

TOMA ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL DE TU FAMILIA

Acércate para conseguir ayuda



TOMA
ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL

INCLUYE:

- Consejos de un líder espiritual para el bienestar mental
- Consejos útiles para obtener apoyo de tu comunidad para la salud mental
- Juegos y actividades divertidas para toda la familia

Esta historia es parte de una serie creada para ayudarte a comprender la salud mental y el bienestar de tu familia y comunidad. Cuando tú y tus familiares pueden hablar abiertamente de sus sentimientos, pueden apoyarse para mantener sus mentes saludables. Lee la historia con ellos y diviértanse con los juegos para aprender cómo lograrlo.

En esta vida, todos pasamos por desafíos de salud mental y a veces necesitamos ayuda. Cuando sucede, **es hora de tomar acción para la salud mental.**

Esto es lo que puedes hacer:

CÓMO ESTAMOS

- Pregúntate con frecuencia cómo está tu salud mental para ver si tus sentimientos o acciones indican que podría haber un problema
- Ponte en contacto con tu familia y amigos para ver cómo puedes apoyarlos

APRENDE MÁS

- Entiende cómo cuidar de tu salud mental
- Conoce las señales y síntomas de advertencia de la salud mental
- Averigua cuáles son los diferentes tipos de servicios y apoyos para la salud mental

CONSIGUE AYUDA

- Utiliza métodos de autocuidado para atender tu salud mental
- Para obtener ayuda, ponte en contacto con tus familiares, amigos y personas de confianza (por ejemplo, con un maestro, tu médico, trabajador comunitario, sacerdote)
- Únete a un grupo de apoyo de compañeros o llama a una línea telefónica de apoyo (warm line)
- Pon una cita con tu médico o terapeuta

La campaña **Toma acción para la salud mental** es un proyecto de la Autoridad de Servicios de Salud Mental de California (CalMHSA).

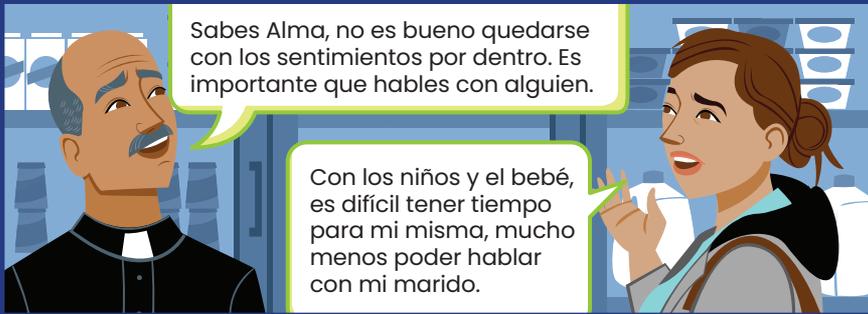
PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS, VISITA www.TakeAction4MH.com/es/.



Financiado por los condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Prop 63) aprobada por los votantes

EL PADRE VÍCTOR SE ENCUENTRA CON ALMA EN EL SUPERMERCADO.





Sabes Alma, no es bueno quedarse con los sentimientos por dentro. Es importante que hables con alguien.

Con los niños y el bebé, es difícil tener tiempo para mi misma, mucho menos poder hablar con mi marido.



Pues si cambias de opinión, aquí estoy para ayudarte. Dios quiere que seas fuerte para tu familia – tanto física como mentalmente.

Eso sí sé que es cierto. Gracias, Padre.

EN SU CASA, ALMA SE SIENTE ABRUMADA CON TODO LO QUE TIENE QUE HACER Y EMPIEZA A DARSE CUENTA QUE NO PUEDE ENFRENTAR SUS PROBLEMAS SOLA.



Me da mucho gusto que hayas venido, Alma. Dime lo que está pasando.

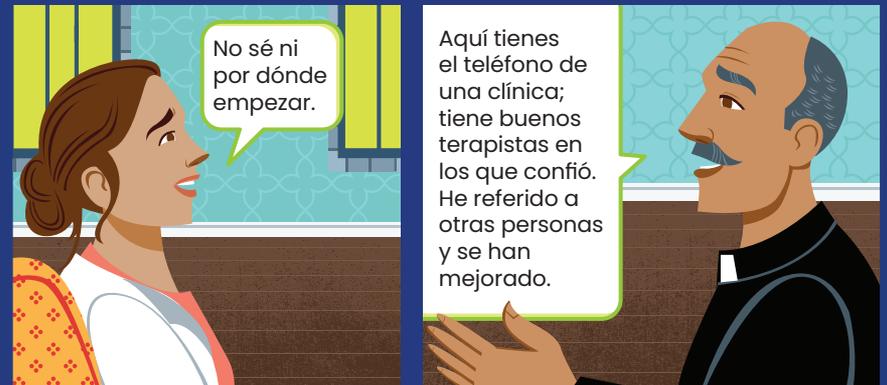
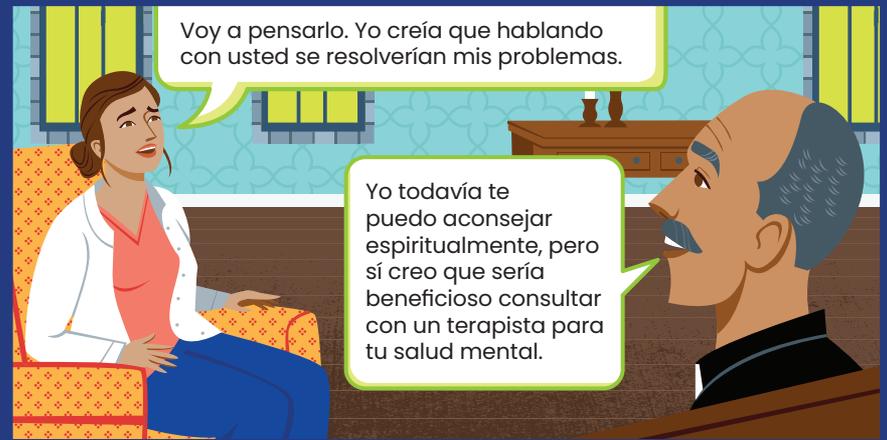
Me siento abrumada. Siempre estoy cansada y decaída. No tengo ganas de hacer nada. Pensé que podría resolver esto por mi misma pero no he podido hacerlo.



Mucha gente se preocupa por ti y te quieren mucho. Todos queremos verte alegre otra vez... ¡y sé que lo lograrás!

¿Pero cuándo? Me siento tan frustrada de no poder superar esto. Solo quiero ser la misma de antes.

 **Consigue ayuda para tu salud mental cuando la necesitas. Las personas de tu comunidad que son de confianza pueden ayudarte.**





UNOS MESES DESPUÉS, ALMA Y SU FAMILIA ESTÁN SALIENDO DE LA MISA Y EL PADRE VÍCTOR LOS SALUDA.

¡Hola Alma! Qué gusto verte hoy en la misa.

Gracias Padre, me alegro de estar aquí.



Padre, no sabe cómo le agradezco la recomendación de que Alma hablara con un terapeuta. Le ha ayudado mucho no solo a ella sino a toda nuestra familia.

Sí, estamos muy agradecidos por sus consejos, Padre.

Me alegra mucho que estén haciendo lo necesario para cuidarse a sí mismos y uno al otro.



Sabiduría para el bienestar

con el **Dr. Sergio Aguilar-Gaxiola, M.D., Ph.D.**

Director Del Centro Para Reducir Disparidades En Salud Y Catedrático De Medicina Interna Clínica En La Universidad De California, Davis

P: ¿Por qué es tan importante la salud mental?

R: Nuestra salud mental es la base para nuestros pensamientos y sentimientos, para el estado de ánimo, y la habilidad que tenemos para relacionarnos con otros y poder funcionar en la vida diaria. A veces experimentamos desafíos que pueden afectar nuestra salud mental que se pueden convertir en trastornos alimenticios, depresión, o ansiedad.

P: ¿Qué tan comunes son las enfermedades mentales?

R: Así como las enfermedades físicas, las enfermedades mentales son muy comunes y no deberíamos avergonzarnos de ellas. Los estudios demuestran que, en cualquier año, 1 de cada 5 adultos latinos en Estados Unidos vive con una enfermedad mental que se puede diagnosticar. Así que es casi seguro que alguien en tu familia necesite de tu apoyo.

P: ¿Existen tratamientos para la enfermedad mentales?

R: Sí. Con apoyo y tratamiento adecuados, las personas pueden mejorar sus síntomas y vivir vidas plenas, felices y productivas.

P: Si algún familiar o amigo no está del todo bien, ¿puedo ayudar de alguna manera?

R: Sí. Debemos apoyar y animar a la persona para que vea a un doctor o consejero. Recuérdale que sí hay esperanza. Habla y trátalo con compasión y aceptación en lugar de hacerlo con temor.

P: ¿Cómo puedo apoyar la salud mental de mi familia?

R: Para apoyar la buena salud mental y prevenir las enfermedades mentales, presta atención a los detonantes, como el estrés y a las señales de advertencia, como insomnio o cambios bruscos del estado de ánimo. Hay que ir al doctor con regularidad y buscar cuidado para la salud mental cuando es necesaria. Por último, hay que cuidarse: dormir bien, comer comida saludable y hacer actividad física con frecuencia son importantes tanto para la salud mental como para la salud física.

¡Inicia una conversación para preguntar cómo estamos!

Tal vez notes que un familiar, amigo o alguien que conoces está teniendo dificultades. Podría ser alguien a quien ves seguido o alguien con quien no has hablado por algún tiempo. Como sea...

¡Inicia una conversación para preguntar cómo estamos!

En la historia de Alma, se encuentra con su sacerdote cuando hace la compra. Él no la ha visto en los servicios últimamente y ha notado que parece deprimida. Se toma el tiempo para preguntarle cómo está y luego escucharla con mucha atención. Este es un ejemplo de una conversación para preguntar cómo estamos.

Es una excelente manera de preguntar si alguien necesita ayuda para su salud mental y para que sepan que te preocupas por ellos y que estás allí si te necesitan.

Por suerte, hablar sobre la salud mental se vuelve más fácil mientras más lo haces.



Si quieres hablar con alguien a quien aprecias, pero no estás seguro de qué decir, **aquí tienes algunas ideas para iniciar la conversación...**

¿Cómo te has sentido?

Parece que algo te está molestando. ¿Quieres platicar de eso?

Hace tiempo que no nos vemos. Te extraño. ¿Qué está pasando?

Estoy preocupado por ti porque...

Me importas. ¿Qué puedo hacer para ayudarte?

Una de tus últimas publicaciones en las redes sociales me dejó preocupado...Quiero asegurarme de que estás bien

Escucha lo que contesta. Dile que estás allí para apoyarlo y que no estás solo. Después, comunícate para ver cómo sigue.

En la historia de Alma, el sacerdote inicia una conversación para saber cómo estamos y descubre algunos de los desafíos que enfrenta Alma. Como resultado, Alma va con un terapeuta, y esto le ayuda a ella y a su familia. Si bien estas conversaciones para saber cómo estamos no siempre ayudan de inmediato, demuestran que estás prestando atención y que te interesas, y eso sí marca la diferencia.

Consigue ayuda cuando la necesitas

Todos tenemos momentos en la vida en los que nos sentimos estresados, ansiosos o tristes. Después de un tiempo, las cosas pueden cambiar y te sentirás mejor. Pero si los sentimientos no desaparecen, es hora de conseguir ayuda para tu salud mental.

Si estás batallando, puede ser difícil saber cómo empezar a conseguir ayuda.

Compartir nuestros sentimientos con alguien en quien confiamos es el primer paso para sentirnos mejor.

Si ignoras tus sentimientos o problemas, las cosas podrían incluso empeorar.

No estás solo. Piensa a quién puedes acudir cuando necesitas apoyo.

Tus amigos y familiares pueden ayudarte.

Pueden escucharte cuando necesitas hablar. Pueden darte ánimos o consejos si quieres escucharlos. O pueden ayudar, por ejemplo, a encontrar tratamiento o llevándote a las citas.

Otras personas de confianza en tu vida pueden ayudar.

Trata de mantenerte conectado con otras personas en lugar de aislado. Acércate a los líderes comunitarios, como a tu líder religioso, una promotora de salud o un compañero capacitado para dar apoyo, un consejero o maestro en la escuela, o a tu médico. Con frecuencia, ellos pueden ofrecer un espacio seguro para que compartas tus sentimientos.

Para muchas personas, es beneficioso hablar con un terapeuta u otro profesional de la salud mental.

Te da la oportunidad de explorar tus pensamientos, sentimientos y patrones de conducta de forma privada y segura. También puede ayudarte a aprender nuevas habilidades y técnicas para afrontar mejor lo que te estresa o los síntomas diarios asociados con tu salud mental. Pero como es probable que debas esperar tu cita, ponla y anótala en el calendario ahora mismo.

El apoyo entre compañeros capacitados puede ayudar.

Además de, o mientras esperas para que te atienda un profesional, puedes beneficiarte del apoyo de compañeros. Puede ser en persona o en un grupo en línea. Hablar con personas que han tenido problemas como el tuyo puede ayudarte a sentir que no estás solo. Pueden darte ideas que les funcionaron a ellos o compartir recursos útiles.

Independientemente de lo que decidas hacer, toma acción para obtener el apoyo que necesitas.



Hablemos de nuestros sentimientos

Cuando estamos creciendo, una de las cosas que más nos confunde es llegar a conocer nuestros sentimientos. Es más, ¡hasta a los adultos se les hace difícil! Es muy importante conocerlos, porque los sentimientos nos ayudan a guiar nuestros pensamientos y acciones.

¿SABÍAS QUE...?

Todos tenemos sentimientos. A veces tratamos de esconderlos, pero siempre están presentes.

Los sentimientos siempre están cambiando. A veces estamos tristes. Otras veces estamos contentos. Por lo general, un sentimiento de felicidad reemplaza a uno de tristeza después de un tiempo.

Nuestros sentimientos — y los de otras personas — son válidos en el momento que los sentimos.

Aunque nosotros nos sintamos bien, tenemos que aceptar que es posible que nuestro familiar o amigo no se sienta igual. No podemos forzarnos ni forzar a otros a sentirse de cierta manera.

Si nos sentimos tristes durante mucho tiempo, podemos buscar el apoyo de alguien de confianza.

Esa persona podría ser un familiar, amigo, sacerdote o pastor, consejero o doctor.

Hablar de nuestros sentimientos es bueno para nuestra salud. Cuando estamos felices y contentos, nos sentimos bien hablando de nuestros sentimientos. Pero a lo mejor no es tan fácil hablar cuando nos sentimos tristes, heridos, solos o estresados. Sin embargo, hablar de esos sentimientos es el primer paso para sentirnos mejor.

Cuando tratamos de esconder cómo nos sentimos o de esconder nuestros sentimientos, no desaparecen. Con el tiempo se vuelven más y más fuertes. Empiezan a controlar nuestras palabras y acciones, aunque no queramos. Al ignorar nuestros sentimientos, les damos más poder. ¡Hasta nos pueden enfermar! Es mejor hablar de lo que sentimos con personas de nuestra confianza.

Hay muchas maneras de expresar nuestros sentimientos. Algunas son útiles, otras son hirientes.

ÚTILES	HIRIENTES
Usar frases que empiezan con "Me siento"	"Tú me haces sentir" o "Por tu culpa"
Hablar en concreto: "La ropa sucia está en el piso."	Hablar juzgando: "¿Cómo es que tengo un hijo tan desordenado?"
Ser específico al expresar los sentimientos: "Me siento frustrado cuando veo ropa sucia en el piso."	Culpar a otros por tus sentimientos: "Me da mucho coraje cuando tú no recoges tus cosas."
Expresar lo que necesitas: "Es importante para mí que la casa esté ordenada y que todos ayuden."	Reprimir tus necesidades: "De todos modos a nadie le importa lo que yo quiero."
Solicitar algo: "¿Podrías darte el tiempo de recoger tu ropa en los próximos cinco minutos?"	Exigir y amenazar: "¡Recoge tu ropa o te quedas sin cenar!"

Algunas ideas para ser amable y útil — y no hiriente — cuando alguien comparte sus sentimientos contigo.

ÚTILES	HIRIENTES
Escuchar atentamente	Interrumpir con nuestra propia historia
Ser respetuoso	Dar consejos o tratar de 'arreglar' los sentimientos
Mostrar apoyo y compasión	Criticar o culpar
Reconocer los sentimientos respondiendo "ah" o "ya veo"	Negar o ignorar los sentimientos
Con niños chicos, llamar el sentimiento por su nombre para que lo puedan entender	Decir que los sentimientos son malos, o decirle a un niño que no debería sentirlos

Información y Servicios

Si tú o alguien que conoces necesita ayuda, hay recursos disponibles.



Toma acción para la salud mental www.TakeAction4MH.com/es/

Como parte del movimiento para la salud mental en curso en California, la campaña *Toma acción para la salud mental* ha sido creada para ayudarte a preguntar cómo estamos, aprender más y conseguir ayuda para tu propia salud mental o la salud mental de alguien a quien aprecias. Comienza a tomar acción con la información y herramientas que puedes encontrar en www.TakeAction4MH.com/es/.

El sitio incluye un directorio de **recursos y opciones de ayuda disponibles en tu localidad**, incluyendo líneas telefónicas de ayuda e información de contacto para los servicios de salud conductual más cercanos en [TakeAction4MH.com/es/find-help-now](http://www.TakeAction4MH.com/es/find-help-now).



Directing Change www.DirectingChangeCA.org

El programa Directing Change and Film Contest involucra a estudiantes y jóvenes de toda California para aprender sobre los temas de prevención del suicidio y salud mental mediante la creación de cortometrajes y proyectos de arte.



Línea Nacional de Ayuda de la SAMHSA (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias) www.SAMHSA.gov 1-800-662-HELP (4357)

Llama a la Línea Nacional de Ayuda de la SAMHSA para obtener referidos e información de tratamiento gratuitos y confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español para personas y familias que enfrentan problemas mentales y de uso de sustancias..

Si tú o alguien que conoces necesita ayuda, hay recursos disponibles.

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

RECONOZCA LAS SEÑALES

El Suicidio Es Prevenible

Reconozca las señales www.elsuicidioesperenible.org 1-800-273-8255

La campaña *Reconozca las señales* tiene como objetivo ayudar a la gente que vive en California a reconocer las señales de advertencia del suicidio y apoyar a un ser querido ofreciendo las palabras para preguntar directamente sobre el suicidio y encontrando los recursos.



988 Suicide & Crisis Lifeline www.988lifeline.org 988 or 1-800-273-TALK (8255) Español: 1-888-628-9454

La línea telefónica 988 Suicide & Crisis Lifeline proporciona apoyo emocional gratuito y confidencial a las personas en crisis suicida o angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



CalHOPE Connect www.calhopeconnect.org

Cuando necesitas hablar con alguien, el chat en vivo de CalHOPE Connect te conecta con compañeros, que son personas como tú capacitadas y comprensivas.

Para buscar más servicios locales en línea, visita: www.TakeAction4MH.com/es/find-help-now



¡Juegos!

¡ENCUENTRA la carita que corresponda al sentimiento!

1. Enojado

2. Triste

3. Feliz

4. Chistoso

5. Cansado

6. Preocupado

7. Sorprendido

8. Asustado

9. Emocionado

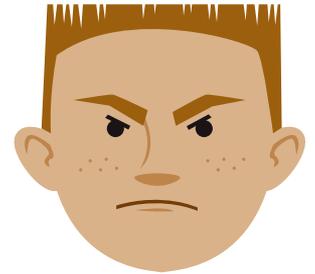
a



b



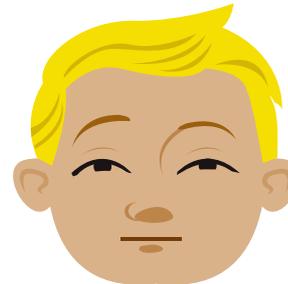
c



d



e



f



g



h



i



clave de respuestas: 1) c 2) b 3) a 4) d 5) e 6) i 7) g 8) h 9) f

¡Más juegos!

BUSCA estas palabras en el diagrama:

**FAMILIA
SENTIMIENTOS
AMIGO
FELIZ**

**SALUDABLE
ENOJADO
TRISTE
ESCUELA**

**SONRISA
HABLAR**

M N Z B W X S O N R I S A C K
 V A P N N C W D Q T K W P S C
 I E S C U E L A L V J D C S P
 S I A O P B E K K A B Z O J P
 A X L S N F U Y I P U T U I Y
 A B U H E R E W B Q N R F Y Q
 Z F D S A R E L A E E I A E G
 X J A L E D O G I D T S M U O
 Z F B M J V J M B Z B T I D N
 D A L B A M I G O Y G E L I Y
 H G E O F T V Y U G I P I D U
 M L K F N G F O R X L O A O C
 X C J E N L H Y X Q H A I F W
 X T S I V W E N O J A D O S V
 H W A P W Z F G R Q H M X O Y

¡PONLE NOMBRE AL SENTIMIENTO!

Recorta las palabras de la lista y ponlas en una bolsa. Cada miembro de la familia sacará una palabra de la bolsa y actuará en silencio el sentimiento que representa la palabra con su cuerpo, caras y gestos. ¡La persona que adivine el sentimiento correcto gana un punto! Continúen hasta que todos los sentimientos hayan sido adivinados y sumen los puntos para descubrir quién fue el ganador.



Enojado	Feliz
Emocionado	Frustrado
Decepcionado	Nervioso
Tímido	Aburrido
Esperanzado	Asustado
Triste	Celoso

Toma acción por la salud mental
www.TakeAction4MH.com/es/

TOMA ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL

TOMA ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL