



# Crear vínculos comunitarios

Recursos comunitarios de salud mental





John Muir Health y sus socios tienen como objetivo mejorar la salud de las comunidades a las que servimos con calidad y compasión. John Muir Health se compromete a apoyar el bienestar integral de la persona, incluida la salud mental y conductual. Colaboramos con organizaciones locales sin fines de lucro para facilitar a todos los miembros de la comunidad el acceso a la atención médica, independientemente de si están asegurados o no.

# Cómo acceder a los recursos

¿Busca recursos de salud mental? Podemos ayudarlo a establecer un vínculo adecuado para usted. En esta guía de recursos encontrará programas de salud mental financiados por John Muir Health que ofrecen servicios sin costo alguno a los miembros de la comunidad de Contra Costa. Eche un vistazo a las diferentes organizaciones, como el Centro de Recursos Comunitarios Village, el Centro de Justicia Familiar, el Distrito Escolar Unificado de Antioch, los servicios de salud mental de Fred Finch, Putnam Clubhouse, RYSE y el Centro de Recursos contra el Cáncer de la Mujer.

Para recibir más información sobre nuestros programas o colaboraciones, o si tiene otra pregunta, póngase en contacto con [community.benefit@johnmuirhealth.com](mailto:community.benefit@johnmuirhealth.com)

## Índice

Centro de Recursos Comunitarios Village - Mejorando pensamientos fortaleciendo comunidades (MPFC)	1
Monument Impact - Programa mentes positivas en acción promotora	2
Centro de justicia familiar de Contra Costa - Servicios de recuperación de trauma	3
Centro de justicia familiar de Contra Costa - Proyecto de asesoramiento sobre maltrato infantil	4
Distrito escolar unificado de Antioch (AUSD) - Terapia en la escuela	5
Servicios para jóvenes y familias de Fred Finch - Citas de telesalud	6
Conexiones de salud mental	7
Centro RYSE	8
Centro de recursos contra el cáncer de la mujer	9

# Centro de Recursos Comunitarios Village

## Mejorando pensamientos fortaleciendo comunidades (MPFC)

<https://www.vcrcbrentwoodca.org/>

### Misión

Mejorar la calidad de vida de los niños y las familias del este del condado de Contra Costa al promover la equidad a través de la educación, el bienestar, el liderazgo y la organización, y las asociaciones.

### Descripción del programa

Nacido en 2022, el Centro de Recursos Comunitarios Village (Village Community Resource Center, VCRC) creó Mejorando Pensamientos Fortaleciendo Comunidades (MPFC) en respuesta a la necesidad de los miembros desatendidos de la comunidad hispana/latina de tener acceso a programas de salud mental que estén disponibles en español y dirigidos por miembros de la comunidad. El MPFC está dirigido por voluntarios de Promotora que han recibido formación en sensibilización sobre el estrés, primeros auxilios en salud mental y técnicas de reducción del estrés. Nuestro objetivo es ayudar a los miembros de la comunidad a aprender qué es el estrés y cómo prevenirlo y controlarlo. Somos una comunidad que ayuda a otra comunidad.

### Elegibilidad

- Muestra interés por las clases de reducción del estrés.
- Los participantes deben ser mayores de 18 años.
- Servicios disponibles solo en español.
- Posibilidad de asistir a sesiones semanales.

### Ubicación

- Antioch
- [Brentwood](#)
- [Byron](#)
- Oakley
- Pittsburg



### Contacto

**Número de teléfono del VCRC**  
925-626-7892

**Karina I Martinez**  
925-791-3657  
[karina@vcrcbrentwoodca.org](mailto:karina@vcrcbrentwoodca.org)

**Gloria Pantoja**  
925-325-2625  
[gloria@vcrcbrentwoodca.org](mailto:gloria@vcrcbrentwoodca.org)



# Monument Impact

## Programa mentes positivas en acción promotora

<https://monumentimpact.org/en/home/>

## Misión

Garantizar que los migrantes, refugiados y residentes con bajos ingresos de Concord y las comunidades circundantes tengan una voz, las herramientas y relaciones para una participación equitativa en la riqueza social y económica de nuestra región.

## Descripción del programa

Mentes Positivas en Acción es un programa diseñado para llegar a los miembros hispanohablantes de la comunidad que se identifican a sí mismos como personas que viven con estrés y síntomas depresivos. Su objetivo es ofrecer a los participantes las herramientas necesarias para reducir sus niveles de estrés y depresión y evitar futuros episodios.

## Elegibilidad

- Abierto a todas las edades.
- Para los menores de 17 años es necesario contar con la autorización de los padres, quienes deberán estar presentes durante las clases.
- El curso solo está disponible en **español** (todo el material y los promotores hablan en español durante el curso).
- Debe tener acceso a Zoom.
- Asistir a un curso de 8 semanas una vez a la semana durante dos horas.

## Ubicación

- [Antioch](#)
- Bay Point
- [Concord, Monument Ave](#)
- [Concord, Clayton Rd](#)
- Oakley
- Pittsburg



## Contacto

### Lorena Cruz

(925) 682-8248 ext. 2700

[lorena@monumentimpat.org](mailto:lorena@monumentimpat.org)

### Alejandra Villagran

(925) 222-5671

[alejandra@monumentimpact.org](mailto:alejandra@monumentimpact.org)

# Centro de justicia familiar de Contra Costa

## Servicios de recuperación de trauma

<https://www.cocofamilyjustice.org/>

### Misión

Reunir a nuestra comunidad para apoyar la recuperación de los supervivientes de violencia familiar, e integrar a socios competentes con un enfoque de servicio integral para renovar a las personas y a nuestra comunidad del trauma de la violencia familiar.

### Descripción del programa

Asesoramiento en salud mental basado en el trauma para personas a partir de los 10 años, sin costo alguno.

### Elegibilidad

- Víctimas de delitos extremadamente violentos en el condado de Contra Costa.
- Clientes significativamente afectados por la violencia interpersonal.
- Dar prioridad a los clientes no asegurados.
- Programa de corta duración.
- Gratuito.
- Se ofrecen opciones de telesalud.
- Terapia de corta duración (hasta 16 sesiones).
- Servicios en **inglés, español y portugués**.

### Cómo remitirse:

- Pida a los clientes que llamen a una de las tres sedes del Centro de Justicia Familiar (Family Justice Center, FJC).
- El personal de la FJC examinará a los clientes para determinar si cumplen con los requisitos.
- Los clientes pueden elegir entre sesiones presenciales o de telesalud.

### Ubicación

- [Antioch](#)
- [Concord](#)
- [Richmond](#)



### Contacto

**Richmond:** (510) 974-7200

**Concord:** (925) 521- 6366

**Antioch:** (925) 281- 0970

Hay médicos presentes en cada centro.



FAMILY JUSTICE CENTER  
SAFETY | HEALING | COMMUNITY

# Centro de justicia familiar de Contra Costa

## Proyecto de asesoramiento sobre maltrato infantil

<https://www.cocofamilyjustice.org/>

### Misión

Reunir a nuestra comunidad para apoyar la recuperación de los supervivientes de violencia familiar, e integrar a socios competentes con un enfoque de servicio integral para renovar a las personas y a nuestra comunidad del trauma de la violencia familiar.

### Descripción del programa

Asesoramiento en salud mental basado en el trauma para niños de 6 a 18 años, sin costo alguno.

### Elegibilidad

- De 6 a 18 años.
- Víctima o testigo de violencia doméstica, agresión sexual, maltrato infantil, maltrato de ancianos o trata de personas.
- Dar prioridad a los clientes no asegurados.
- Hasta 50 sesiones.
- Gratuito.
- Servicios en **inglés** y **español**.

### Cómo remitirse:

- Pida a los clientes que llamen a una de las tres sedes del Centro de Justicia Familiar (FJC).
- El personal de la FJC examinará a los clientes para determinar si cumplen con los requisitos.
- Los clientes pueden elegir entre sesiones presenciales o de telesalud.

### Ubicación

- [Antioch](#)
- [Concord](#)
- [Richmond](#)



### Contacto

**Richmond:** (510) 974-7200

**Concord:** (925) 521- 6366

**Antioch:** (925) 281- 0970

Hay médicos presentes en cada centro.



FAMILY JUSTICE CENTER  
SAFETY | HEALING | COMMUNITY

# Distrito escolar unificado de Antioch (AUSD)

## Terapia escolar

### Descripción del programa

El programa de Recuperación del Trauma ofrece asesoramiento en salud mental basado en el trauma, evaluación psiquiátrica, gestión de la medicación y gestión de casos a todas las víctimas de delitos violentos, sin barreras y sin costo alguno.

### Criterios de elegibilidad

- Los estudiantes deben cumplir criterios de síntomas moderados a graves de salud mental.
- Los estudiantes deben enfrentarse a un deterioro significativo en el funcionamiento escolar, social y familiar.
- Disponible para los estudiantes que asisten a una escuela que cuenta con los Servicios para Jóvenes y Familias de Fred Finch en el sitio (ver más abajo).
- **Escuelas:**
  - Deer Valley High School
  - Antioch High School
  - Dozier-Libby Medical High School
  - Bidwell High School
  - Live Oak High School

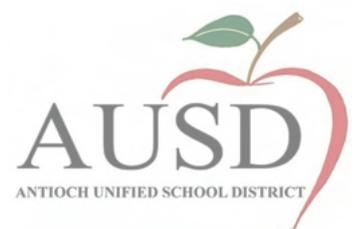
### Descripción del programa

Los Servicios Escolares proporcionan servicios de salud mental acogedores y capaces de afrontar la complejidad; involucran a los jóvenes, las familias y los socios colaboradores con el propósito de aumentar el éxito escolar y vital. A través de nuestra asociación con JMH y el Distrito Escolar Unificado de Antioch (Antioch Unified School District, AUSD), estos servicios están disponibles para todos los estudiantes de las escuelas asociadas, independientemente de sus ingresos o estado de seguro.



## Contacto

Póngase en contacto directamente con su escuela.





# Servicios para jóvenes y familias de Fred Finch

## Citas de telesalud

### Misión

Proporcionar servicios innovadores y eficaces que ayuden a niños, jóvenes, adultos jóvenes y familias a superar traumas y llevar vidas más sanas y productivas.

### Descripción del programa

Promover la equidad y el acceso a terapias gratuitas de salud mental de corta duración a través de citas de telesalud para jóvenes, adultos y familias del condado de Contra Costa Este.

### Elegibilidad

- Personas y familias que sufren ansiedad, depresión, traumas, dificultades emocionales o estrés que les resultan inmanejables.
- Todas las personas son bienvenidas.
- Da prioridad a los clientes no asegurados.
- Citas de 1 hora para asesoramiento individual y familiar.
- Las citas tienen lugar la mayoría de los sábados de 9:00 a. m. a 12:00 p. m.
- Todas las citas se realizan por teléfono o videollamada.
- Los servicios están disponibles en **inglés** y **español**.

### Proceso de remisión

- Para concertar una cita llame al **(925) 941-7940** o envíe un correo electrónico a **community.benefit@johnmuirhealth.com** con la siguiente información:
  - Nombre del paciente, número de teléfono, breve frase sobre los servicios que busca.

### Contacto

**Mejora de la salud comunitaria**

(925) 941- 7940

community.benefit@johnmuirhealth.com

**Fred Finch**  
Youth & Family Services



# Conexiones para la salud mental

<http://www.putnamclubhouse.org/>

## Misión

Los Centros Peer Connection son centros de recursos basados en el propósito, la esperanza y la recuperación. El personal está conformado por compañeros bien formados que han experimentado sus propios éxitos de recuperación y trabajan junto a los miembros para alcanzarlos en el punto en el que se encuentren. Identifican y utilizan los puntos fuertes personales. Juntos construyen un acuerdo, e incorporan estos puntos fuertes para hacer realidad los sueños de futuro.

## Recursos

- Apoyo entre compañeros y familias.
- Planificación de la recuperación personal.
- Acompañamiento mensual 1-1.
- Plan de estudios centrado en la recuperación.
- Coordinación asistencial.
- Programa de apoyo para el empleo.
- Transporte desde/hasta los centros Putnam Peer Connection y actividades comunitarias relacionadas con la programación; y cuando sea posible, transporte desde/hasta las citas médicas, entrevistas, escuela/trabajo y para realizar diligencias esenciales.
- Servicios disponibles en **inglés, español, ruso, farsi**.

## Ubicación

- Antioch
- [Concord](#)
- San Pablo

## Contacto

**San Pablo:** (510) 260-0099

**Concord:** (925) 849- 4132

**Antioch:** (925) 350-0460



Peer  
Connections



# Centro RYSE

<https://rysecenter.org/>

## Misión

RYSE crea espacios seguros basados en la justicia social que fomentan el poder juvenil para que los jóvenes amen, aprendan, eduquen, sanen y transformen vidas y comunidades.

## Descripción de los servicios

Concebimos un movimiento liderado por jóvenes que garantice la dignidad de los jóvenes, sus familias y sus comunidades.

Los servicios de salud mental de RYSE se basan en la creencia de que los jóvenes tienen el conocimiento y la experiencia necesarios para identificar, priorizar y dirigir las actividades y los servicios necesarios para prosperar.

## Requisitos para recibir servicios de salud mental

- Para jóvenes que necesitan terapia individual o gestión de casos.
- Solo para jóvenes de 13 a 21 años.
- Debe residir en el oeste del condado de Contra Costa.
- Da prioridad a los jóvenes que no tienen seguro.
- Otros servicios generales de programación de RYSE están a disposición de todos los jóvenes del condado de Contra Costa.

## Ubicación

- [Richmond](#)

## Contacto

**Lalis Vasquez**

(510) 374-3401

[Info@rysecenter.org](mailto:Info@rysecenter.org)



# Centro de recursos contra el cáncer de la mujer

<https://www.wcrc.org/>

## Misión

El Centro de Recursos contra el Cáncer de la Mujer proporciona un acceso equitativo a la información, el apoyo y los cuidados contra el cáncer.

## Descripción general de la agencia

El Centro de Recursos contra el Cáncer de la Mujer ofrece apoyo emocional, educación, información y remisión, así como servicios de apoyo práctico para ayudar a las personas en su viaje por el cáncer. Ayudamos a personas de distintas procedencias y culturas a navegar por el sistema de salud, a veces abrumador, para así obtener la atención y el tratamiento adecuados que necesitan. Todos nuestros servicios son **gratuitos**.

## Apoyo emocional

**Grupos de apoyo:** Nuestros grupos están dirigidos por facilitadores formados y con experiencia en el tema del grupo.

- Mujeres latinas (en español).
- De hermana a hermana (mujeres afroamericanas).
- Cáncer metastásico.
- Medicina holística, integrativa y alternativa.
- Mujeres con cáncer.
- Cuidador/seres queridos.

**Servicios LatinX:** Amigas ofrece apoyo seguro y acogedor a las mujeres latinas a través de grupos de apoyo semanales, talleres educativos sobre el cáncer, programas de bienestar y actividades de extensión comunitaria. Los grupos se imparten en español.

**De hermana a hermana:** “De hermana a hermana” ofrece apoyo seguro y acogedor a las mujeres afroamericanas a través de grupos de apoyo quincenales, talleres educativos sobre el cáncer, programas de bienestar y actividades de extensión comunitaria.

**Psicoterapia:** este programa de psicoterapia único en su tipo ofrece 12 sesiones gratuitas a mujeres con cáncer y cuidadores de bajos ingresos que deseen tener un lugar seguro para tratar cualquier tema relacionado con el cáncer. Los servicios también están disponibles en español y mandarín.



## Contacto

### Veronica Peinado

Coordinadora de admisión

510.601.4040 (línea principal)

510.809.0209 (línea directa)

510.809.0215 (programa Latinx)



**Programa Compasión (por teléfono):** voluntarios formados realizan llamadas semanales, quincenales o mensuales de apoyo emocional a personas en tratamiento activo o supervivientes, ayudándolos a ponerse en contacto con recursos adicionales, según sea necesario.

**Bienestar comunitario:** fomentar una vida sana, reducir el riesgo de cáncer y brindar calidad de vida mediante la creatividad, el movimiento, la atención plena y la educación.

- Talleres educativos.
- Talleres de movimiento corporal.
- Talleres creativos.
- Club de cocina.
- Talleres de atención plena.

**Asistencia práctica:** programas de ayuda financiera

- El Fondo Faith Fancher Contra el Cáncer de Seno ofrece una ayuda única a personas con bajos ingresos que están en tratamiento activo contra el cáncer de seno y viven en los condados de Alameda y Contra Costa.
- El Fondo Lindy ofrece una ayuda única a personas con bajos ingresos que están en tratamiento activo contra todos los tipos de cáncer (excepto el de seno) y viven en los condados de Alameda y Contra Costa.
- Un trabajador social del lugar donde se recibe el tratamiento debe realizar todas las remisiones.

**Navegación del paciente:**

- Nuestro programa de navegación de pacientes se esfuerza por reducir las barreras médicas y de tratamiento mediante una comunicación centrada en la cultura sobre el diagnóstico de cáncer y las opciones de tratamiento; reducir la soledad mediante un apoyo emocional continuo, y capacitar a nuestros clientes para que sean defensores al trabajar con sus médicos y su equipo médico.
- Ayudamos a los clientes con la coordinación de la atención oncológica a lo largo de su experiencia con el cáncer. Esto puede incluir ayuda con el transporte (LYFT, UBER, según la disponibilidad), prestación de servicios de interpretación, ayuda con cuestiones relacionadas con el seguro médico y coordinación de remisiones (para pelucas, prótesis, asistencia nutricional, asistencia financiera, asesoramiento jurídico, ensayos clínicos y segundas opiniones).





Si tiene alguna pregunta o está interesado en colaborar con nosotros, póngase en contacto con **[community.benefit@johnmuirhealth.com](mailto:community.benefit@johnmuirhealth.com)**

