



# Mental Health and Wellbeing Local

## Preguntas frecuentes

**Spanish | Español**

**OFFICIAL**

Esta hoja informativa ha sido elaborada para ayudarle a comprender mejor los servicios que ofrece Mental Health and Wellbeing Local.

## ¿Qué es Mental Health and Wellbeing Local?

Los servicios de Mental Health and Wellbeing Local son un nuevo tipo de servicio de salud mental que se introducirá hasta en 60 localidades de Victoria para finales de 2026. Mental Health and Wellbeing Local proporcionará tratamiento, atención y apoyo a las personas de 26 años o más.

Son servicios gratuitos, voluntarios y de fácil acceso, sin necesidad de derivación. Lo más importante es que estos nuevos servicios se prestarán sobre la base de "*¿cómo podemos ayudar?*" y un enfoque de "*no existe una puerta equivocada*", centrado en darle a usted la opción y el control sobre cómo quiere recibir apoyo.

Le facilitarán el acceso al apoyo que necesita, más cerca de su casa y de sus familias, cuidadores y redes de apoyo.

## ¿Qué tipo de servicios se ofrecerán en Mental Health and Wellbeing Local?

Mental Health and Wellbeing Local ofrecerá:

- tratamiento y terapias;
- ayudas al bienestar centradas en la persona;
- educación, apoyo entre pares y autoayuda;
- planificación de la atención dirigida por el consumidor y coordinación con otros proveedores de servicios.

Se necesitará tiempo para que cada lugar pueda ofrecer toda la gama de servicios de tratamiento y apoyo, pero una vez que estén plenamente en funcionamiento, incluirán servicios presenciales, de telesalud y de extensión móvil que se prestan de forma individual o en grupo.

## ¿Qué pasa si tengo problemas de salud mental y de consumo de sustancias?

El apoyo está disponible para cualquier persona que esté experimentando problemas de salud mental y de uso de sustancias al mismo tiempo.

Mental Health and Wellbeing Local trabajará con usted y, si se siente cómodo/a, con su familia, cuidadores y personas de apoyo, para diseñar un plan de atención que cumpla con sus objetivos y preferencias.

Los trabajadores de apoyo entre pares, que utilizan su experiencia personal para apoyar a otras personas que se enfrentan a retos similares, también estarán disponibles para guiarlo/a y apoyarlo/a.

## ¿Quién puede utilizar Mental Health and Wellbeing Local?

Los servicios de Mental Health and Wellbeing Local están destinados a las personas mayores de 26 años que sufren problemas de salud mental o bienestar.

Si es usted familiar, cuidador/a, amigo/a o colaborador/a de una persona con problemas de salud mental, también puede acceder al apoyo para ayudarlo en su función de cuidador/a, o para sus propias necesidades de salud mental.

Para obtener información sobre el apoyo a los jóvenes, consulte la pregunta "*¿Qué apoyo hay para los menores de 26 años?*"

## ¿Los servicios son culturalmente seguros y receptivos?

Los servicios de Mental Health and Wellbeing Local respetan y responden a las necesidades culturales y a la diversidad.

Todos los visitantes recibirán un acceso justo y servicios culturalmente seguros y receptivos libres de estigma y discriminación, incluyendo a los aborígenes e isleños del Estrecho de Torres, las comunidades LGBTIQ+, los miembros de comunidades cultural y lingüísticamente diversas, las personas de origen refugiado, las personas que buscan asilo, las personas con discapacidad y las personas neurodiversas.

## ¿Los servicios de Mental Health and Wellbeing Local son gratuitos?

Sí, los servicios son gratuitos para todos, incluso si usted no tiene la tarjeta de Medicare.

## ¿Necesito una derivación de un profesional sanitario para acceder a Mental Health and Wellbeing Local?

No, no necesita una derivación de su médico de cabecera, ni de ningún otro profesional de la salud, ni un Plan de tratamiento de salud mental para obtener apoyo de Mental Health and Wellbeing Local.

## ¿En qué se diferencian los servicios de Mental Health and Wellbeing Local de otros servicios de salud mental?

Mental Health and Wellbeing Local atenderá a las personas que necesiten más apoyo del que puede ofrecer un médico de cabecera (GP) o un médico privado de salud mental, pero que no necesitan servicios de mayor intensidad, como los servicios de apoyo hospitalarios.

Estos servicios nuevos no sustituirán a los existentes en su zona. Trabajarán en estrecha colaboración con los médicos de cabecera, los profesionales privados de la salud mental, los proveedores de tratamiento contra el alcoholismo y las drogas y otros servicios de la salud y sociales de la comunidad, para garantizar que se satisfagan todas sus necesidades de apoyo.

## ¿Cómo me puedo contactar con Mental Health and Wellbeing Local?

Puede ponerse en contacto con Mental Health and Wellbeing Local de varias maneras, según sus preferencias.

- Teléfono: 1300 372 330
- Sitio web: [Mental Health and Wellbeing Local](https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal) <<https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>>

## ¿Puedo acceder a la ayuda si hablo un idioma distinto del inglés?

Sí. Si necesita más ayuda en su idioma, puede llamar a TIS National al 13 14 50 y pedir un intérprete y, a continuación, solicitar que le pongan en contacto con el servicio de Mental Health and Wellbeing Local más cercano.

## ¿Qué pasará en mi primera visita?

Hablará con un trabajador de salud mental (puede ser en persona, en línea o por teléfono).

Este trabajador se centrará en escuchar y comprender sus preocupaciones para poder trabajar con usted y, si se siente cómodo/a, con su familia, cuidadores y personas de apoyo, para diseñar un plan de atención que cumpla sus objetivos y preferencias.

Su plan puede incluir una combinación de apoyos y terapias en función de sus necesidades. Algunos de estos apoyos pueden proporcionarse en la primera visita, y otros en visitas posteriores.

También es posible que sus necesidades queden mejor cubiertas por otro tipo de proveedor de salud o servicios. Si este es el caso, Mental Health and Wellbeing Local le ayudará a acceder a estos servicios.

También habrá trabajadores pares para guiarlo/a y apoyarlo/a, así como a su familia, cuidadores y personas de apoyo.

## ¿Existe apoyo para los cuidadores, familiares y amigos de las personas que padecen enfermedades mentales?

Sí. Si usted es familiar, cuidador/a, amigo/a o persona de apoyo de alguien con problemas de salud mental, tiene a su disposición la ayuda y el apoyo de Mental Health and Wellbeing Local.

Tanto si desea recibir ayuda para su función de cuidador/a como para sus propias necesidades de salud mental, podrá obtener la atención, el apoyo y el asesoramiento que necesite, cuando lo necesite.

## ¿Qué apoyo hay para los menores de 26 años?

Si usted o alguien a quien apoya tiene entre 12 y 25 años, visite o póngase en contacto con su centro headspace local para recibir apoyo en materia de salud mental y bienestar.

Para encontrar su headspace más cercano, visite [headspace](https://headspace.org.au/) <<https://headspace.org.au/>>. El chat en línea y la asistencia telefónica también están disponibles a través de headspace.

Si usted es una persona joven, Mental Health and Wellbeing Local puede proporcionar apoyo en algunas situaciones, como por ejemplo:

- se comunica con un Mental Health and Wellbeing Local en busca de ayuda;
- tiene dificultades para obtener apoyo a través de headspace o de un hospital y necesita asistencia inmediata;
- es familiar, cuidador/a, amigo/a o persona de apoyo de una persona que recibe apoyo de Mental Health and Wellbeing Local.

## ¿Qué pasa si yo o alguien que conozco necesita ayuda de emergencia?

Mental Health and Wellbeing Local no es una respuesta de emergencia para las personas que experimentan un riesgo muy alto de daño inmediato a sí mismos o a otros.

En una emergencia que ponga en peligro la vida o en la que exista un riesgo inmediato de daños graves para cualquier persona, llame al triple cero (000). Si no está seguro/a de que sea una emergencia, llame al triple cero.

Los servicios locales no están abiertos las 24 horas. Para obtener ayuda en caso de crisis las 24 horas del día, llame a Lifeline al 13 11 14.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

Para obtener la información más actualizada sobre la creación de Mental Health and Wellbeing Local, visite la página de [Mental Health and Wellbeing Local](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services) <<https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services>> en el sitio web del Departamento de Salud de Victoria.

Si desea obtener más información sobre la reforma de la salud mental y el bienestar que se está llevando a cabo en Victoria, visite la página web de la [reforma de la salud mental y el bienestar](https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform) del Departamento de Salud <<https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform>>.

Para recibir esta publicación en un formato accesible, llame al teléfono (03) 9096 7183 utilizando el Servicio Nacional de Retransmisión 13 36 77 si es necesario, o envíe un correo electrónico a [localservices@health.vic.gov.au](mailto:localservices@health.vic.gov.au)

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health, October 2022.

**ISBN 978-1-76131-002-7 (pdf/online/MS word)**