



RECURSOS

Los recursos de bienestar en Virginia están a nuestro alrededor, en lugares como parques y jardines y dentro de organizaciones sin fines de lucro y escuelas. Esta lista sirve como punto de partida. Por favor vuelva a visitarnos con frecuencia; agregaremos nuevos recursos cada cierto número de meses.

LA OFICINA DE SALUD CONDUCTUAL Y BIENESTAR (OBHW, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) DEL DEPARTAMENTO DE SALUD CONDUCTUAL Y SERVICIOS DE DESARROLLO (DBHDS, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) DE VIRGINIA

Trabaja para prevenir el trastorno por consumo de sustancias y promover la salud mental. El equipo de OBHW se une a las voces locales y las eleva para crear comunidades más equitativas y resilientes, porque la calidad de vida general de todos es importante.

virginiapreventionworks.org/our-initiatives & virginiapreventionworks.org/about-us

COMMUNITY SERVICES BOARDS (CSBS)

Cada localidad (ciudad y condado) de Virginia cuenta con un CSB. En todo el estado, hay 39 CSB (y una Autoridad de Salud Conductual). Los CSB brindan servicios para mejorar la calidad de vida de las personas con trastornos de salud mental o uso de sustancias, discapacidades del desarrollo o trastornos concurrentes. En términos más generales, los CSB también son educadores, organizadores y defensores comunitarios.

Para encontrar el CSB que presta servicios en su localidad, visite: vacsb.org/csb-bha-directory

DBHDS OBHW trabaja en asociación con profesionales de "bienestar" y "prevención" de CSB en Virginia. Después de encontrar su CSB o BHA, busque "Salud conductual y bienestar" o "Prevención". Cada equipo es distinto, pero todos ofrecen recursos y oportunidades de capacitación, como **Lock and Talk** y **Mental Health First Aid**, y colaboran con coaliciones comunitarias.

COALICIONES COMUNITARIAS

Las coaliciones comunitarias están en el centro de los esfuerzos locales para promover el bienestar y prevenir el uso indebido de sustancias. Estas organizaciones impulsadas por voluntarios dan la bienvenida a socios que representan a diversos sectores, como los jóvenes, los padres, las empresas, los medios de comunicación, los educadores, las organizaciones que prestan servicios a los jóvenes, las fuerzas del orden, las comunidades religiosas, las organizaciones cívicas y de voluntarios, los proveedores de salud y otras personas interesadas en promover el bienestar.

La oficina de Prevención o Bienestar de su CSB puede ayudarlo a conectarse con una coalición local o enviar un correo electrónico a infoccova@gmail.com.

COALICIONES COMUNITARIAS DE VIRGINIA (CCOVA)

El CCoVA trabaja en colaboración para prevenir y reducir el consumo de sustancias y los factores de riesgo relacionados en las comunidades de Virginia de forma medible y que mejoren el bienestar de las personas y las comunidades.

communitycoalitionsofva.com

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y ABUSO DE SUSTANCIAS (SAMHSA)*

Las oficinas y centros ofrecen liderazgo nacional para promover la misión de la agencia y mejorar la salud conductual del país. Los mensajes públicos de la SAMHSA ofrecen información y videos para apoyar la misión de la agencia de reducir el impacto del abuso de sustancias y las enfermedades mentales en las comunidades de los Estados Unidos.

[samhsa.gov/public-messages](https://www.samhsa.gov/public-messages)

*Activate Your Wellness se financia a través de la subvención estatal de respuesta a los opioides de la SAMHSA.

COOPERATIVA DE CRÉDITO DE VIRGINIA

Una cooperativa financiera sin fines de lucro que presta servicios a sus miembros y tiene una amplia gama de oportunidades gratuitas de aprendizaje sobre bienestar financiero.

[vacu.org/learn](https://www.vacu.org/learn)

[vacu.org/learn/financial-education](https://www.vacu.org/learn/financial-education)

MENTAL HEALTH AMERICA (MHA)

Una organización comunitaria sin fines de lucro dedicada a abordar las necesidades de las personas que viven con enfermedades mentales y a promover la salud mental general de todos. Consulte su sección de autoayuda, que incluye diez herramientas para ayudarlo a vivir bien su vida.

[mhanational.org/self-help-tools](https://www.mhanational.org/self-help-tools)

FRENAR LA CRISIS

Este sitio web brinda información para todos los habitantes de Virginia en la lucha contra el uso indebido y la sobredosis de opioides.

[curbthecrisis.com](https://www.curbthecrisis.com)

CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CDC):

Que forman parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Consulte las 7 estrategias para llevar un estilo de vida saludable para el corazón.

[cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/hearthealth.htm](https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/hearthealth.htm)

¿TIENE UN RECURSO DE BIENESTAR FAVORITO EN VIRGINIA?

Visite el sitio Activate Your Wellness en [virginiapreventionworks.org/activate](https://www.virginiapreventionworks.org/activate) y comparta su recomendación de recursos en el cuadro de conversación al final de la página.