

TOMA ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL

Hay apoyo para todos:

HISTORIAS DE PERSONAS
QUE PIDIERON AYUDA

Cómo puede manifestarse el apoyo antes,
durante y después de una crisis



No hay una sola manera de pedir ayuda. Este folleto comparte historias de personas de California, —todas con diferentes experiencias vividas, desafíos e identidades—, describiendo cómo fue para ellas pedir ayuda antes, durante y después de una crisis de salud mental o suicida.

Es posible que te veas reflejado/a/e en ellas: sintiéndote como que todo es demasiado, preguntándole a un ser querido cómo está o sin saber por dónde empezar. Y está bien. El apoyo es distinto para cada persona; lo que importa es que lo pidas de una manera que tú sientas segura. Estas historias tienen el fin de mostrarte cómo los diferentes recursos y apoyos pueden ayudar antes, durante o después de momentos difíciles o una crisis.

Selma, 38

Selma es mamá de dos adolescentes y también ayuda a cuidar a su madre. Ella y Daniel, su esposo, siempre han tratado de mantener la vida familiar estable, pero últimamente, el estrés se ha ido acumulando. Su hija adolescente se ha vuelto más retraída y su hijo de secundaria hace poco hizo preguntas sobre hacerse daño uno mismo después de que un compañero de clase compartiera algo en línea que lo asustó.

Antes de la crisis

Selma, una mujer libanesa americana de primera generación, no fue criada por sus padres inmigrantes hablando de salud mental. Pero ella sabía que algo tenía que cambiar. En un evento escolar aprendió sobre la prevención del suicidio, de la importancia de tener conversaciones frecuentes con los adolescentes y de que hablar de la prevención del suicidio no significa que mete ideas en la cabeza. Esa noche, Selma decidió hablar de esto con Daniel. Juntos, aprendieron más sobre las señales de advertencia, cómo escuchar a alguien hablar de emociones muy duras sin juzgar, e hicieron un plan para preguntarles a sus hijos con regularidad cómo está su salud mental.

Comenzaron a hacer muy seguido “entrevistas familiares de 10 minutos” después de la cena en las que cualquiera podía mencionar cualquier cosa. Al principio, las conversaciones se sintieron incómodas, pero poco a poco, los muchachos se abrieron.

Durante la crisis

Una noche, su hija les confió que una amiga había dicho que quería desaparecer. Selma respiró hondo y le agradeció por compartir, luego le dio información de la línea telefónica [Teen Line](#) un recurso atendido por pares, o sea, otros adolescentes, del que ella sabía.

Selma también llamó al 988. No fue una llamada en pánico, sino para preguntar cómo apoyar a su hija y responder de una manera tranquila e informada. La consejera la ayudó a sostener la comunicación abierta mientras mantenía a todos a salvo. Selma pudo comunicarse con los padres de la amiga y les ayudó a hacer un plan.

Después de la crisis

La experiencia abrió un nuevo nivel de cercanía en su familia. Ahora no se olvidan de darse tiempo para platicar todos juntos cuando las cosas se ponen difíciles, sin posponer las pláticas y hasta cuando es necesario ser persistentes. Selma también encontró un grupo local de apoyo para madres y padres de primera generación a través de Inclusive Therapists, donde pudo hablar sobre el peso emocional que cargan las personas cuidadoras.



“Antes pensaba que debía tener todas las respuestas. Ahora sé que lo más importante es simplemente estar presente.”

Amari, 22

Amari es una persona creativa, afrodescendiente y de género no binario que se organiza para mantener varios trabajos a tiempo parcial mientras persigue su pasión por la danza y el diseño. Últimamente, el estrés ha sido demasiado —alquiler, rechazo, soledad. Elle se ha dado cuenta de que desconecta la mente durante el día y se la pasa doom-scrolling por la noche, consumiendo contenido fatalista.

Antes de la crisis

Amari sabía que algo andaba mal, pero lo ignoraba. Su grupo de amistades había estado hablando más sobre terapia, y un amigo compartió cómo había sido textear al 988 y recibir apoyo en el momento. Le dio tranquilidad saber que una persona cercana también había estado pasando por el mismo tipo de presiones. Amari guardó en su aplicación de notas el número y el sitio web 988california.org, por si algún día elle —o alguien que conociera— necesitaba apoyo.

Durante la crisis

Un fin de semana, después de una pelea con una amistad cercana y una serie de rechazos laborales, Amari comenzó a sentirse peor que antes. A lo largo de su edad adulta había lidiado con depresión y ansiedad pero esto se sentía diferente y más abrumador. Envío un mensaje de texto al 988, sin saber qué esperar. El consejero respondió de inmediato. Validó que Amari sentía que todo era demasiado y se ofreció a quedarse en la línea telefónica mientras hacían un plan de seguridad. Amari terminó la llamada sintiendo más tranquilidad, pero también sabiendo cómo encontrar apoyo

Después de la crisis

Ese texto al 988 ayudó a Amari a dar el siguiente paso: llamar a un terapeuta en un directorio comunitario para personas de color parte de la comunidad 2SLGBTQIA+. Amari también exploró el sitio web y la línea de texto de The Trevor Project, que le sirvieron para encontrar palabras relacionadas con lo que sentía. Todavía tiene días difíciles, pero ahora no los esconde. Y cuando ve que sus amistades tienen dificultades, mari comparte lo que le ayudó.

“Buscar apoyo no resolvió todo, pero sí me hizo sentir mejor y me dio la oportunidad de aplicar la honestidad hacia mi persona y hacia mis amigos y familiares.”





Mateo, 45

Mateo trabajaba largas horas para mantener a su familia después de que lo despidieron de su trabajo anterior. No le había dicho a su pareja lo mal que se habían puesto las cosas; se avergonzaba y forzaba a mantenerse fuerte. Pero la presión se lo estaba comiendo vivo.

Antes de la crisis

Ya no dormía. Empezó a evitar las llamadas de sus amistades. Sentía que estaba fallando a pesar de que estaba haciendo todo lo que podía.

Durante la crisis

Una noche, ya que salió del trabajo, Mateo se sentó en silencio en el patio de su casa mirando al cielo, sintiendo que no podía aguantar otro día más. Pensó en llamar al 988 pero dudó. Había oído que las autoridades se metían y no quería que las cosas se pusieran peor.

Decidió consultar primero el sitio web de 988 y se enteró de que las autoridades rara vez se meten y solo en situaciones en las que la vida de alguien corre un gran riesgo. Eso le dio suficiente tranquilidad para llamar.

El consejero que le contestó le dio espacio para que hablara y lo escuchó sin juzgar, le preguntó cómo se sentía y lo ayudó a planear un camino hacia adelante con el objetivo de mantenerlo seguro. También lo refirió a varios apoyos locales disponibles en su condado, que ofrecen recursos como asistencia temporal y un grupo de apoyo entre pares con otros hombres en español.

Después de la crisis

Mateo compartió con su pareja lo que sucedió y recibió de ella apoyo que no esperaba, pero que agradeció mucho. Juntos se pusieron de acuerdo para seguir un plan para pagar las facturas, encontrar dónde capacitarse para otros trabajos y crear una nueva rutina. Mateo también comenzó a asistir a un grupo de apoyo de pares para hombres que están pasando por estrés relacionado con el trabajo.

“Pensé que pedir ayuda me haría parecer débil. Pero esa llamada me ayudó a sentirme humano otra vez.”



Lena, 25

Lena es la primera persona en su familia en graduarse de la universidad y ahora estudia un posgrado en biología y ciencia de datos. Equilibrar su carga de trabajo académica con un trabajo a tiempo parcial y con lo que su familia espera de ella, la ha dejado aislada y abrumada. Haber terminado con una relación amorosa reciente hizo todo más difícil, como si estuviera empezando desde cero.

Antes de la crisis

Lena se mantuvo ocupada para evitar pensar en lo agotada que se sentía. Pero cuando comenzó a faltar a clases y a ignorar los textos de sus amistades más cercanas, se dio cuenta de que algo andaba mal. En una ocasión, un compañero de clase había mencionado la línea de ayuda 988 y Lena había guardado el número en su teléfono, por si acaso.

Durante la crisis

Una noche, la presión la rebasó. Envío un mensaje de texto al 988, sin saber qué esperar. La consejera respondió de manera rápida y amable y la ayudó a expresar con palabras lo que estaba sintiendo. Le ofreció ejercicios de respiración y se aseguró de que no corría peligro. Lena no sintió como que la consejera leía algo preparado, sino como que alguien realmente estaba escuchando.

Después de la crisis

Al día siguiente, Lena analizó las opciones de terapia de bajo costo a través de su escuela, así como los terapeutas y grupos de pares que reconocen y afirman la cultura de quienes se acercan a ellos. Encontró Therapy for Black Girls y guardó el enlace como un recurso al que quería volver. Sentía como que daba pasitos, pero eran sus pasitos.

“Esa noche no tuve que resolver todo. Solo tenía que dar el primer paso, y me alegro de haberlo dado.”

Elijah, 32

Elijah es maestro de secundaria y el hijo mayor de una familia filipina muy unida. Entre calificar trabajos, ser mentor de los estudiantes y ayudar a sus hermanos menores a llevar sus propias vidas, siempre se le ha considerado una persona fuerte, estable y confiable. Pero, últimamente, se ha sentido cualquier cosa menos eso.

Antes de la crisis

La presión de ser confiable —para sus estudiantes, su familia y su comunidad—, había ido aumentando durante meses. Elijah comenzó a tener problemas para dormir. Perdió el interés en las cosas que antes le daban alegría, como jugar básquetbol los domingos. Siguió diciéndose a sí mismo que solo debía echarle más ganas. Pero el peso que cargaba no desaparecía.

Una noche muy tarde, mientras veía un video tras otro en su teléfono, se encontró con una publicación que decía: “No tienes que estar en crisis para llamar al 988. A veces, solo necesitas alguien con quien hablar”. Tomó una captura de pantalla, sin saber si alguna vez la usaría.

Durante la crisis

Después de una conferencia de padres y maestros que fue muy estresante, Elijah manejó a casa sintiéndose abrumado y nervioso. Se sentó en su carro durante 30 minutos, paralizado. Se acordó de aquella captura de pantalla y llamó al 988.

Cuando el consejero contestó, al principio Elijah se quedó callado. Luego, las palabras comenzaron a salir a toda velocidad. Habló de las expectativas. El agotamiento. La culpa que sentía por necesitar ayuda. El consejero lo escuchó, lo ayudó a respirar y a recordar que preocuparse por los demás no significa abandonarse a sí mismo. Una vez que Elijah se sintió seguro de poder estar solo, el consejero lo ayudó a definir los pasos para encontrar a alguien con quien hablar con regularidad.

Después de la crisis

Esa llamada cambió todo. Elijah comenzó a ver a un terapeuta especialista en apoyar a los educadores. También exploró en línea los recursos de bienestar emocional después de visitar la [Asociación Nacional de Salud Mental Asiática Americana Isleña del Pacífico](#) (NAAPIMHA en inglés) y conectó con un grupo de apoyo que sesiona por internet.

Hoy en día, Elijah está presente de manera activa para sus estudiantes y familia, pero también para sí mismo.

“Antes pensaba que tenía que cargar con todo solo. Ahora sé que tener apoyo me hace más fuerte, no más débil.”



Busca más apoyo

Si tú o alguien que amas está batallando, hay ayuda a la mano —en cualquier momento, como la necesiten—. Puedes llamar, textear o chatear con consejeros capacitados por medio de cualquiera de los siguientes recursos.

Puedes comunicarte para tratar algo personal o en nombre de otra persona, y no tienes que estar en crisis para obtener apoyo.

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

llama o textea al 988 gratis, apoyo 24/7 | 988california.org

The Trevor Project

Apoyo para jóvenes 2SLGBTQIA+ en el 1-866-488-7386
o textea START al 678-678 | thetrevorproject.org

Teen Line

Apoyo de jóvenes para jóvenes en el 1-800-852-8336
o textea TEEN al 839863 | teenline.org

Therapy for Black Girls

Un espacio en línea dedicado a fomentar el bienestar mental de las mujeres y niñas afro-descendientes con podcasts, terapeutas y más | therapyforblackgirls.com

National AAPI Mental Health Association

Capacitaciones, recursos y eventos para promover la salud mental y el bienestar de las comunidades asiático-americanas, nativas de Hawái y de las islas del Pacífico | naapimha.org

South Asian Mental Health Initiative & Network

Una red en línea de grupos de apoyo, proveedores, recursos y artículos para las comunidades del sur de Asia | samhin.org

Inclusive Therapists

Un directorio en línea para encontrar cerca de ti un profesional de la terapia, consejería o coaching que comparta o comprenda tus antecedentes e identidad única | inclusivetherapists.com

Y no olvides que el sitio web del [County's Behavioral Health Department's website](https://www.sanjourneys.org) es de gran ayuda para encontrar varios recursos comunitarios y servicios de apoyo locales para ti.

