

# MENTAL Y CONDUCTUAL

## RECURSOS SANITARIOS

PARA HOMBRES Y PADRES

Lista de recursos para:

- Profesionales de la paternidad
- Agencias de servicios humanos
- Personal sanitario
- Clínicos
- Investigadores
- Padres



National Responsible  
Fatherhood Clearinghouse



FATHERS  
INCORPORATED



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**  
Office of Family Assistance



Esta lista de recursos está dirigida a profesionales de la paternidad, padres, clínicos, investigadores, personal de agencias de salud y servicios humanos y otras personas interesadas en proporcionar apoyo a personas con problemas de salud mental o consumo de sustancias. La lista se recopiló basándose en las presentaciones y debates del Evento Virtual 2023 del Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Paternidad Responsable (NRFC).

## DAR ESPERANZA: SERVIR Y APOYAR A LOS PADRES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

La creciente epidemia de problemas de salud mental y conductual a la que se enfrentan los hombres y los padres ha sido calificada de crisis "silenciosa". Dado que los problemas de salud mental de los hombres han sido estigmatizados debido a mitos y percepciones erróneas, a menudo existe una "brecha de empatía" que conduce a una falta de compasión por los retos a los que se enfrentan los hombres y los niños. Si no se tratan, los problemas de salud mental de los hombres suelen tener consecuencias nefastas no sólo para los padres, sino también para la salud mental y el bienestar de sus parejas e hijos.

Las sesiones del evento 2023 ayudaron a los asistentes a comprender cómo afectan los problemas de salud mental a los padres y las familias y animaron a los profesionales a utilizar los recursos y estrategias recomendados para ofrecer un tratamiento culturalmente receptivo a los padres. La lista de recursos de salud mental y conductual recomendados se presenta aquí en 6 secciones:

- 1 RECURSOS PARA LA DETECCIÓN DE ENFERMEDADES MENTALES Y DEL COMPORTAMIENTO**
- 2 LÍNEAS DE AYUDA EN CASO DE CRISIS, LÍNEAS DE APOYO Y HERRAMIENTAS DE BÚSQUEDA DE TRATAMIENTO**
- 3 RECURSOS PARA HOMBRES Y PADRES**
- 4 RECURSOS FEDERALES Y DE LA NRFC**
- 5 RECURSOS DE ORGANIZACIONES NO GUBERNAMENTALES**
- 6 RECURSOS PARA PROBLEMAS DE SALUD ESPECÍFICOS**



**NOTA IMPORTANTE:** *Estas herramientas de detección pueden ayudar a los profesionales de la paternidad y a otros trabajadores de apoyo familiar a identificar posibles problemas de salud mental y abuso de sustancias, pero no están pensadas para proporcionar un diagnóstico por sí solas. La mayoría pueden ser autoadministradas o utilizadas por personas no profesionales de la salud, pero son más eficaces cuando las administra un profesional de la salud mental. Recomendamos consultar a un profesional de la salud mental para obtener una evaluación y un diagnóstico completos.*

## Centro de Excelencia de Soluciones Sanitarias Integradas

Proporciona recursos basados en pruebas, herramientas y apoyo a las organizaciones que trabajan para integrar la atención primaria y la salud conductual.

## Salud mental en América

Proporciona enlaces a [herramientas de detección](#) de la [depresión](#), el [trastorno de estrés postraumático \(TEPT\)](#) y las [adicciones](#), entre otras afecciones de salud mental. [El test MHA para la depresión se basa en el Cuestionario de Salud del Paciente (PHQ-9) y está diseñado para el autodiagnóstico].

## Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

Recomienda diversas [herramientas de detección y evaluación del consumo de sustancias](#) basadas en pruebas.

## Instituto de Adicciones, Drogas y Alcohol de la Universidad de Washington

Proporciona información sobre [diversos instrumentos de detección y evaluación del consumo de sustancias](#).





## HERRAMIENTAS DE DETECCIÓN UTILIZADAS HABITUALMENTE

Se suelen utilizar varias herramientas de detección para identificar problemas de salud mental y abuso de sustancias entre los adultos varones, incluidos los padres. He aquí algunas herramientas recomendadas:

### Cuestionario de salud del paciente (PHQ-9)

Una herramienta fiable y válida de detección de la depresión. Incluye nueve preguntas sobre la frecuencia de los síntomas de depresión en las dos últimas semanas y un manual de instrucciones para codificar, puntuar e interpretar las respuestas. El PHQ-9 puede autoadministrarse.

### Prueba de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT)

Una herramienta de cribado fiable y válida para los trastornos por consumo de alcohol.

### CAGE

Un cuestionario no intrusivo de 4 preguntas para detectar el abuso de alcohol y otras sustancias.

### CRAFFT

Una herramienta de detección del consumo de sustancias con nueve preguntas para jóvenes de 12 a 21 años.

### Prueba de detección de abuso de drogas (DAST)

Una herramienta de cribado fiable y válida para los trastornos por consumo de drogas. Es una escala de autoinforme de 28 ítems que consta de ítems paralelos a los de la Prueba de detección del alcoholismo de Michigan (MAST).

### Escala de 7 ítems del trastorno de ansiedad generalizada (TAG-7)

Una herramienta de cribado fiable y válida para los trastornos de ansiedad. Es un instrumento de siete ítems que se utiliza para medir o evaluar la gravedad del trastorno de ansiedad generalizada. Cada ítem pide al individuo que valore la gravedad de los síntomas en una escala de 0 a 3 durante las dos últimas semanas. El TAG-7 está diseñado para ser administrado por un clínico.

### Prueba de detección de alcohol de Michigan (MAST)

Una de las pruebas de detección de alcohol más antiguas y precisas que existen, que identifica eficazmente a los bebedores dependientes con una exactitud de hasta el 98%. Las preguntas de la prueba MAST se refieren a la autoevaluación por parte del paciente de los problemas sociales, vocacionales y familiares frecuentemente asociados al consumo excesivo de alcohol. La prueba MAST puede autoadministrarse y consta de 22 preguntas.

### Mini pantalla modificada (MMS)

Puede ser administrado por un clínico o cumplimentado por los pacientes para detectar diversas afecciones de salud mental, como depresión, ansiedad y TEPT.

### Escala de estrés parental (PSS)

Una herramienta para evaluar los niveles de estrés de los padres. El cuestionario de 18 preguntas evalúa los sentimientos de los padres sobre su papel de padres, explorando tanto los aspectos positivos como los negativos de la paternidad.

### Prueba breve de detección de alcohol en Michigan (SMAST)

Un cuestionario de 13 preguntas que requiere un nivel de lectura de 7º grado y sólo unos minutos para completarlo. Se desarrolló a partir de la Prueba de detección del alcoholismo de Michigan.

## 1in6

Ofrece una línea de ayuda en línea ([online.rainn.org](http://online.rainn.org)) y telefónica (800-656-4673) 24 horas al día, 7 días a la semana, para hombres que han tenido experiencias sexuales no deseadas o abusivas. Existen grupos de apoyo en línea para hombres que han sufrido abusos o agresiones sexuales, y también se ofrece orientación a sus familiares y amigos. El nombre de la organización representa el hecho de que al menos 1 de cada 6 hombres ha sufrido abusos o agresiones sexuales.

## 988 Línea de vida para suicidios y crisis

Pone en contacto a las personas con consejeros de crisis para que reciban apoyo emocional y otros servicios. Las personas en crisis pueden marcar el 988 para hablar a través de un chat en Internet, una llamada telefónica o un mensaje de texto. También pueden llamar al 1-800-273-8255.

## Asociación Americana de Psiquiatría

Ofrece recursos para psiquiatras, personas y familias, incluida una herramienta para [encontrar un psiquiatra](#). Los psiquiatras son médicos especializados en salud mental, trastornos por consumo de sustancias y la compleja interrelación entre la salud mental y la física.

## Asociación Americana de Psicología

Proporciona recursos para los profesionales y el público, junto con un [localizador de psicólogos](#) para cualquier persona que busque servicios psicológicos. A diferencia de los psiquiatras, los psicólogos no son médicos, aunque muchos tienen el título de doctor, y la mayoría no puede recetar medicamentos.

## Línea de texto para crisis

Proporciona consejeros de crisis formados para ayudar a las personas en momentos de necesidad (envíe el texto HOME al 741741).

## No llame a la policía

Proporciona un directorio en línea de recursos nacionales y locales a los que la gente puede dirigirse como alternativa a llamar a la policía o al 911 cuando se enfrentan a una situación que se gestiona mejor a través de una organización o servicio comunitario. El sitio web incluye alternativas locales de salud mental.

## Línea Nacional de Ayuda sobre Drogas

Ofrece una línea de ayuda gratuita y confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana (844-289-0879) para ayudar a las personas que sufren adicción y a sus seres queridos a encontrar opciones de tratamiento.

## Línea directa nacional de salud mental materna

Ofrece apoyo y recursos confidenciales para futuros y nuevos padres en inglés y español a través de la línea directa 833-TLC-MAMA (833-852-6262). Dispone de servicios de interpretación en más de 60 idiomas y cuenta con un kit gratuito de [herramientas para socios](#) con materiales impresos y de medios sociales para promover la concienciación y el uso de la línea directa.

## Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

Proporciona herramientas para ayudar a las personas a superar el abuso de sustancias y curarse de una enfermedad mental. Estas herramientas incluyen:

- [FindSupport.gov](http://FindSupport.gov)  
Enlaces para ayudar a las personas a encontrar recursos, explorar información imparcial sobre diversas opciones de tratamiento y aprender a obtener apoyo para cuestiones relacionadas con la salud mental y los trastornos por consumo de sustancias.
- [FindTreatment.gov](http://FindTreatment.gov)  
Un recurso confidencial y anónimo para las personas que buscan tratamiento para los trastornos mentales y por consumo de sustancias en Estados Unidos y sus territorios.
- [MentalHealth.gov](http://MentalHealth.gov)  
Información básica sobre afecciones mentales, signos y síntomas de alerta temprana, mitos y realidades sobre la salud mental y recuperación.
- [Línea de ayuda nacional de SAMHSA](#)  
1-1- 800-662-HELP (4357), es un servicio de información confidencial y gratuito en inglés y español para personas y familiares que se enfrentan a trastornos mentales y/o por consumo de sustancias. El servicio también proporciona derivaciones a centros locales de tratamiento, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias.

### [Black Men Heal](#)

Un sitio web que pone en contacto a hombres de color con terapeutas, entrenadores de vida y otras fuentes de apoyo.

### [Brother, You're on My Mind](#)

Un conjunto de herramientas del Instituto Nacional de Salud de las Minorías y Disparidades Sanitarias y la Fraternidad Omega Psi Phi para promover la salud mental de los hombres negros.

### [Black Emotional and Mental Health Collective](#)

Institución nacional de formación y concesión de subvenciones dedicada a la curación y el bienestar de las comunidades negras y marginadas. Proporcionan recursos como [Black Masculinity Reimagined](#), un programa comunitario y de desarrollo de habilidades que forma y apoya a los hombres negros para abordar la salud mental y la violencia comunitaria, y [Dear Black Men Affirmations](#), que incluye programas comunitarios, formación basada en habilidades y herramientas de bienestar.

### [Face It](#)

Organización fundada en 2009 para ayudar a los hombres a comprender y superar la depresión y reducir la tasa de suicidios masculinos. La organización ofrece grupos de apoyo para hombres, apoyo individual entre iguales, actos de divulgación, educación pública y formación para profesionales de la salud mental.

### [The Good Men Project](#)

Una comunidad diversa de líderes del pensamiento del siglo XXI que participan activamente en una conversación sobre cómo están cambiando los papeles de los hombres en la vida moderna y cómo afectan esos cambios a todos.

### [HeadsUpGuys](#)

Un sitio web que ofrece consejos y herramientas para ayudar a los hombres a gestionar la depresión, incluida una [herramienta de autodiagnóstico de la depresión](#).

### [InnoPsych](#)

Un directorio de búsqueda de terapeutas de color especializados en salud mental masculina.

### [Man Therapy®](#)

Una organización que adopta un enfoque creativo utilizando el humor para acabar con los estigmas sociales en torno a la búsqueda de ayuda y proporciona recursos para manejar el estrés, la ansiedad, la depresión y los traumas. Se centra en la prevención del suicidio para los hombres de mayor riesgo que a menudo no buscan ni reciben apoyo.

### [McLean Hospital](#)

Un hospital que ofrece servicios de salud mental en Massachusetts y la costa de Maine, junto con [artículos informativos y herramientas de detección](#). Un artículo muy completo, [Let's Face It, No One Wants to Talk About Mental Health](#), analiza el papel de la familia en el estigma de la salud mental, cómo influye el género en el estigma de la salud mental y qué puede hacer la gente para reducir el estigma de la salud mental.

### [Los hombres y la curación: Teoría, investigación y práctica en el trabajo con hombres supervivientes de abusos sexuales en la infancia](#)

Una guía para proveedores de servicios que comparte consejos e información basados en las lecciones aprendidas de un servicio de asesoramiento clínico para hombres supervivientes de abusos o agresiones sexuales en Canadá.

### MensGroup

Foros de debate en línea y grupos de hombres que se centran en temas como el divorcio, la depresión y ser padre. La participación es de pago.

### Men's Health Network

Organización nacional sin ánimo de lucro que proporciona recursos a hombres, niños y sus familias para promover la concienciación sobre la salud física y mental. La Red también gestiona [Men's Health Resource Center](#), un sitio web que ofrece información sobre salud mental y bienestar, nutrición, paternidad y diversas afecciones.

### Movember

Una organización sin ánimo de lucro centrada en concienciar sobre los problemas de salud masculinos, ayudar a los hombres a afrontarlos y compartir recursos para ayudarles a vivir más felices, sanos y durante más tiempo.

### Postpartum Support International

Una línea de ayuda (800-944-4773) para padres, incluye una página web con [ayuda para los papás](#) y patrocina cada año el [Día Internacional de la Salud Mental de los Padres](#) para concienciar y disminuir el estigma al que a menudo se enfrentan los padres.

### Psychology Today

Una herramienta de búsqueda que ayuda a los hombres a encontrar grupos de apoyo y profesionales de la salud mental en línea o en persona.

### SAMHSA

Diversos recursos y folletos gratuitos para hombres.

### Therapy for Black Men

Una organización que trabaja para acabar con el estigma de que pedir ayuda es un signo de debilidad. Proporcionan un directorio nacional de terapeutas y entrenadores que ofrecen atención sin juicios y multiculturalmente competente a los hombres negros.

### YBMen Project

Un proyecto que ses grupos de medios sociales privados y culturalmente sensibles en Facebook e Instagram para proporcionar educación sobre salud mental y apoyo social a los jóvenes negros.



## RECURSOS FEDERALES

### Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Un importante componente operativo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. que proporciona información y recursos para ayudar a las personas a comprender y afrontar el estrés y otros problemas de salud mental.

### Servicio de Salud Indio

Un programa federal de salud para indios americanos y nativos de Alaska que trabaja para garantizar que los indios americanos y los nativos de Alaska dispongan de servicios de salud pública y personal completos y culturalmente apropiados, y que puedan acceder a ellos.

### El Instituto Nacional de Salud Mental

La principal agencia federal de investigación sobre trastornos mentales que proporciona información y recursos para ayudar a las personas a encontrar ayuda para las enfermedades mentales.

### Departamento de Asuntos de los Veteranos de EE.UU.

Un departamento federal que proporciona información, recursos y servicios de asesoramiento para antiguos y actuales miembros del servicio militar con trastorno de estrés postraumático, depresión, duelo, ansiedad y otras necesidades.

## RECURSOS DEL CENTRO NACIONAL DE INTERCAMBIO DE INFORMACIÓN SOBRE PATERNIDAD RESPONSABLE (NRFC)

### Página de salud mental del NRFC

Ofrece consejos y recursos para profesionales y padres que quieran aprender más sobre salud mental. Entre los recursos se incluyen los siguientes:

- [Aplicación de prácticas de atención informadas por el trauma en los programas de paternidad](#) (2023, de próxima publicación)
- [Incorporación de los principios informados por el trauma en la investigación sobre la paternidad](#) (2023, de próxima publicación)
- [Dar esperanza: servir y apoyar a los padres con problemas de salud mental](#) (Evento virtual, 2023)
- [Cómo afrontar el estrés y la depresión](#) (Mini guía de debate DADication, 2022)
- [La depresión entre los padres urbanos](#) (Informe de investigación, 2016)
- [Comprender la programación informada por el trauma](#) (seminario web, 2016)
- [Padres sanos, familias sanas](#) (Nota informativa, 2015)
- [Hablemos de salud mental](#) (seminario web, 2015)
- [Hablemos de salud mental](#) (Blog, 2015)



### Mentes activas

Trabaja para reducir el estigma que rodea a la salud mental y ofrece información para ayudar a la gente a entender los signos y síntomas y a encontrar ayuda. El sitio web tiene una página de recursos sobre el apoyo a la [salud mental de los hombres negros](#).

### Fundación Americana para la Prevención del Suicidio

Trabaja con delegaciones locales para financiar la investigación, concienciar y proporcionar recursos útiles a los afectados por el suicidio. Proporcionan una lista de recursos específicos para las [comunidades infrarrepresentadas](#).

### Asociación Americana de Suicidología

Proporciona información y recursos para investigadores, clínicos de salud mental, especialistas en salud pública, distritos escolares, supervivientes de pérdidas e intentos de suicidio y público en general. El sitio web incluye un directorio nacional de grupos de apoyo a supervivientes y centros de prevención y crisis del suicidio.

### Asociación Psicológica Asiático Americana

Proporciona diversos recursos e iniciativas para apoyar la educación y la formación de psicólogos asiático-americanos y mejorar los servicios de salud mental para los asiático-americanos..

### Colectivo Asiático de Salud Mental

Trabaja para normalizar y desestigmatizar la salud mental dentro de la comunidad asiática y concienciar sobre la importancia de la atención a la salud mental.

### Colectivo Negro de Salud Emocional y Mental

Ayuda a eliminar las barreras sistémicas que experimentan las personas de raza negra a la hora de acceder o mantenerse en contacto con los servicios de salud emocional y proporciona recursos y enlaces con terapeutas negros de todo Estados Unidos.

### Alianza Negra para la Salud Mental

Desarrolla y promueve foros educativos culturalmente relevantes, cursos de formación y servicios de referencia que apoyan la salud y el bienestar de la población negra. El sitio web incluye una base de datos de profesionales de la salud mental culturalmente competentes y centrados en el paciente y de especialistas en salud conductual comprometidos con el servicio a las comunidades negras.

### Bring Change to Mind (BC2M)

Trabaja para combatir el estigma que rodea a las enfermedades mentales. La organización crea campañas multimedia, comisaría movimientos de narración y desarrolla programas juveniles para fomentar una conversación cultural diversa en torno a la salud mental.

### Child Mind Institute

Proporciona atención basada en pruebas, ofrece recursos educativos y forma a educadores en comunidades desatendidas para ayudar a los niños con trastornos mentales y del aprendizaje y a sus familias.

### HelpGuide

Proporciona información basada en pruebas y herramientas de autoayuda para ayudar a las personas a empoderarse y dar los siguientes pasos en su camino hacia la salud mental.

### **Melanin & Mental Health®**

Proporciona un directorio de fácil navegación para conectar a personas diversas con recursos y clínicos culturalmente competentes.

### **Mental Health America**

Incluye una extensa red comunitaria de organizaciones de salud mental y proporciona información y apoyo en materia de salud mental.

### **National Alliance for Hispanic Health**

Trabaja con socios nacionales y miembros comunitarios que prestan servicios para mejorar la salud y el bienestar de los hispanos en todo EE.UU.

### **National Alliance on Mental Illness**

Proporciona defensa, educación y apoyo para ayudar a las personas y familias afectadas por enfermedades mentales. El sitio web incluye una línea de ayuda gratuita que proporciona información y referencias de recursos.

### **National Asian American Pacific Islander Mental Health Association**

Proporciona servicios de salud mental y de comportamiento a los asiático-americanos, nativos de Hawai e isleños del Pacífico.

### **National Child Traumatic Stress Network**

Trabaja para mejorar el acceso a los servicios para niños traumatizados y proporciona recursos en línea para profesionales y familias que deseen saber más sobre el estrés traumático infantil.

### **National Latino Behavioral Health Association**

Proporciona una voz nacional unificada para las poblaciones latinas en el ámbito de la salud conductual y trabaja para llamar la atención sobre las disparidades significativas en el acceso, la utilización, la investigación basada en la práctica y el personal adecuadamente formado.

### **Partnership to End Addiction**

Proporciona acceso a una comunidad diversa de investigadores, defensores, clínicos, comunicadores y otras personas dedicadas a la prevención, el tratamiento y la recuperación de las adicciones.

### **South Asian Mental Health Initiative & Network**

Aborda las necesidades de salud mental de la comunidad del sur de Asia en Estados Unidos.

### **The Mental Health Coalition**

Comparte recursos e información para acabar con el estigma de la salud mental y cambiar la forma en que la gente habla de las enfermedades mentales y se ocupa de ellas.

### **Therapy for Latinx**

Ofrece una base de datos en línea para ayudar a las personas latinas a encontrar profesionales de la salud mental en sus comunidades.

### **Anxiety & Depression Association of America**

Ayuda a las personas a conocer y superar la ansiedad, la depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo, el trastorno de estrés postraumático y las afecciones concurrentes.

### **Depression & Bipolar Support Alliance**

Apoya a las personas con trastornos del estado de ánimo. DBSA proporciona educación, apoyo, ayuda y esperanza para mejorar la vida de más de 21 millones de personas con depresión y trastorno bipolar.

### **International OCD Foundation**

Proporciona recursos y apoyo a las personas que padecen un trastorno obsesivo-compulsivo, así como a sus seres queridos.

### **National Association of Anorexia Nervosa & Associated Disorders (ANAD)**

Proporciona asistencia nacional y derivaciones a recursos locales a través de la línea de ayuda para trastornos alimentarios (630-577-1330). La llamada inicial es una admisión, y el operador de la línea de ayuda devolverá las llamadas generalmente en 24 horas con información relevante para la situación de la persona que llama. ANAD también proporciona otros servicios gratuitos, información y recursos para cualquier persona cuyas vidas se vean afectadas por los trastornos alimentarios.

### **National Eating Disorders Association**

Apoya a las personas con trastornos alimentarios y a sus familiares. La organización ayuda a hacer más accesibles los cuidados y trata de prevenir y curar los trastornos alimentarios. El sitio web incluye una herramienta de detección, una línea de ayuda y un buscador de tratamientos.

### **National Institute of Alcoholism and Alcohol Abuse**

Realiza y financia investigaciones sobre el consumo de alcohol para mejorar el diagnóstico, el tratamiento y la prevención de los problemas relacionados con el alcohol y mejorar la calidad de vida de las personas.

### **National Institute on Drug Abuse**

Proporciona información fiable sobre las drogas de consumo habitual.

### **PTSD Alliance**

Ayuda a las personas a encontrar tratamiento, recursos y apoyo para el trastorno de estrés postraumático.

### **Rape, Abuse & Incest National Network**

Gestiona la línea directa nacional contra las agresiones sexuales (800-656-HOPE).

### **Schizophrenia & Related Disorders Alliance of America**

Trabaja para mejorar la vida de los estadounidenses que padecen trastornos psicóticos.