Límites Saludables Credo:

Llegamos a aprender formas más saludables de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

Todos necesitamos ayuda en algún momento. No hay vergüenza ni juicio en eso.

Recuerda que esto es un proceso. Seremos pacientes con nosotros mismos y con los demás.

No estamos solos. Estamos aquí para ser escuchados y escuchar, para encontrar apoyo para nosotros mismos y para prestarnos apoyo unos a otros.

Podemos aprender a reconocer nuestros sentimientos y aprender formas saludables de expresarlos.

Aprovecharemos este tiempo para seguir creciendo como adultos maduros y sanos.

Hope Horizon Mental Health
Main: (559) 688-2043
Fax: (559) 688-1304
Mon.-Fri. 8:00 am – 5:00 pm
www.hopehorizon.org

Ubicaciones de nuestras oficinas:

Tulare: 327 S. K Street
Sede administrativa: El estacionamiento para clientes y visitantes se encuentra en la calle K, frente a la entrada principal.

Earlimart: 171 N. State St.

Lindsay: 287 E. Hermosa

Porterville: 881 W. Morton Ave., Ste. D

***Visalia:** 718 W. Center, Ste. A & B
**Esta oficina ofrece únicamente programas especializados de terapia de HHMH (como tratamiento para víctimas de abuso sexual). Para otras necesidades de atención de salud mental, comuníquese con el proveedor contratado por el condado que atiende esta zona.*

Síguenos en las Redes Sociales:

Hope Horizon Mental Health
hhmhtulare

Rev. Oct. 2026

Límites saludables

UN GRUPO DE APOYO PARA PADRES, CUIDADORES Y PERSONAS ADULTAS SOBREVIVIENTES DE ABUSO SEXUAL



hope horizon MENTAL HEALTH

Brindando esperanza a niños y familias.

Límites Saludables:

- Es un grupo de apoyo para padres no infractores, adultos sobrevivientes de abuso sexual y padres de niños con problemas de conducta sexual.
- Brinda educación a los padres para poder brindar el mejor apoyo a sus hijos.
- Permite a los padres establecer conexiones con otros padres en circunstancias similares.
- Es un ambiente seguro donde te sentirás escuchado.

Cobertura y Costo:

- Aceptamos Medi-Cal del condado de Tulare.
- Ofrecemos servicios de tratamiento para el abuso sexual financiados por subvenciones, incluido el programa Límites Saludables, para adultos y niños que no tienen Medi-Cal.

Programa financiado por el Fondo Fiduciario para la Infancia del Condado de Tulare (Tulare County Children's Trust Fund) y United Way del Condado de Tulare.

Aprender como...

- Mantenga a su hijo seguro.
- Reconocer los signos y síntomas del abuso sexual.
- Identificar y expresar emociones.
- Comprender e identificar los patrones de los delincuentes.
- Supere el dolor y la angustia.
- Resuelve el dolor y la ira.
- Reconstruye tu vida.
- Reconstruir las relaciones familiares y sociales.
- Desarrollar y hacer cumplir planes de seguridad.
- Pon límites.



Información del grupo:

- Ciclos de 10 semanas
- El plan de estudios también se puede impartir de forma individual con un terapeuta, según horarios y disponibilidad.
- Componente del proyecto de servicio comunitario

Los grupos están dirigidos por profesionales de la salud mental.

"(Hope Horizon) le ha dado a mi hijo una nueva oportunidad de vida. Siempre estaré agradecido por el entorno cariñoso y enriquecedor".

- Mamá