

TOMA ACCIÓN

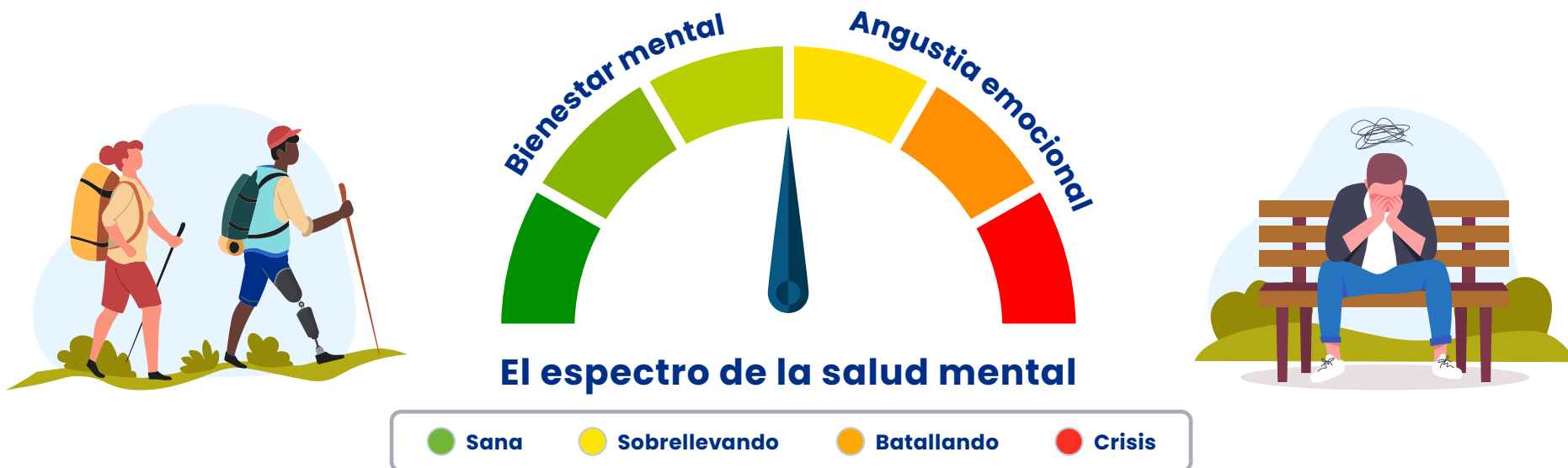
PARA LA SALUD MENTAL

¿Qué podría servirte?

Recursos de apoyo para tu salud mental



¿Cuánto apoyo necesitas?



Cuando decides que necesitas apoyo para tu salud mental y bienestar,

es importante recordar que no existe un solo camino a seguir ideal para todos. El apoyo para la salud mental puede presentarse de muchas formas, y lo que le sirve a alguien más puede no ser lo mejor para ti. Tal vez un cierto tipo de apoyo que ya intentaste hace tiempo con muy poco éxito podría ser justo lo que necesitas en este momento de tu vida. Al explorar diferentes opciones para ver qué es lo más útil, puedes armar un plan de apoyo adecuado para tus necesidades.

Lo importante es recordar que no hay por qué avergonzarse por buscar apoyo; mientras que a todos se nos alienta a cuidar de la salud física, también tenemos que preguntarnos cómo estamos y cuidar de nuestra salud mental.

Esta guía te dará a conocer las opciones de apoyo de salud mental más comunes. Usa esta información para considerar cuál de estas opciones sería la mejor para ti según el tipo de apoyo que necesitas.

El tipo de apoyo que necesitas depende de dónde te encuentres hoy en el espectro de la salud mental.

Cuidarte y mantenerte conectado con personas que te apoyan son los primeros pasos para mejorar tu salud mental. Puedes elegir entre diferentes tipos de servicios profesionales, apoyo entre pares (personas como tú), asesoramiento basado en la fe o religión, prácticas específicas de tu cultura y más.

● Autocuidado

A muchas personas, incorporar con regularidad los métodos de autocuidado puede ayudarlos a superar el estrés de la rutina de la vida diaria o evitar que empeore una condición de salud mental. Tu mente también se beneficia cuando cuidas tu cuerpo durmiendo lo suficiente, haciendo actividad física con regularidad, comiendo buenos alimentos y evitando el alcohol y las drogas.

El autocuidado también puede significar tomarte un tiempo del día para recargar tu batería personal. Pasar tiempo en la naturaleza, escuchar música, hacer ejercicios de respiración, practicar la conciencia plena (mindfulness) o meditación, o hablar con alguien que te hace sentir bien contigo mismo son algunas ideas para recargar tu batería.

Obtén más consejos e ideas de autocuidado que puedes probar en takeaction4mh.com/es.

● Apoyo de la sociedad

Si tienes familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo u otras personas en tu vida con las que puedes hablar sobre cosas que te preocupan, recibir su apoyo puede ser muy útil. Con frecuencia, tan solo expresar tus pensamientos en voz alta puede ayudarte a superar tus sentimientos o a encontrar formas de mejorar tu situación.

A veces, es más fácil hablar con alguien que ya conoces y en quien confías que abrirte a un profesional. Puedes hablar de lo que piensas de una manera que te resulte cómoda y expresar qué tipo de apoyo necesitas. ¿Quieres que solo te escuchen? ¿O quieres que te ayuden a encontrar soluciones a tus problemas?

Encuentra algunas ideas sobre cómo comunicarte con las personas que conoces para pedirles apoyo en takeaction4mh.com/es.

● Apoyo espiritual

Si tienes creencias espirituales o religiosas específicas, puedes encontrar apoyo para tus necesidades de salud mental dentro de tu comunidad de la fe o religiosa. El apoyo puede incluir asesoría con un líder espiritual, como un capellán, miembro del clero o sanador de fe, u obtener el apoyo de miembros de grupos de apoyo en la comunidad. También puedes encontrar fuerza y esperanza a través de prácticas espirituales como la meditación, la oración o asistir a servicios de adoración.

Muchas culturas y religiones ya tienen hermosas prácticas sanadoras e integradas. Por ejemplo, algunas comunidades pueden tener curanderos tradicionales que asesoran sobre tratamientos en botánicas u otras tiendas de medicina tradicional; otras culturas pueden tener métodos alternativos para el bienestar, como la acupuntura, rituales y ceremonias de limpia o el yoga.

Si bien muchas personas encuentran útiles estos métodos, es posible que no sean suficientes por sí solos. Pueden combinarse y complementarse con el apoyo profesional, como la terapia, apoyo entre pares y otras opciones.



● Grupos de apoyo entre pares (personas como tú)

Muchos se benefician de hablar con otras personas que están afrontando problemas similares a los suyos en grupos de apoyo o de autoayuda. Algunos ejemplos son reuniones en persona, comunidades de apoyo en línea o grupos de redes sociales dedicados.

Puedes dar y recibir apoyo conectándote con personas que han compartido sus experiencias. A través de estas conexiones, puedes sentirte menos solo y más comprendido. Puedes aprender sobre las formas de afrontar las situaciones que han funcionado para otros, y también compartir lo que ha funcionado para ti. El apoyo de los pares también puede aumentar la autoestima y la confianza y ayudar a que te sientas más esperanzado.

Algunas organizaciones de apoyo entre pares ofrecen apoyo individual de un par especializado que ha vivido experiencias con enfermedades mentales. Pueden ayudarte a crear un plan y acceder a los servicios que necesitas. Es posible que te sientas más cómodo con alguien que entiende por lo que estás pasando y que ha estado en tu situación.

Por ejemplo, la Alianza Nacional para Enfermedades Mentales nami.org ofrece grupos de apoyo gratuitos dirigidos por pares para personas con enfermedades de salud mental y otros grupos por separado para sus familiares y otras personas cercanas.

● Apoyo por teléfono, texto y plataformas digitales

Cuando te caería bien un poco de apoyo de inmediato o simplemente deseas hablar con alguien, puedes comunicarte con una variedad de servicios gratuitos por teléfono o texto. Estos servicios son atendidos por consejeros profesionales o voluntarios capacitados. Algunos se enfocan en ciertos grupos de personas, como jóvenes o adultos jóvenes, personas LGBTQI+, veteranos, comunidades culturales o personas con un diagnóstico específico de salud física o mental.

Apoyo por teléfono y texto

Una línea directa (hotline) es un número al que se llama cuando estás en crisis o cuando tu vida o tu salud están en peligro inmediato. Por ejemplo, la **Línea 988 para la Prevención del Suicidio y Crisis** 988lifeline.org te brinda apoyo emocional si estás pensando en suicidarte o tienes una crisis de salud mental. La línea directa 988 está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Lo único que tienes que hacer es llamar o enviar un mensaje de texto al 988 siempre que lo necesites.

Una línea de atención (warmline) es para aquellos que no tienen una necesidad urgente, pero les gustaría hablar con alguien que escuche o de consejos. Pueden tener un horario específico de atención y, con frecuencia, están a cargo de voluntarios que han vivido la experiencia de la enfermedad mental. La línea de atención **California Peer-Run Warmline** mentalhealthsf.org es un servicio 24/7 a cargo de pares que ofrece apoyo mental y emocional en temas como relaciones, ansiedad, depresión, uso de drogas y más. NAMI también ofrece una línea de ayuda (helpline) entre pares nami.org.

Algunas líneas directas y líneas de atención ofrecen otras formas de acceder a ellas además de una llamada telefónica, como por mensajes de texto o chat en línea. En **CalHOPE Connect** calhopeconnect.org, puedes conversar con pares capacitados y comprensivos. La Línea 988 para la Prevención del Suicidio y Crisis y la línea de atención California Warmline también ofrecen chats en línea a través de sus sitios web. Otro servicio, llamado Crisis Text Line crisistextline.org, da acceso 24/7 a un consejero de crisis a través de mensajes de texto o WhatsApp.

Apoyo por plataformas digitales

Hay servicios en línea que pueden ponerte con un profesional de la salud mental con licencia en una videollamada o a través de texto o chat en línea. Podría ser una conversación de una sola vez o sesiones continuas, por lo general por una cuota mensual que puede costar menos que la terapia en persona. Algunos servicios gratuitos han capacitado a "oyentes" voluntarios que se desempeñan de forma similar a las líneas telefónicas de atención. Ellos pueden ayudar a complementar tus citas regulares de terapia o ayudarte a sobrellevar tu situación hasta que puedas acceder a los servicios de salud mental.

Otros recursos en línea dan apoyo automatizado o herramientas digitales útiles. Por ejemplo, los **chatbots** simulan una sesión con un terapeuta en vivo, ayudándote a resolver tus inquietudes mediante preguntas y ejercicios interactivos. Las **apps en tu teléfono** ofrecen estrategias o herramientas que puedes usar para registrar tus pensamientos y estados de ánimo, controlar la ansiedad o practicar la atención plena (mindfulness) para mejorar tu salud mental todos los días.

The One Mind PsyberGuide onemindpsyberguide.org ofrece un directorio de muchas de estas apps y servicios digitales de salud mental, con reseñas de expertos.



● Servicios profesionales

Si crees que podrías beneficiarte de hablar con un profesional de la salud mental capacitado, puedes explorar muchas opciones. Puedes pedir un terapeuta que hable tu idioma, y hasta que te pongan con un terapeuta que venga de tu misma cultura o identidad.

Psicoterapia

La psicoterapia (también conocida como “terapia de conversación”) es el enfoque más común. Los profesionales que dan terapia incluyen psicólogos, trabajadores sociales clínicos con licencia, consejeros profesionales con licencia y terapeutas matrimoniales y familiares.

Es posible que puedas elegir entre terapia individual, grupal o familiar. Hasta puedes hablar con un terapeuta en línea si es más cómodo para ti. Podrías preferir un terapeuta que trabaje específicamente con personas con quienes tienen algo en común. Por ejemplo, algunos se centran en ciertas comunidades culturales, edades, orientaciones sexuales o idiomas. Pueden tener experiencia especial o capacitación con problemas de salud mental como trauma, abuso o riesgo de suicidio.

Los terapeutas tienen una amplia gama de estilos en la forma en que llevan a cabo sus sesiones de terapia. Pueden variar según el enfoque de las sesiones y de lo que hablen contigo. Por ejemplo, pueden ayudarte a aprender cómo superar un problema específico que tienes, o a comprender cómo tus experiencias pasadas afectan lo que ahora eliges. Podrían usar diferentes métodos para interactuar contigo y ayudarte a progresar.

Algunos tipos comunes de terapia son:

- **Terapia conductual** – busca reemplazar las formas de actuar poco saludables por otras saludables.
- **Terapia cognitivo-conductual (CBT)** – se centra en cambiar los pensamientos y patrones de pensamiento inútiles.
- **Terapia centrada en las soluciones** – se centra en tus metas para el futuro, en lugar de en el pasado.
- **Terapia humanista** – te centra como quien mejor puede entenderse a sí mismo, y da orientación y apoyo para ayudarte a aceptarte a ti mismo y sentirte realizado.
- **Psicoanálisis y terapia psicodinámica** – explora los efectos de tus pensamientos inconscientes y experiencias pasadas en tus conductas.

Puedes responder a un determinado tipo de terapia más que a otro, por lo que puedes cambiar de tipo si sientes que un enfoque no te está funcionando. Si después de algunas sesiones no sientes que estás conectando con un terapeuta en particular, por supuesto que puedes cambiarlo y pedir a alguien más. Es posible que tengas que probar varios proveedores antes de encontrar al adecuado para ti.



Terapias alternativas

Algunos tipos de atención de salud mental alternativa que las personas encuentran útiles incluyen la terapia asistida por animales, como montar a caballo o interactuar con perros. El arte, música y terapia de baile pueden ayudar a las personas a expresar sus pensamientos y emociones, resolver sus problemas y aliviar el estrés.

Otras prácticas, como el yoga, acupuntura, remedios herbales, medicina ayurvédica, shiatsu y reiki, son ejemplos de terapias alternativas. Estos enfoques tienen como objetivo equilibrar los lados físico, mental y espiritual de la persona.

Tratamiento médico

Las personas con enfermedades como depresión clínica, ansiedad o esquizofrenia a menudo tienen mayor éxito cuando combinan la terapia con tratamientos como la medicación.

Además de los medicamentos, hay otras opciones médicas disponibles que pueden ser útiles para enfermedades específicas. Por ejemplo, herramientas como las terapias de estimulación cerebral que puede ayudar a tratar la depresión severa, y la terapia de desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular (EMDR en inglés), que puede ayudar a tratar el trauma.

Puedes comenzar el proceso hablando con tu médico sobre lo que estás sintiendo y experimentando. O, si tu seguro no requiere un referido, puedes ir directamente a ver a un psiquiatra, que es un médico que se especializa en las enfermedades de salud mental y si es necesario puede recetar medicamentos. Con frecuencia, los psiquiatras pueden diagnosticar y crear un plan junto contigo para dar seguimiento continuo y apoyo. Muchos psiquiatras no ofrecen terapia, pero administran principalmente los medicamentos de sus pacientes.

Ten en cuenta que no siempre podrás ir a ver a un profesional tan rápido como quisieras. Los tiempos de espera y las reglas del seguro médico pueden hacer que sea difícil conseguir ayuda cuando la necesitas. Mientras esperas para conectar, puedes obtener ayuda de grupos de apoyo entre pares o comunicarte con la Línea 988 para la Prevención del Suicidio y Crisis [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org), con California Peer-Run Warmline [mentalhealthsf.org](https://www.mentalhealthsf.org), o con cualquiera de los otros apoyos que ya compartimos.

● Servicios de crisis

Si estás en crisis y sientes que podrías lastimarte a ti mismo o a otros, puedes obtener ayuda de inmediato llamando a la Línea 988 para la Prevención del Suicidio y Crisis [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) al 988 o a los servicios de emergencia al 911.

Muchas comunidades tienen clínicas de atención urgente de salud mental donde puedes ver a alguien de inmediato para servicios de salud mental y psiquiátricos sin cita previa. También puedes ir a la sala de emergencias del hospital más cercano. A veces, lo mejor para alguien que está teniendo una crisis grave o síntomas extremos de enfermedad mental es la admisión a un centro de tratamiento u hospital. Puedes obtener la atención profesional que necesitas hasta que estés listo para cuidarte de nuevo. La admisión voluntaria significa que tú tomas la decisión de que necesitas ayuda y trabajas con un equipo de tratamiento para encontrar las mejores opciones para tus necesidades.

En algunos casos, cuando una persona representa un peligro para sí misma o para otros y rechaza la recomendación de un profesional de la salud de ingresar a un centro de tratamiento, se le puede ingresar involuntariamente. A veces, un médico ordena que se retenga a la persona durante 72 horas en un llamado 'emergency hold' para mantenerlos temporalmente seguros en una institución mientras se les evalúa. Después de eso, podría ser necesaria una orden judicial si la persona no quiere quedarse.

¿Cómo sé por dónde empezar?

No hay un camino correcto hacia el bienestar mental. Todos recorremos nuestro propio camino, y tú puedes informarte de las diferentes opciones de apoyo que hay y decidir cuál es la adecuada para ti. Si no funciona, puedes probar otra, o combinar las dos. Muchas personas prueban cosas diferentes antes de encontrar lo que les sirve mejor.

Tu camino hacia el bienestar mental es tuyo, y hay muchas opciones de apoyo para elegir el camino que te llevará al bienestar.

Si tú o alguien que conoces entra en crisis, llama o envía un mensaje de texto al 988 de la Línea 988 para la Prevención del Suicidio y Crisis. Hay ayuda disponible 24/7.



TOMA ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL

Como parte del movimiento para la salud mental en curso en California, la campaña Take Action for Mental Health (en español, Toma acción para la salud mental) ha sido creada para ayudarte a **preguntar y saber cómo estamos**, **aprender más** y **conseguir ayuda** para tu propia salud mental o la salud mental de alguien a quien aprecias.

CÓMO ESTAMOS

pregunta sobre tu salud mental y la de los demás

APRENDE MÁS

sobre las necesidades de salud mental

CONSIGUE AYUDA

para ti o para alguien a quien aprecias

Takeaction4mh.com/es

CalMHSA
California Mental Health Services Authority



Financiado por los condados a través del programa aprobado por los votantes Ley de Servicios de Salud Mental (Prop. 63).