



La Universidad de Texas en Austin

Centro de Consejería y Salud Mental

Counseling & Mental Health Center

Para ayudarte a enfrentar los retos diarios de la vida estudiantil.

100A W. Dean Keeton St. • Austin, Texas 78712-1002 • 512.471.3515 • www.utexas.edu/student/cmhc • ©2006

Dirección

Nos encontramos en el quinto piso del Edificio de Servicios Estudiantiles (SSB), calle West Dean Keeton, oficina 100A. Nuestro número telefónico es el 471-3515.

Horario

Estamos abiertos de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Si necesitas ayuda después de las horas de oficina, llama a la línea telefónica, disponible 24 horas al día, al 471-2255 (471-CALL).

Nuestra Misión

Estamos Aquí Para Ti—

El Centro de Consejería y Salud Mental (o CMHC) está aquí para ayudarte con tus preocupaciones personales, para ayudarte a enfrentar los retos diarios de la vida estudiantil.

Ofrecemos una variedad de servicios:

- Terapia individual y en grupo
- Evaluación psiquiátrica
- “Mind/Body lab”—manejo de estrés y técnicas de relajación
- Consultación por teléfono
- Referencias para recursos dentro y fuera de la universidad

Por lo general, los servicios de terapia individual son de corto plazo, debido a la necesidad de tener que servir a la mayor cantidad de estudiantes posible. Estudiantes que necesitan tratamiento a largo plazo normalmente son referidos a nuestros grupos de terapia, a servicios psiquiátricos, o a servicios en la comunidad de Austin.

Utilización de Nuestros Servicios

Para hacer cita llámanos al 471-3515, entre 8 a.m. y 4 p.m. El día de tu cita debes llegar temprano para completar documentos preliminares; entonces te atenderá un terapeuta. Es importante llegar a tiempo para completar tus documentos porque, si no lo haces, tu cita será pospuesta para otra fecha.

Definiendo tus Metas de Terapia

Si recibirás terapia individual, tu consejero trabajará contigo para definir tus metas de terapia, determinando cómo pueden ser realizadas en un tiempo limitado. El tiempo que dure tu terapia en el Centro de Consejo dependerá de tus conversaciones con tu consejero acerca de tu situación particular.

Si tus preocupaciones personales requieren terapia de más duración de la que podemos ofrecerte, tu consejero te sugerirá otras opciones en la area de Austin.



"Crece con Grupos" Terapia en Grupo

La mayoría de estudiantes que acuden a nuestros servicios tienen dificultades que afectan sus relaciones con otras personas de una manera u otra. Por esta razón, creemos que la terapia de grupo es uno de los servicios más efectivos que ofrecemos.

Al participar en terapia de grupo bajo la dirección de terapeutas con experiencia, puedes escuchar opiniones sobre el efecto que tus problemas tienen en tu vida y en las vidas de otros. También puedes brindar apoyo y ayuda a los otros miembros del grupo. La oportunidad de explorar y resolver tus problemas personales junto con otros estudiantes como tú puede ser muy eficaz. Si la terapia en grupo es apropiada para tu situación, tu consejero hablará contigo de los varios tipos de grupos que ofrecemos.



Página de Internet

Visítanos en el
www.utexas.edu/student/cmhc/.

Información de Salud Mental

Asegúrate de revisar nuestros folletos de información, localizados en la sala de espera del CMHC.

También publicamos esta información en nuestro sitio de la red: www.utexas.edu/student/cmhc/booklets.

Para ayudarte a enfrentar los retos diarios de la vida estudiantil.

Programación en la Universidad

"Outreach" • Eventos Especiales • Programación para Grupos Especiales de Estudiantes

El año pasado, el Centro de Consejería alcanzó a más de 19,000 estudiantes con nuestro programa "Campus Outreach," diseñado para ayudarte con los temas que más te importan a ti.

Además, ofrecemos programación especial para estudiantes internacionales, Asiático-Americanos, Afro-Americanos, Hispanos, y gay/lesbianas/bisexuales. También ofrecemos programación sobre desórdenes alimenticios y, a través del proyecto de **Voces Contra la Violencia**, ofrecemos programación sobre violencia sexual y entre pareja, y prevención de acoso. Visita a nuestro sitio de la red para enterarte de los detalles de Eventos Especiales: www.utexas.edu/student/cmhc/outreach/. Para apartar un programa "Outreach" llámanos al Centro de Consejería, número 471-3515.

¡Nosotros te Escuchamos! Consultación por Teléfono

**471-CALL
24 / 7 / 365**

Puedes hablar con un consejero por teléfono 24 horas al día, 365 días al año. Nuestros consejeros están listos para hablar contigo sobre problemas personales o para ayudarte con un amigo/a.

Relaciones • Motivación • Depresión •
Ansiedad • Conflicto • Soledad • Sobrecarga •
Salud • Estudio • Experimentación

Nuestra Promesa at Ti

Prometemos tratarte con dignidad y respeto y ofrecerte servicios competentes y compasivos.

Proyecto Voces Contra la Violencia de UT

*Violencia Entre Pareja
Acoso • Violencia Sexual*

- Servicios de Consejería: para mujeres y hombres en un ambiente seguro y de apoyo.
- Servicios de Asistencia: para manejar los varios servicios legales, médicos y académicos, con referencias apropiadas cuando las necesitas.
- Grupos de Apoyo: para sobrevivientes de violencia entre pareja y asalto sexual.
- "Outreach" y Entrenamiento

*Para más información o para solicitar asistencia, llama al 471-3515.
<http://uts.cc.utexas.edu/~vav/>.*

*Un proyecto fundado por el
Departamento de Justicia de los EE.UU.*

**Centro de Consejería y Salud Mental
La Universidad de Texas en Austin**
100A W. Dean Keeton St.
1 University Station A3500
Austin, TX 78712-0152 • 471-3515
www.utexas.edu/student/cmhc/

Protección de tu Archivo

Tu contacto con el Centro de Consejo es confidencial y no es parte de tu registro académico. El CMHC protege tu historial médico dentro de los límites de las leyes federales y estatales. (Para más información lee nuestro Aviso de Prácticas de Privacidad en el Internet, dirección www.utexas.edu/student/cmhc/privacy.html.) Si deseas enviar tu historial médico a otro partido, debes seguir ciertas reglas, disponibles en el centro. Asegúrate de leer la información pertinente a este tema en los documentos que llenas durante tu visita inicial.

Thanks to Michele Rivera for the initial translation and to Leonor Diaz, Christina LeCluyse, and Garrett Oleen for editorial assistance.

The University of Texas at Austin Counseling & Mental health Center • ©2006