

Se estima que casi el 19 por ciento de la población de EE. UU es hispana o latina. De los más del 16 por ciento, o 10 millones de personas, en el último año reportaron tener una enfermedad mental

¡Para conseguir ayuda, solo tiene que llamarnos!



Conozca los síntomas de tristeza:

- Aumento de la fatiga/problemas para dormir
- Ansiedad
- Cambios de apetito
- Emociones incontrolables

Datos de salud mental a saber:

- Muchas personas no buscan tratamiento para enfermedades mentales. Solo el 44% de los adultos con enfermedades mentales diagnosticables reciben tratamiento.
- Al abordar factores de riesgo tales como el trauma, es posible prevenir ciertos trastornos de salud mental, especialmente en niños y en adolescentes.

### Proyecto de Consejería Gratuita

Es una organización sin ánimo de lucro que fue fundada con la finalidad de conectar a aquellos residentes que sufran problemas de salud mental en comunidades marginadas de Maryland con un profesional licenciado en salud mental, de forma gratuita.

Para la comunidad latina/hispana, la salud mental y la enfermedad mental son a menudo temas estigmatizados que derivan en un sufrimiento prolongado en silencio.

Actualmente existen barreras institucionales y sistémicas únicas que pueden impedir el acceso a servicios de salud mental, lo cual conlleva una disminución de los comportamientos de búsqueda de ayuda.

Una de las herramientas del Proyecto de la Consejería Gratuita disponibles para las personas que se identifican como latinas/hispanas es la línea de apoyo de salud

mental. Este servicio telefónico ofrece apoyo inmediato y temporal a los residentes de Maryland que estén inquietos, estresados, deprimidos o que simplemente necesiten alguien con quien hablar. Desde su fundación en 1991, el Proyecto de Consejería Gratuita ha ayudado a más de 30.000 personas. Los profesionales de la salud mental están disponibles para ayudar en diversas necesidades de salud mental.

Horas de atención en la línea de apoyo de salud mental – Hay interpretación disponible.

Días laborales, 10 a.m. - 8 p.m.  
Fines de semana, 10 a.m. - 6 p.m.

43% of WARMLine callers cited depression as their reason for making a call.



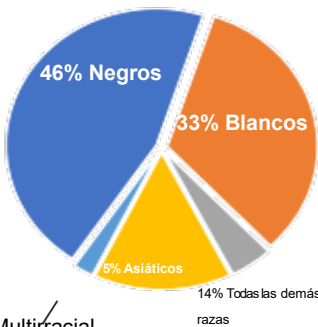
43%

48% of WARMLine callers are over the age of 65.



48%

Estadísticas de clientes del Proyecto 2020 de Consejería Gratuita



Grupo étnico  
13.8% Latino o hispano

### ¿Necesita ayuda ahora?

Si siente estrés, ansiedad o tristeza, llame a la línea de apoyo de salud mental al **(410) 598-0234** o visítenos en [ProBonoCounseling.org](http://ProBonoCounseling.org).

### ¿Necesita asistencia de manera regular?

Si necesita terapia de manera regular, llame sin costo alguno al Proyecto de Consejería Gratuita, al **(410) 825-1001**.

PROYECTO DE CONSEJERÍA GRATUITA  
Su conexión de salud mental durante 30 años