

# Recursos y contactos de seguros de salud mental



**Guía del seguro para la atención de salud mental.**

Consulte con estos recursos para entender cómo usar su seguro médico para la salud mental

## Paridad de salud mental

### Recursos de Paridad de California

- Información de contacto para los recursos estatales
- Comisariado por el Foro Kennedy
- [ParityRegistry.org](http://ParityRegistry.org)

### Parity Track

- Organización de defensores enfocándose en que la ley de paridad de salud mental trabaje para usted
- [ParityTrack.org](http://ParityTrack.org)

## Defensa del paciente

### Alianza del Consumidor de Salud

- Privado, Covered California & Medi-Cal
- Hablan Inglés y Español (Español)
- [HealthConsumer.org](http://HealthConsumer.org) or 888-804-3536

### Defensores de la salud de California

- Planes de Medicare
- Inglés
- [CAHealthAdvocates.org](http://CAHealthAdvocates.org)

## Reguladores de California

### Departamento de administración para la Atención Médica

- Cubre la mayoría de los planes de seguro médico privado
- Obtener información, recursos y presentar quejas
- [DMHC.CA.gov](http://DMHC.CA.gov)

### Departamento de Servicios de Salud

- Cubre la mayoría de los seguros de Medi-Cal
- Obtenga información, recursos y asistencia de seguro
- [DHCS.CA.gov](http://DHCS.CA.gov)

### Departamento de Seguros de California

- Regula algunos planes de seguro médico privado
- Obtener información, recursos y presentar quejas
- [Insurance.CA.gov](http://Insurance.CA.gov)

## Otros recursos útiles

### Alianza Nacional sobre Enfermedades

#### Mentales

- Encuentre recursos locales de salud mental
- [NAMI.org](http://NAMI.org)

### Derechos de Discapacidad en

#### California

- Defensores, educación y recursos
- [DisabilityRightsCA.org](http://DisabilityRightsCA.org)

## Si vives fuera de California

Si está buscando ayuda para entender o usar los beneficios de seguro de salud mental fuera de California, el registro de paridad de salud mental del Foro Kennedy tiene contactos y recursos seleccionados por estado. Visite el sitio aquí:

[ParityRegistry.org](http://ParityRegistry.org)

## ¿En crisis o necesita ayuda de emergencia?

No estás solo y la ayuda está disponible. Si necesita apoyo en este momento, llame a la [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](http://Linea Nacional de Prevencion del Suicidio):

[1-800-273-8255](tel:1-800-273-8255)