para padres y madres, terapia de reunificación e integración, apoyo terapéutico para la coparentalidad, consejería de pareja y terapia individual. Brindan apoyo a personas a lo largo de todas las etapas de la vida. Aceptan Medicaid, Kaiser y Aetna, y ofrecen tarifas ajustadas según los ingresos.

### Foundations Family Counseling Associates

([foundationsfamilycounseling.com/](http://foundationsfamilycounseling.com/))

303-393-0085

Consejería de pareja, terapia de juego centrada en el niño, orientación y apoyo para padres y madres, y

terapia individual. Aceptan varios seguros médicos, incluido Medicaid.

### **Family Life Counseling** ([talkchair.com/](http://talkchair.com/))

720-274-5270

Consejería para familias, individuos, parejas, niños y adolescentes. Grupos de desarrollo de habilidades para padres y madres, evaluaciones psicológicas. Aceptan la mayoría de los seguros médicos principales.

### **Shiloh House** ([shilohhouse.org/parenting-support](http://shilohhouse.org/parenting-support))

303-932-9599

Clases de educación para padres y madres, grupos de apoyo para padres y madres, tiempo en familia y el programa *Padres como Maestros* desde la etapa prenatal hasta kindergarten. Ofrecen servicios residenciales, programas comunitarios y recursos educativos.

### **Circle of Parents** ([circleofparentsco.org/](http://circleofparentsco.org/))

Grupos de apoyo gratuitos dirigidos por padres, madres y cuidadores. Los grupos incluyen grupos en español, grupos para padres y madres de niños con necesidades especiales, padres primerizos, padres en proceso de recuperación y cuidadores masculinos.

### **National Alliance on Mental Inness - Colorado**

([namicolorado.org/family-support-groups/](http://namicolorado.org/family-support-groups/))

Grupos de apoyo gratuitos sin cita previa para familias que cuidan a seres queridos con enfermedades mentales.

## DUELO Y PERDIDA

### **Judi's House** ([judishouse.org/](http://judishouse.org/))

Ofrecen apoyo para el duelo, grupos y talleres educativos gratuitos para niños y familias.

### **Angel Eyes** ([angeleyes.org/](http://angeleyes.org/))

303-970-2277

Servicios de consejería gratuitos para familias que atraviesan la pérdida de un hijo, incluyendo pérdida durante el embarazo, de un bebé o de un niño pequeño. Consejería individual, grupal y familiar.

### **UC Health – Grief & Bereavement Groups**

([uchealth.org/services/palliative-care/](http://uchealth.org/services/palliative-care/))

Ofrece una lista de otros grupos de apoyo en la comunidad.

### **The Denver Hospice Grief center**

([thedenerhospice.org/Grief-and-Loss-Counseling](http://thedenerhospice.org/Grief-and-Loss-Counseling))

303-321-2828

Consejería individual, terapia artística, grupos de apoyo (personas recientemente en duelo, adultos jóvenes, hombres), ceremonias con velas en memoria de los seres queridos y centro de duelo para niños.

### **Heartlight Center** ([heartlightcenter.org/](http://heartlightcenter.org/))

720-748-9908

Grupos de apoyo semanales, talleres y programas especializados, además de grupos de apoyo sin cita previa. Los grupos especializados incluyen pérdida de un padre o madre, de un hijo, pérdida durante el embarazo y de bebés, pérdida de un hermano, cónyuge o pareja, pérdida traumática y grupo para hombres. Se sugiere una donación de \$15 para los grupos sin cita previa.

## APOYO LGBTQ+

### **The Center on Colfax – Glass Lawler Mental Health** ([gltcolorado.org](http://gltcolorado.org))

303-733-7743

Hasta 12 sesiones de consejería para adultos LGBTQ+ (18 años o más), grupos mensuales de apoyo entre pares y eventos sociales comunitarios. Hay una tarifa ajustada según los ingresos disponible para los servicios de consejería.

### **Queer Asterisk** (<https://queerasterisk.com/>)

720-507-6161

Consejería individual, educación y programación comunitaria para personas queer, trans y con identidad de género diversa. Aceptan una variedad de seguros médicos, incluidos Medicaid y Medicare.

### **iAmClinic** ([iamclinic.org](http://iamclinic.org))

720-551-8382

Ofrecen consejería individual, de pareja y familiar para personas LGBTQ+, trans, en proceso de transición y de exploración de género. Aceptan Medicaid o las sesiones comienzan desde \$85 por sesión.

### **Denver Health LGBTQ+ Health Services**

(<https://www.denverhealth.org/services/lgbtq-services>)

303-602-5699

Atención afirmativa de género, cirugías y consejería. Terapia de reemplazo hormonal, servicios de salud sexual y exámenes preventivos de salud. Aceptan la mayoría de los seguros médicos comerciales, incluidos Medicaid y Medicare.

### **The Trevor Project** ([TheTrevorProject.org](http://TheTrevorProject.org))

Apoyo 24/7 1-866-488-7386

Envíe un mensaje con la palabra START al 678-678 Línea de crisis, servicios por mensaje de texto o chat en línea, así como recursos y programas educativos.

### **Trans Lifeline** ([translifeline.org](http://translifeline.org))

(877) 565-8860

Línea de ayuda atendida por personas transgénero para personas transgénero.

## PREVENCIÓN DE SUICIDIO

### **988 Suicide & Crisis Lifeline**

(<https://www.988colorado.com>)

Llame o envíe un mensaje al 988

Línea directa gratuita disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, con servicios de texto y chat en línea para ayuda en crisis, información y referencias, ubicaciones gratuitas de atención de emergencia sin cita previa en el área metropolitana de Denver, así como respuesta móvil a crisis.

### **Second Wind Fund**

(<https://thesecondwindfund.org/>)

720-962-0706

Si el/la joven tiene seguro médico, se le conectará con un proveedor que acepte su seguro. Si las finanzas representan una barrera, los/las jóvenes menores de 19 años con riesgo de suicidio pueden recibir 12 sesiones de terapia gratuitas (hasta 20 sesiones). Se requiere una referencia

(padres/madres, el/la joven o la escuela pueden hacer la referencia).

### **I Matter** (<https://imattercolorado.org/>)

Proporciona hasta 6 sesiones de consejería gratuitas a jóvenes de 18 años o menos (o de 21 años o menos para quienes reciben servicios de educación especial) con un/a consejero/a.

### **Man Therapy** (<https://mantherapy.org/>)

Comenzó como una campaña de prevención del suicidio y ahora se ha transformado en un directorio con profesionales que se especializan en temas relacionados con los hombres. También incluye recursos y herramientas.

### **American Foundation for Suicide Prevention**

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

Recursos, participación grupal y comunitaria a través de programas educativos y de prevención.

## **Applied Suicide Intervention Skills Training (ASIST)** ([livingworks.net](http://livingworks.net))

Capacitación para convertirse en una persona auxiliar en primeros auxilios para la prevención del suicidio, abierta a cualquier persona de la comunidad. Es útil para quienes tienen personas

cercanas que enfrentan dificultades relacionadas con el suicidio.

## **Office of Suicide Prevention – CDPHE** ([cdphe.colorado.gov/suicide-prevention](http://cdphe.colorado.gov/suicide-prevention))

Programas estatales de prevención del suicidio, materiales de capacitación y apoyo profesional.

## USO DE SUSTANCIAS

### **Mile High Recovery Center** ([milehighrecoverycenter.com/](http://milehighrecoverycenter.com/))

855-661-0485

Centro de rehabilitación que ofrece vivienda sobria y de recuperación, tratamiento residencial, hospitalización, programas PHP e IOP, tratamiento asistido con medicamentos, consejería ambulatoria, terapia familiar, terapia ecuestre, entre otros servicios. Aceptan la mayoría de los seguros médicos principales.

### **Denver Springs** ([denversprings.com/](http://denversprings.com/))

720-643-4300

Tratamiento de salud mental en hospitalización para personas de 12 años en adelante, programa de desintoxicación, rehabilitación en hospitalización para uso de sustancias, programas PHP e IOP.

### **Sobriety House** ([sobrietyhouse.org](http://sobrietyhouse.org))

720-381-4337

Casa de transición, tratamiento residencial a largo plazo, vida independiente y servicios ambulatorios.

### **Sandstone Care** ([sandstonecare.com/](http://sandstonecare.com/))

888-294-0218

Tratamiento de salud mental y uso de sustancias según la edad. Desintoxicación médica, hospitalización, tratamiento residencial, tratamiento diurno, IOP, IOP virtual, consejería individual ambulatoria, terapia familiar y grupal. Forma parte de la red de la mayoría de los seguros médicos principales.

### **Raleigh House** ([theraleighhouse.com/](http://theraleighhouse.com/))

720-702-4216

Desintoxicación médica, tratamiento residencial para adicciones, hospitalización parcial, programa intensivo ambulatorio, tratamiento ambulatorio y

especialización en diagnóstico dual. Aceptan diversas formas de seguro médico.

### **Colorado Medication Assisted Recovery** ([colorado-recovery.com/](http://colorado-recovery.com/))

844-596-0135

Se especializan en tratamiento asistido con medicamentos. Ofrecen desintoxicación ambulatoria con servicios de terapia integrados, manejo de casos, servicios de apoyo entre pares, programa de hospitalización parcial, programa intensivo ambulatorio, medicina de adicciones en el lugar, psiquiatría y servicios farmacéuticos. Aceptan la mayoría de los seguros médicos principales.

### **Alcoholics Anonymous (AA)** ([aa.org/](http://aa.org/))

Local: 303-322-4440

Grupo de apoyo entre pares para personas que buscan recuperarse del alcoholismo.

### **Al-Anon/Alateen** ([al-anon.org](http://al-anon.org))

24-hour hotline: 303-321-8788

Apoyo para familiares y amistades de personas con un trastorno por consumo de alcohol.

### **Narcotics Anonymous (NA)** ([denverna.com/](http://denverna.com/))

303-832-DRUG (3784)

Grupo de apoyo entre pares para personas con cualquier trastorno por uso de drogas.

### **Nar-Anon** ([nar-anon.org](http://nar-anon.org))

Local: 303-534-8188

Apoyo para familiares y amistades de personas con trastornos por uso de drogas.

## **The Phoenix** ([thephoenix.org/](http://thephoenix.org/))

720-440-9175

Centro de acondicionamiento físico gratuito y actividades para personas en recuperación de una adicción.

## **Young People in Recovery**

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

720-600-4977

Servicios de apoyo a la recuperación entre pares para jóvenes y adultos jóvenes menores de 30 años, eventos prosociales, centro de reducción de daños y defensa comunitaria.

## RECURSOS ADICIONALES

### **Mile High United Way 2-1-1** ([211colorado.org/](http://211colorado.org/))

Un servicio confidencial y multilingüe que conecta a las personas con recursos esenciales en todo el estado, incluidos servicios de salud mental, cuidado infantil, servicios de inmigración, entre otros.

### **Mental Health Colorado**

([mentalhealthcolorado.org/help/](http://mentalhealthcolorado.org/help/))

Como organización de defensa, proporciona una lista de proveedores basada en áreas de especialidad, como trastornos por uso de sustancias, trastornos de la conducta alimentaria, entre otros.

### **Colorado Behavioral Health Administration Directory** ([ownpath.co/](http://ownpath.co/))

Lista de recursos de salud mental en Colorado a través de su directorio OwnPath.

### **Substance Abuse and Mental Health Services Administration – SAMHSA** ([samhsa.gov/](http://samhsa.gov/))

Investigación, recursos y agencia de salud pública enfocada en servicios de uso de sustancias y salud mental. Incluye un directorio de proveedores.