

# Guía a la gracia familiar

Orientación práctica centrada en Cristo para  
el viaje de su familia hacia la salud mental



**La Alianza de la Gracia**  
SOLUCIONES SALUDABLES PARA  
TU MENTE



## GRACE ALLIANCE

La Alianza de la Gracia (*Grace Alliance*) es una organización sin fines de lucro 501 (c) 3 que proporciona simples e innovadores recursos y programas cristianos de salud mental para familias e individuos que experimentan problemas de salud mental y le suministra al Cuerpo de Cristo herramientas de liderazgo y apoyo comunitario activo.

### La Alianza de la Gracia

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

[info@mhgracealliance.org](mailto:info@mhgracealliance.org)

**La FEVLEA (*Fundación el Viejo Luchador, Eloy Alfaro*) ha traducido este material para servir a las necesidades ministeriales cívicas y espirituales del lector. No es una traducción oficial de *Grace Alliance* ni es un proyecto financiado por ellos. Aunque por el proceso de traducción no es siempre posible la literalidad, no se ha añadido ni restado al concepto original del material.**

**Cualquier inquietud por favor comuníquese con:**

**[fevlea95@gmail.com](mailto:fevlea95@gmail.com)**

# **¿Qué es una enfermedad mental?**

---

Cómo comprender la experiencia

**¿Qué es una enfermedad mental? 5**

**¿Puede su ser querido recuperarse de una enfermedad mental? 6**

Cómo comprender las necesidades

**¿Qué es «salud integral»? 9**

**¿Cuáles son sus necesidades? 10**

Cómo entender los cuidados médicos

**¿Dónde podemos encontrar ayuda? 17**

**¿Cómo navego por el sistema de atención a la salud mental y encuentro apoyo comunitario? 20**

**¿Cómo puede ayudar la Alianza de la gracia? 22**



# Cómo comprender la experiencia

Comprender los trastornos mentales o las enfermedades mentales puede ser un momento decisivo para muchos. Sin embargo, es bueno recordar el equilibrio entre padecer un trastorno mental y dejar que el diagnóstico se convierta en toda una identidad personal.

# ¿Qué es una enfermedad mental?

---

Una enfermedad mental es...

«Factores genéticos o circunstanciales que causan un desequilibrio en el cerebro, lo que afecta los pensamientos, los estados de ánimo, el comportamiento y las relaciones de una persona. La gravedad de los síntomas requiere tratamiento profesional, atención médica integral y un vital apoyo comunitario».

La enfermedad mental NO es...

... una identidad.

Dios nunca define o ve a su ser querido como una enfermedad. Dios derrama sobre él gracia inconmensurable. La gracia de Dios rebosa amor y nos redefine como dignos. La gracia es ahora nuestra nueva identidad y valor constantes, lo que para siempre proporciona amor, misericordia y gracia interminable. Su enfermedad no cambia la forma en que Dios ve o ama a su familiar.

... su culpa o su fracaso.

Como padres, cónyuges y familia, puede ser fácil culparse por lo que está experimentando su ser querido. Todos cometemos errores, pero eso no significa que estos errores sean la única causa o la raíz del problema. No está siendo cruelmente castigado o juzgado por Dios. Dios es amor y esa es su naturaleza constante hacia usted y su ser querido.

## ¿Puede su ser querido recuperarse de una enfermedad mental?

---

Podemos abordar la enfermedad mental de manera similar a cómo abordaríamos cualquier otra lesión o enfermedad física: observando todo el cuerpo para desarrollar un plan de tratamiento (enfoque de salud integral).

El viaje hacia la salud mental es un proceso de cambio, orientado a la salud integral (holística) y basado en nuestras fortalezas, que se centra en la reconstrucción de:

- + Autoestima y propósito
- + Autocontrol y un estilo de vida orientado a la salud integral para el alivio de los síntomas
- + Vital apoyo comunitario
- + Descanso puro y simple en el amor y la gracia de Dios

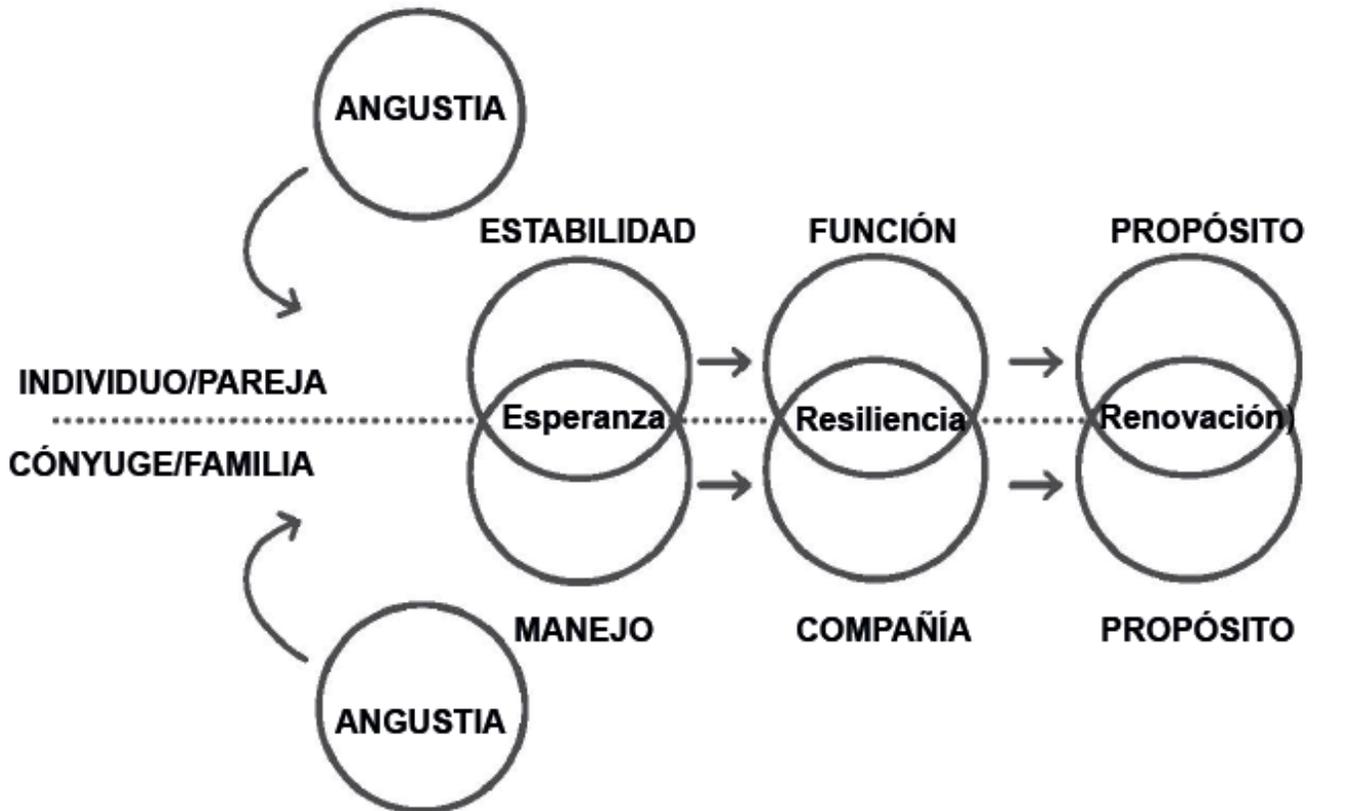
No hay respuestas fáciles ni una lista de acciones que sea efectiva en cada situación. A veces, puede parecer frustrante y confuso, pero esta guía reafirmará que usted y su ser querido se están moviendo en la dirección correcta.

En este libro, brindamos orientación para el viaje, no tareas específicas para alcanzar una completa salud mental.

En cada parte del viaje, recuerde caminar en la gracia de Dios, la cual Él nos ha prodigado.

# La recuperación de la salud mental es un crecimiento continuo

La salud mental no se trata solo de lograr pasos específicos. Es un proceso que requiere tiempo, fe y paciencia, un crecimiento continuo. El siguiente diagrama representa este proceso continuo hacia la salud mental y cómo se ve el crecimiento al caminar junto a su ser querido



| ANGUSTIA<br>(Inmóvil)  | ESTABILIDAD<br>Y MANEJO<br>(Esperanza)   | FUNCIÓN Y<br>COMPAÑÍA<br>(Resiliencia)   | PROPÓSITO<br>PARA AMBOS<br>(Renovación)  |
|--|--|--|--|
| El matrimonio y la familia están angustiados debido a las continuas dificultades con un ser querido. | La vida sigue siendo difícil y usted le está ayudando a manejar juntos la vida. Es posible que tenga más responsabilidad a medida que su ser querido recupera estabilidad. | La vida es más manejable y su ser querido ahora puede funcionar con más independencia. Usted le acompaña como apoyo, no para ayudarle a manejarse. | La vida con su ser querido tiene un nuevo significado: una vida renovada. Su relación tiene una nueva capacidad de resistencia para mantener vidas saludables y con propósito. |



# Cómo comprender las necesidades

Dios nos creó a cada uno de nosotros como seres complejos y únicos con necesidades físicas, mentales, espirituales y sociales. A medida que desarrolla un plan para ayudar con las necesidades de su ser querido, es igual de importante ser consciente de sus propias necesidades. Establecer planes saludables para usted será una de las mejores cosas que puede hacer para ayudar a su ser querido.

# ¿Qué es «salud integral»?

## El enfoque de salud integral y las necesidades

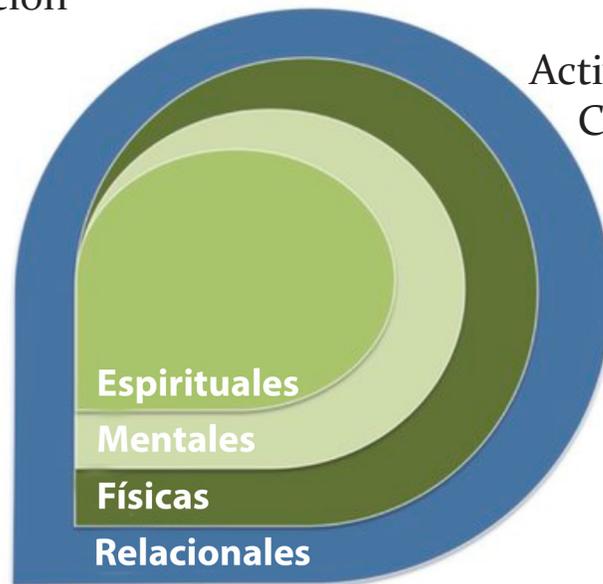
A medida que ayuda a su ser querido a abordar sus necesidades individuales, aquí hay algunas áreas a considerar. Estos temas se abordan en el libro electrónico gratuito para personas que experimentan dificultades mentales y se analizan en profundidad junto con la educación, la autoevaluación y las herramientas que los acompañan en nuestro Thrive Workbook [Cuaderno de progreso].

### Necesidades espirituales:

Identidad  
Crecimiento Espiritual  
Oración

### Necesidades mentales:

Psicoterapia / Asesoramiento  
Pensamientos saludables  
Manera positiva de manejarse /  
Manejo del estrés  
Actividades mentales creativas  
Ciclos y desencadenantes



### Necesidades físicas:

Sueño  
Medicación  
Relajación  
Nutrición  
Ejercicio

### Necesidades relacionales:

Ánimo  
Apoyo al escuchar  
Oportunidades de servir  
Comunidad

# ¿Cuáles son sus necesidades?

## Compasión de autocuidado

Puede ser fácil para el cónyuge o un familiar extenderse demasiado cuidando a su ser querido sin cuidar de sí mismo, lo que puede provocar agotamiento y llegar al colapso, también llamado «fatiga de compasión».

### 1. Cuídese.

Sea intencional con el cuidado de su propia salud integral. Sea creativo y sencillo para encontrar descanso y pida ayuda a otros. Con descanso, puede amar bien.

- Físico: asegúrese de comer bien, de dormir lo suficiente y de hacer ejercicio regularmente.
- Amigos: manténgase conectado con relaciones que le apoyen.
- Pasatiempos: no renuncie a sus pasatiempos y deje que le rejuvenezcan.
- Rutina: en la medida de lo posible, mantenga su estructura y rutina diaria, no permita que la situación se lleve toda la atención o le consuma.

### 2. Manténgase positivo: con Gracia, hay esperanza.

¡Si recibe el tratamiento y el apoyo adecuados, su ser querido puede vivir una vida feliz y productiva! Incluso si su ser querido no está dispuesto a recibir atención médica, ser parte de una comunidad de apoyo puede ayudarlo a mantener una perspectiva llena de esperanza (Grace Groups [Grupos de gracia] - ver página 13).

### 3. Crecimiento espiritual

Concéntrese en la naturaleza y el carácter amoroso de Dios para sermos fiel, incluso en tiempos difíciles. Tenga en cuenta que Dios se los da, Él nunca exige esto de usted o de su ser querido.

- Él es nuestro consolador, reconoce nuestro dolor y da nueva esperanza: Salmo 119: 76; Juan 14:16; Romanos 5: 3-5; 2 Corintios 1: 3-4; 2 Corintios 4: 16-18
- La paz es nuestro nuevo estado y siempre la tenemos con Dios: Salmo 29:11; Juan 16:33; Romanos 5: 1; Romanos 15:13; 2 Tesalonicenses 3:16
- El amor es su constante hacia usted y su ser querido: Juan 3: 16-17; Juan 16:27; Efesios 3: 17b-19; 1 Juan 4: 8,16; Apocalipsis 1:5

#### **4. La oración no es su carga, es una sociedad y Jesús lleva toda la carga, ¡no usted!**

Usted puede sentir que la carga de la condición de su ser querido depende de sus fieles oraciones y peticiones. Incluso puede sentir que sus oraciones tienen que mover montañas, lograr un gran avance y ver milagros. Comprenda que Dios no pone el éxito o el fracaso de la condición de su ser querido en el éxito de su fidelidad y oraciones. Si ese fuera el caso, ¡eso haría de Dios un tirano que nos culpa de los fracasos de nuestros seres queridos o nos alaba por su éxito! ¡Nos asociamos con la fidelidad de Dios! Nuestras oraciones colaboran con su fidelidad para trabajar en la vida de nuestro ser querido. Sus oraciones por el bienestar de su ser querido se corresponden con el deseo profundo y apasionado de Dios, pero sus caminos serán únicos para cada persona. Este viaje se sentirá lleno de «oraciones sin respuesta», pero véalo como una persona con un trastorno mental difícil dijo una vez sobre Dios trabajando en su vida, «se trata más bien de lentos milagros». Primero, sepa que Jesús intercede por usted. Él siempre está a su favor, nunca contra usted o su ser querido. Segundo, mantenga la oración simple y real en lo que respecta a su vida y a su ser querido. En otras palabras, si le importa a usted, a Él le importa, ¡así que háblele!

- Jesús intercede por usted:

Lucas 22: 31-32; Romanos 8:27; Romanos 8:34; Hebreos 4:15; Hebreos 7: 24-25

- Ore por fuerza y perspectiva cuando se siente débil:

Marcos 9:24; Romanos 8:15; Romanos 8:26; Efesios 2:18; Colosenses 1: 9-12

- Ore por usted y por el bienestar de su ser querido (relaciones y necesidades)

Juan 15: 12-16; Efesios 3: 14-16; Efesios 6:18; 1 Timoteo 2: 1-2; Hebreos 13: 18-19

\* Las mismas perspectivas espirituales se revisan en la «*Guided into Living Grace Guide*» [Guía para vivir la gracia] para ayudar a tener el mismo enfoque de ideas afines y lleno de gracia.

#### **4. Libérese de la carga.**

Como miembro de la familia, no es su responsabilidad curar a su ser querido. Dios nunca tuvo la intención de que usted tuviera la capacidad de arreglar a su ser querido por su cuenta. Usted puede ser parte de su proceso de recuperación de la salud mental (pág. 7) para ayudarle a manejarse, acompañarle y renovar su propósito.

## 5. Desarrolle expectativas razonables.

La recuperación de la salud mental es un proceso lento. No existe una solución rápida o un tratamiento único que se ocupe de todos sus síntomas y problemas. Habrá días buenos y días malos. Trate de recordar que un mal día no significa que estén fallando o que vayan cuesta abajo al desastre.

He aquí un consejo útil para preguntar: « ¿Tomaste tu medicamento?»: asegúrese de comer bien, de dormir lo suficiente y de hacer ejercicio regular.

Si puede darse cuenta de que están teniendo dificultades, en lugar de preguntar primero si tomaron su medicamento o si están aplicando sus herramientas de terapia, primero pregunte si tienen un mal día o un mal momento y simplemente escuche. A veces, solo escuchar lo que está sucediendo puede ayudarles a retomar el camino.

Sin embargo, como la mayoría de los miembros de la familia o cónyuges, probablemente todavía le preocupa si tomaron su medicamento y no pueden soportar no preguntar, ¿verdad? Es mejor preguntar después de que se sintieron escuchados. PERO, si de verdad desea preguntar, pregunte sobre la eficacia del medicamento:

« ¿Sientes que el medicamento está funcionando... tomar el medicamento todavía se siente incómodo o difícil... o es solo un mal día? »

Preguntar de esta manera es invitar en lugar de forzar las expectativas. Podrían compartir con usted que no tomaron su medicamento o que sí lo hicieron. Si no lo hicieron, puede asegurarles que su situación o condición podría cambiar un poco si toma un medicamento que le ayude. Sea sensible con la pregunta sobre los medicamentos porque la mayoría de las personas se sienten frustradas al tener que tomar medicamentos psicotrópicos, soportar los efectos secundarios y luego sentir que su aprobación se basa solo en tomar sus medicamentos. Sea paciente con gracia para con usted mismo y para con el viaje de su ser querido por los días difíciles.

## 5. Reconozca su dolor.

El trastorno de su ser querido requerirá tiempo para llorar la pérdida de cómo solía ser la vida y el efecto en el futuro. Estas emociones son normales y es importante procesarlas.

- Estupefacción y negación: sentir que es solo una fase o que puede solucionarlo.
- Tristeza e ira: las emociones por la condición de su ser querido pasan por una dolorosa decepción y sentimientos desalentadores.
- Juzgar y regatear: tratar de encontrar las razones o las causas de por qué sucedió esto y hacer tratos con Dios para aliviarlo todo.
- Resolución: comprender y aceptar y encontrar formas de manejar la vida con la condición de su ser querido... e incluso estar dispuesto a ayudar a otros con situaciones similares.

### Apoyo comunitario

#### 1. Únase a un grupo de apoyo.

No está solo. Asistir regularmente a un grupo de apoyo, como nuestro *Family Grace Group* [Grupo de Gracia familiar], le permitirá educarse sobre la salud mental, aprender habilidades prácticas y herramientas para navegar la vida diaria y le brindará la oportunidad de servir y apoyar a otros que se enfrentan a circunstancias similares.

#### 2. Busque una comunidad de fe.

Si bien algunas iglesias pueden no entender completamente lo que está experimentando, eso no les impide tomarse el tiempo para mostrarle amor a través de su apoyo. Busque personas que le apoyen que puedan alentarle, y no tenga miedo de hacerles saber cómo pueden ayudarle de manera específica. El aislamiento puede traer frustración y fatiga, pero una comunidad de fe activa y solidaria cultiva la vida.

## Límites Saludables

### 1. Cree un refugio con límites positivos.

Deben establecerse límites saludables para no permitirse comportamientos destructivos. Existen límites para ayudar a su ser querido a desarrollar seguridad y un estilo de vida seguro y saludable, no para quitarle libertad o generar miedo y culpa. En lugar de enfocarse en el amor duro, enfóquese en las necesidades de la gracia, tales como:

- + Gracia para encontrar... mejor atención y apoyo profesional.
- + Gracia para encontrar... un mejor horario y rutina.
- + Gracia para encontrar... responsabilidades manejables.
- + Gracia para encontrar... una comunicación sana y respetuosa.
- + Gracia para encontrar... relaciones saludables / apoyo comunitario.

### 2. Cree límites para actitud y lenguaje.

Mientras lucha con una enfermedad mental, su ser querido puede volverse irritable, explosivo y / o usar un lenguaje explícito. Esto puede crear un ambiente hogareño tenso e inseguro y no puede ser tolerado. \*Utilice la herramienta de comunicación del Family Grace Group workbook [cuaderno de trabajo del Grupo de Gracia familiar] para ayudar a evitar interacciones difíciles.

### 3. Cree límites para la agresión.

Las personas con trastorno mental o enfermedad mental grave no son más violentas que el resto de la población. Sin embargo, si comienza la agresión o la violencia, discuta los límites de este comportamiento y las opciones para hacerle frente de forma saludable (hablar con un terapeuta o consejero de salud mental). Si alguna vez existe un peligro inmediato de sufrir algún daño, llamar a emergencias debe ser una opción.

### 4. Cree límites para el abuso de sustancias.

Las personas con problemas graves de salud mental corren un mayor riesgo de abusar de las drogas y el alcohol debido a la automedicación y a patrones de adaptación negativos. Es recomendable eliminar el alcohol de su hogar para minimizar la tentación de beber. El uso de drogas ilegales no debe ser tolerado. El abuso del alcohol y las drogas también dificultará que los medicamentos psiquiátricos y los procesos terapéuticos funcionen de manera efectiva.

## **5. Cree límites para las relaciones o influencias negativas**

Haga hincapié en el valor de las relaciones saludables que refuerzan y fomentan un estilo de vida saludable en lugar de aquellas que ignoran los conflictos de su ser querido, promueven un estilo de vida poco saludable y causan división en sus relaciones. Si estas amistades son abusivas o involucran actividades ilegales, hable con un terapeuta profesional o un abogado para comprender qué opciones tiene para proteger a su ser querido y al matrimonio / familia.

## **6. Cree límites para las finanzas.**

Si el gasto excesivo se convierte en un problema, trabajen juntos para encontrar un mejor sistema de gestión financiera. Esto puede incluir una asignación semanal de efectivo o tarjetas de regalo, limitar (o restringir) el acceso a las tarjetas de crédito / débito y ser creativo para determinar la responsabilidad de pagar las facturas.

## **7. Cree límites para el tratamiento profesional.**

Tomar medicamentos recetados e ir a las consultas médicas del psiquiatra y terapeuta debe considerarse como un límite. Organice los medicamentos para que sea más fácil tomarlos regularmente.

## **8. Determine las libertades y responsabilidades.**

Dependiendo de la gravedad del trastorno de su ser querido, es posible que deba restringir el uso de un vehículo, teléfono y otras libertades en el hogar y la comunidad. Esto debería verse como un problema de seguridad, no un castigo. Esto tomará algo de tiempo y energía, pero se prestará para construir un ambiente más saludable: un refugio.

\* Para obtener más temas, herramientas y consejos sobre comunicación y resolución de problemas, consulte nuestro *Family Grace Group workbook* [Cuaderno de trabajo del Grupo de Gracia familiar], que puede utilizarse en grupo pequeño o para uso personal.



# Cómo entender los cuidados médicos

Ha descubierto que hay un problema de salud mental, ¿y ahora qué? Navegar por el sistema de atención a la salud mental y descubrir dónde encontrar la mejor ayuda puede ser confuso y lleva tiempo. Sin embargo, esta sección le ayudará y guiará hacia la atención médica adecuada y ¡le mostrará que hay esperanza!

# ¿Dónde podemos encontrar ayuda?

---

## Los profesionales

### **1. Médico de cabecera**

Doctor o médico de familia que puede hacer una evaluación inicial y remitirlo a un especialista.

### **2. Psiquiatra**

Evalúa los síntomas y prescribe y monitorea los medicamentos para la reducción / alivio de los síntomas.

### **3. Psicoterapeuta (Doctor en psicología/ Doctorado)**

Trabaja y se especializa en diagnósticos de salud mental (por ejemplo, terapia cognitiva conductual - TCC y otros modelos de terapia especializada).

### **4. Consejero (MFT / LPC / LCSW o LMSW / otro)**

Trabaja con varios modelos de terapia para desafíos interpersonales e internos. Algunos están calificados y se especializan en diagnósticos de salud mental incorporando TCC y otros modelos de terapia especializada (consultar).

### **5. Programa intensivo para pacientes ambulatorios (PIO)**

Programas terapéuticos profesionales facilitados durante la semana (medio día / días completos) con educación y herramientas.

### **6. Consejero especialista certificado / Consejero de salud mental**

Certificado para instruir y trabajar con necesidades de salud mental y, a menudo, trabajar en conjunto con profesionales. A menudo se utiliza en programas de servicios estatales. Los servicios y consejeros pares son efectivos con investigaciones / resultados basados en la evidencia.

## Apoyo comunitario

La enfermedad mental a menudo puede conducir a sentimientos de soledad y aislamiento. ¡Sin embargo, las investigaciones muestran que la comunidad es imprescindible para la recuperación de la salud mental! Afortunadamente, hay algunas opciones excelentes disponibles y cada día se presentan más.

1. *Grace Alliance Grace Groups and Resources* [Recursos y grupos de gracia de la Alianza de la gracia] (pág. 22)

Ofrecemos recursos útiles, llenos de gracia y un plan de estudios de salud mental para pequeños grupos comunitarios que trabajan en cualquier denominación e iglesia.

2. *Fresh Hope Groups* [Grupos de Esperanza renovada]

Familiares y seres queridos en un grupo combinado con un debate centrado en los principios bíblicos (Sagradas Escrituras) y los principios de recuperación de la salud mental.

3. *Alianza Nacional de Enfermedades Mentales* (NAMI, por sus siglas en inglés)

Cursos educativos gratuitos y grupos de apoyo para aquellos que se encuentran en el viaje hacia la salud mental y sus familias.

## **Apoyo y recursos cristianos sobre salud mental**

*The Grace Alliance*

[La Alianza de la gracia]:

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

*Hope and Healing Center and Institute*

[Centro e Instituto de Esperanza y Recuperación]:

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

*Key Ministry*

[Ministerio clave]:

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

*Bright Tomorrows*

[Mañanas brillantes]:

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

*Fresh Hope* [Esperanza renovada]: [www.freshhope.us](http://www.freshhope.us)

*Focus on the Family: Thriving Pastor*

[Enfoque en la familia: Pastor próspero]:

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

## **Apoyo y recursos generales**

*Alianza Nacional de Enfermedades Mentales*

(NAMI, por sus siglas en inglés):

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

*Instituto Nacional de la Salud Mental*

(NIMH, por sus siglas en inglés):

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

*WebMD*: [www.webmd.com](http://www.webmd.com)

*Psychology Today* (Psicología hoy):

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

*Psych Central*:

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

*Child Mind Institute*

[Instituto para la Mente Infantil]:

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

# ¿Cómo navego por el sistema de atención a la salud mental y encuentro apoyo comunitario?

---

## **1. Consulte un médico de familia/ médico de cabecera.**

Su ser querido debe hacerse un examen físico y de sangre completo para evaluar posibles causas primarias o secundarias. Pueden consultar con su médico acerca de recomendaciones y referencias a psiquiatras confiables. Muchos psiquiatras que no aceptan pacientes nuevos aceptarán a alguien si otro médico les remite. Si no tienen un médico de familia o una clínica, consulte con cualquier centro de atención médica de urgencias para que se realicen las evaluaciones iniciales de análisis de laboratorio y utilice sus derivaciones a otros profesionales.

## **2. Encuentre un psicoterapeuta / consejero y psiquiatra.**

Estos profesionales de la salud mental están capacitados para realizar evaluaciones psicológicas y comenzar un plan de tratamiento (medicamentos, terapia, etc.). La atención de calidad a la salud mental debe tener un objetivo, ser consistente y continua.

## **3. Encuentre el apoyo de la comunidad local en temas de salud mental.**

Busque agencias, organizaciones o ministerios de salud mental en el área de su ser querido y también en su área que brinden apoyo, educación y recursos tanto para usted como para su ser querido (la Alianza de la gracia, NAMI, Esperanza renovada, etc.).

## **4. Desarrolle un plan de salud integral.**

A medida que reúne apoyo y recursos, ayude a su ser querido a evaluar cada área de la vida (mental, física, espiritual y social) para establecer un plan de tratamiento. Para obtener más información, consulte nuestro *Thrive Workbook* [Cuaderno de progreso] o nuestros libros de trabajo de *Family Grace* [Gracia familiar] o del *Living Grace Group* [Grupo de Vivir la gracia].

## **5. Conozca el apoyo y la hospitalización ante una crisis aguda.**

Muchas ciudades cuentan con un equipo de respuesta a crisis para ayudar a proporcionar una evaluación en tiempos difíciles. Encuentre estos números en cualquier agencia local de salud mental (afiliados u hospitales de NAMI). Si es necesaria la hospitalización, generalmente solo dura de 2 a 5 días (más tiempo si es necesario).

## Finanzas / Seguros

### 1. Seguros

Consulte el seguro de su ser querido para médicos / terapeutas en su red. Si no pueden obtener una cita, su médico de familia puede remitirlos a un psiquiatra y / o terapeuta.

### 2. Sin seguro

Consulte con las diversas clínicas familiares o servicios estatales en el área de su ser querido que brindan servicios profesionales de salud mental. Sea paciente porque estos servicios estatales generalmente están llenos y tienen un período de espera más largo para ver a un profesional.

### 3. No puede pagar los servicios

Examine los programas gubernamentales de ayuda social (SSI, SSDI, Medicaid, Medicare, cupones de alimentos, refugios). Esta asistencia aumentará la cantidad de opciones de atención a la salud mental disponibles.

## Otros artículos a tener en cuenta

### 1. Consentimiento de divulgación de información

Si su ser querido tiene más de 18 años, el médico / terapeuta solo puede hablar con usted si tiene la tutela o si su ser querido ha firmado un formulario de autorización. No fuerce esto. Si no tiene un formulario de divulgación, aún puede proporcionar información relevante a sus médicos.

### 2. Cómo acompañar a su ser querido a las consultas médicas

Lo más probable es que solo lo traigan a las terapias en puntos clave cuando lo decida el profesional y su ser querido. Cuando participe en las consultas, prepárese con anticipación y mantenga sus preguntas y comentarios simples, enfocados y objetivos.

### 3. Mantenga su información organizada

Habrà mucho papeleo, así que lleve un registro de su atención médica profesional, que incluye:

- Fechas de diagnósticos
- Hospitalizaciones
- Copias de evaluaciones psicológicas
- Registros médicos
- Información de contacto para médicos / terapeutas
- Historial de medicamentos / tratamientos.
- Información del seguro / Medicare / Medicaid

# ¿Cómo puede ayudar la Alianza de la gracia?

---

Estos profesionales de la salud mental están capacitados para realizar evaluaciones psicológicas y comenzar un plan de tratamiento (medicamentos, terapia, etc.). La atención de calidad a la salud mental debe tener un objetivo, ser consistente y continua.

La misión de la Alianza de la gracia es proporcionar simples e innovadores recursos y programas cristianos de salud mental para familias e individuos que experimentan problemas de salud mental y suministrarle al Cuerpo de Cristo herramientas de liderazgo y apoyo comunitario activo.

Los temas tratados en este libro, además de otros temas, herramientas y consejos útiles, se pueden encontrar con mayor detalle en nuestros diversos cuadernos de trabajo sobre salud mental.

## **Thrive Workbook**

[Cuaderno de progreso]

Educación y herramientas simples, prácticas y llenas de esperanza para guiarlo a través de su viaje hacia la salud mental.

## **Family Grace Group Workbook**

[Cuaderno de trabajo del Grupo de Gracia familiar]

Una experiencia de grupo pequeño que proporciona soluciones simples, innovadoras y llenas de gracia con relación a la salud mental, además de apoyo comunitario para familias, cónyuges y padres.

## **Living Grace Group Workbook**

[Cuaderno de trabajo del Grupo de Vivir la gracia]

Una experiencia de grupo pequeño que proporciona soluciones simples, innovadoras y llenas de gracia con relación a la salud mental, además de apoyo comunitario para aquellos que se encuentran en el viaje hacia la salud mental.

## **Redefine Grace Group Workbook**

[Cuaderno de trabajo del Grupo de Redefinir la gracia]

Una experiencia de grupo pequeño que ofrece soluciones simples, innovadoras y llenas de gracia con relación a la salud mental, además de apoyo comunitario para los estudiantes.

## **Grace Alliance Blogs & Videos**

[Blogs y videos de la Alianza de la gracia]

Varios blogs y videos que discuten temas candentes sobre la fe y la salud mental del equipo de la Alianza de la gracia y de influyentes bloggers invitados.

Para comprar su copia de uno de estos recursos, leer nuestro blog o encontrar otros recursos, visítenos en:

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