

DEPARTMENT OF BEHAVIORAL HEALTH/DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL

General Behavioral Health Services Directory /Directorio General de Servicios de Salud Mental

The Department of Behavioral Health provides services to those who have experienced mental illness, substance abuse and other addictions.

El Departamento de Salud Mental ofrece servicios a aquellos quienes han experimentado la enfermedad mental, abuso de sustancias y otras adicciones.

LEYENDA:
 A= Adulto
 ADS= Servicios de Alcohol/Drogas
 C= Niños
 CP= Proveedor Contratado
 MH= Servicios de Salud Mental
 O= Paciente Externo
 P= Prevención
 S= Servicios para Niños Basados en las Escuelas
 SPS= Servicios Especializados

LEGEND:
 A= Adult
 ADS= Alcohol/Drug Services
 C= Children
 CP= Contract Provider
 MH=Mental Health Services
 O= Outpatient
 P= Prevention
 S= School Based Children Services
 SPS= Specialty Services

<p>Vista Community Counseling Center 17216 Slover Avenue, Bldg. L Fontana, CA 92337 (909) 854-3420 A,C,MH,O,S</p>	<p>Mesa Counseling Center Behavioral Health Resource Center 850 East Foothill Boulevard Rialto, CA 92376 (909) 421-9200 A,C,MH,O</p>	<p>Phoenix Community Counseling Center 820 East Gilbert Street San Bernardino, CA 92415 (909) 387-7200 A,MH,O,S</p>
<p>Victor Valley Behavioral Health 12625 Hesperia Road Victorville, CA 92392 (760) 955-1777 A, ADS,C,MH,O</p>	<p>Upland Community Counseling 934 North Mountain Ave., Suite C Upland, CA 91786 (909) 579-8100 A,C,MH,O, S</p>	<p>Ontario Community Counseling 1647 East Holl Blvd. Ontario, CA 91761 (909) 933-6341 SPS</p>
<p>South Coast Community Services 721 Nevada Street, Suite 209 Redlands, CA 92373 (909) 792-0747 CP,MH,S</p>	<p>Barstow Counseling Center 805 E. Mountain View Barstow, CA 92311 (760) 256-5026 A,ADS,C,MH,O</p>	<p>Needles Behavioral Health Center 1300 Bailey Avenue Needles, CA 92363 (760) 326-9313 A, ADS, C, MH, O</p>
<p>Ontario 2930 Inland Empire Blvd. Suite 105 Ontario, CA 91764 (909) 980-6700 C, MH, O, CP</p> <p>Yucaipa 34324 Yucaipa Blvd., Suite B-D Yucaipa, CA 92399 (909) 790-0210 A, C, CP, S, MH, O, P</p>	<p>Murongo Basin Mental Health Services Association, Inc. 5910 Adobe Road, Suite E 29 Palms, CA 92277 (760) 361-7124 A,ADS,C,CP,MH,O,S</p> <p>Yucca Valley 55475 Santa Fe Trail Yucca Valley, CA 92284 (760) 365-3022 A,ADS,C,CP,MH,O</p>	<p>Valley Star Children & Family Services 9355 N. Opal Ave. Suite 101 Mentone, CA 92359 (909) 705-5998 A,C,CP,MH,O,S</p> <p>San Bernardino 1585 South D. St. San Bernardino, CA 92408 (909) 388-2222 A,C,CP,MH,O,S</p>
<p>Family Services Agency 23406 Crest Forest Drive Crestline, CA 92325 (909) 338-4689 C,CP,MH,O</p> <p>Fontana 7993 N. Sierra Ave. Suite F Fontana, CA 92335 (909) 822-3533 A,ADS,CP,MH,O</p> <p>San Bernardino 1669 N. E St San Bernardino, CA 92405 (909) 886-6737 C,CP,MH,O</p>	<p>Lucerne 32700 Old Woman Springs Rd. Lucerne Valley, CA 92356 (760) 248-6612 A,ADS,CP,MH,O</p>	<p>College Community Services 82820 Trona Road Trona, CA 93562 (760) 372-4524 A,C, CP,MH,O</p>
<p>West End Family Counseling Services 855 N. Euclid Ave. Ontario, CA 91762 (909) 983-2020 A,C,CP,MH,O,S</p>	<p>Victor Community Support Services 15095 Amargosa Rd Ste 201 Victorville, CA 92394 (760) 245-4695 C,CP,MH,O,P,S</p>	<p>Pacific Clinics 73501 29 Palms Hwy. Suite A 29 Palms, CA 92277 (760) 367-2027 C,CP,MH,O</p> <p>Yucca Valley 58945 Business Center Drive Ste D. Yucca Valley, CA 92284 (760) 228-9657 C,CP,MH,O,P,S</p> <p>Ontario 2990 E. Inland Empire Blvd Ste 101 Ontario, CA 91764 (909) 980-3427 C,CP,MH,O</p>



Other Resources/ Otros Recursos

Inland Behavioral and Health Services
(Federally Qualified Health Center) provides primary care and preventive care, including health, oral, and mental health/substance abuse services to persons of all ages, regardless of their ability to pay.

(Centro de Salud Federalmente Calificado) brinda atención primaria y cuidados preventivos, incluyendo salud, oral, y la salud mental y servicios de abuso de sustancias a personas de todas las edades independientemente de su capacidad de pago.

1963 North E Street
San Bernardino, CA 92405
(909) 881-6146
www.ibhealth.org

211 Information & Referral Search
2-1-1 provides free and confidential information and referrals. Call 2-1-1 for help with food, housing, employment, health care, counseling and more. You can access 211 by dialing 2-1-1 from any phone or by visiting www.211.org.

Información 211 y Referencias
2-1-1 proporciona información de referencias gratuitamente y confidencialmente. Llame al 2-1-1 para asistencia con comida, vivienda, empleo, cuidado de salud, consejería y mucho más. Comuníquese con el 211 marcando 2-1-1 desde cualquier teléfono o visitando www.211.org.

ACCESS UNIT/ UNIDAD DE ACCESO

The Access Unit is a call center of mental health professionals that can refer you to the appropriate services, 24 hours a day, 7 days a week.

Call: (888) 743-1478 or (909) 381-2420

TDD: (888) 743-1481

Fax: (909) 386-0775

La Unidad de Acceso es un centro de llamadas de profesionales de salud mental quienes pueden referir lo a servicios apropiados, las 24 horas del día, 7 días por semana.

Llame: (888) 743-1478 o (909) 381-2420

TDD: (888) 743-1481

Fax: (909) 386-0775

In order to expedite services, bring this information to a Department of Behavioral Health clinic:

- identification card,
- medication bottles if you are currently taking medication,
- and your health insurance card, such as Medi-Cal.

***If you do not have insurance this does not disqualify you from receiving services.

The Department of Behavioral Health will help you determine the liability amount for services received.***

Para facilitar Servicios, traiga esta información al una Clínica del departamento de Salud Mental:

- Tarjeta de identificación,
- Botellas de medicinas si usted esta actualmente tomando medicamentos,
- Y su tarjeta de seguro de salud, tal como Medi-Cal.

*** Si usted no tiene seguro esto no le descalifica a que reciba servicios. El Departamento de Salud Mental le ayudara a determinar la cantidad de responsabilidad por los servicios recibidos.***

Mitos y Malentendidos Falsos que Perpetúan al Estigma Asociado con la Enfermedad Mental

“Que las personas responsables, o bien se les puede culpar por sus enfermedades mentales.”

“Que la gente que vive con una enfermedad mental es muy diferente a mi.”

“Que la enfermedad mental no es nuestro problema y no afectara a nuestras vidas.”

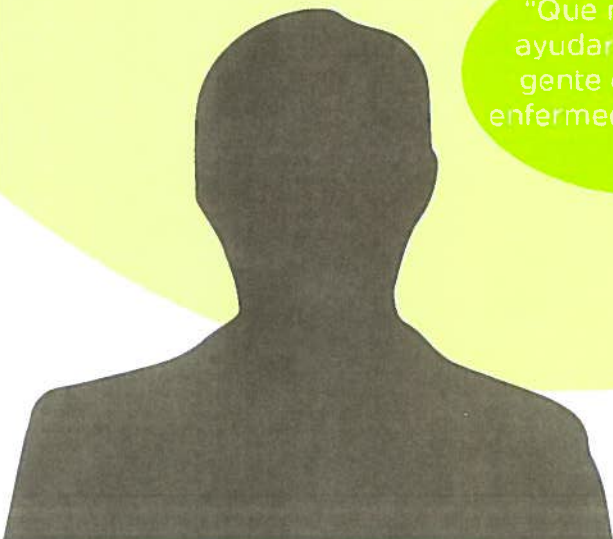
“Que todas las enfermedades mentales son iguales.”

“Que no podemos ayudar en nada a la gente que vive con enfermedad mentales.”

“Que las enfermedades mentales son permanentes y no se pueden tratar o controlar para permitir una vida feliz y productiva.”

“Que las personas son definidas por su enfermedad mental, y que eso es lo mas importante acerca de ellos.”

[www.eachmindmatters.org/
get-informed/sobre-sanamente](http://www.eachmindmatters.org/get-informed/sobre-sanamente)



¿Como Puedo Cuidar

De Mi Salud Mental?

1. Quíerase a si mismo/a:
Haga cosas que le hagan sentirse bien. Relaciónese con personas que lo apoyen y deje atrás las amistades que no le aportan nada de positivo.

2. Manténgase activo/a mentalmente:
Particpe de actividades sociales. Establezca una rutina y organice su tiempo.

3. Particpe en actividades físicas:

Incorpore a su rutina actividades físicas. Haga cosas que sean divertidas y relajantes.

4. No use drogas ni abuse del alcohol:

Las drogas y el alcohol pueden cambiar las funciones mentales y físicas de algunas personas.

5. Mantenga un peso saludable:

Determine su peso ideal y cultive un estilo de vida para lograr un balance entre su actividad física y las calorías que consume.

6. Coma saludablemente:

Seleccione sus alimentos poniendo atención en las etiquetas de nutrición y coma una amplia variedad de alimentos.

7. Cultive un estilo de vida equilibrado:

Mantenga un balance entre el trabajo y su vida personal. Descanse. Aprenda a evitar y manejar el estrés.

8. Infórmese

Conozca y sepa identificar los factores de riesgo para las enfermedades mentales.

9. Aprenda los hechos:

Los mitos nos impiden buscar ayuda. El poder distinguir entre la realidad y los mitos que existen sobre las enfermedades mentales, le ayudara a estar mejor preparado para buscar ayuda.

10. Busque ayuda:

Hable de sus problemas con sus seres queridos o con profesionales de la salud mental. Busque apoyo para adaptarse a cambios inesperados en su vida. Si cuidamos de nuestra salud mental, sabremos identificar los problemas y recibir a tiempo tratamiento para la depresión y otros temas de la salud mental.

Red Nacional de Prevencion de Suicidio: 1 (800) 273-8255
Unidad de Acceso a Servicios de Salud Mental: 1 (888) 743-1478

County of San Bernardino
Department of Behavioral Health
Promotores de Salud

