

Una guía para que padres e hijos exploren juntos

TOMA ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL DE TU FAMILIA

Preguntándote a ti mismo cómo estamos



TOMA
ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL

INCLUYE:

- Una conversación honesta entre dos amigos
- Consejos útiles para que cuiden su 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 sobre sus sentimientos, tanto buenos como malos, pueden apoyarse unos a otros para mantenerse mentalmente 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
- Acércate a tu familia y amigos
- 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





¿Y tú por qué no la ayudas también? ¡Yo me divierto aprendiendo con mi hijo!

Quando llego a la casa solo quiero tomarme unas cervezas afuera en el jardín y olvidarme de todo.



Quando dejé de tomar, me dí cuenta que mis hijos estaban creciendo bien rápido y yo me lo estaba perdiendo.

Los niños sí me piden que les ayude con su tarea, o salir a andar en bicicleta.



Yo también me sentía estresado sabiendo que mi familia dependía de mí y empecé a tomar mucho.

Yo no tomo demasiado. Sólo tomo unas cervezas todas las noches. Es la única manera de controlar mis dolores de cabeza.

Quando fui al doctor, él me sugirió otras maneras más saludables para manejar mi estrés.



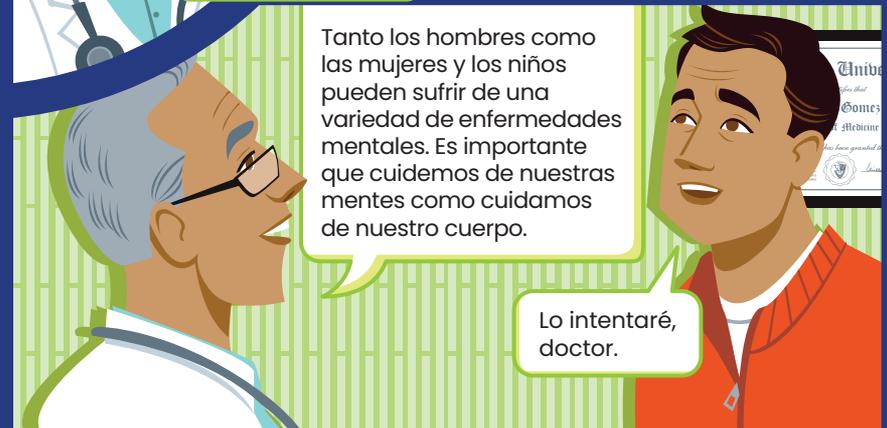
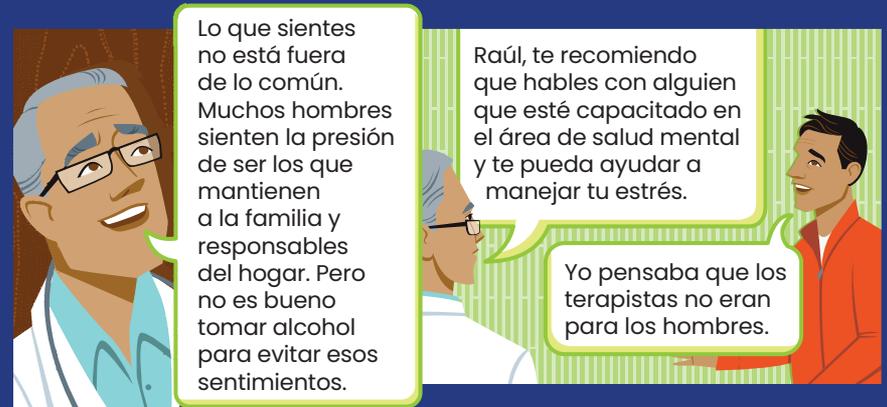
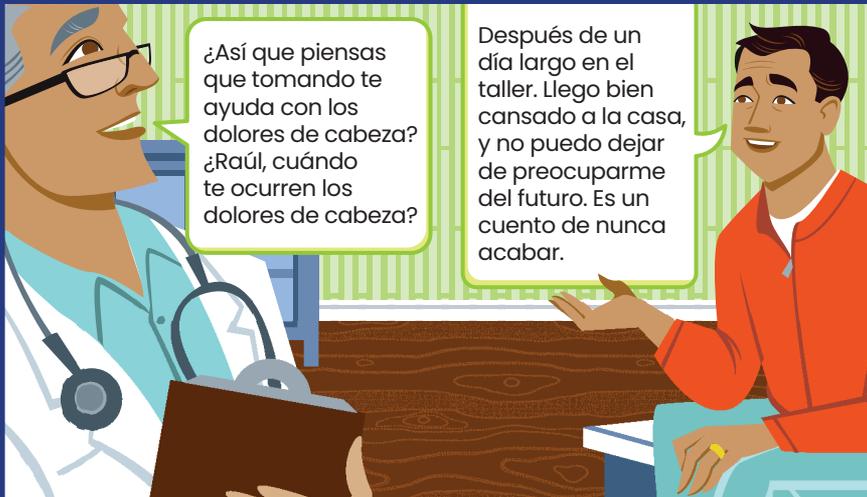
¡Tú eres su padre; te quieren mucho!

...pero es que nunca tengo la energía.

¿Sabes? Hace años que no voy al doctor aunque mi esposa siempre me pide que vaya. Quizás debería hacerlo.

 **Todos podemos necesitar ayuda de vez en cuando.** Ya sea que inicies una conversación con personas de tu confianza o busques a un profesional de la salud mental, toma acción para apoyar tu salud mental.

RAÚL HACE UNA CITA CON EL DOCTOR. ANTES DE ENTRAR CON EL DOCTOR LLENA UN CUESTIONARIO DE SALUD.



RAÚL LLAMA AL TERAPISTA, EL CUAL LE AYUDA A MANEJAR SUS SÍNTOMAS.





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.

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

Pregúntate cómo están tus sentimientos

Preguntarte cómo te sientes es un importante primer paso para entender lo que puedes necesitar para ayudarte a ti mismo.

Tus sentimientos siempre están cambiando. A veces puedes sentirte triste, preocupado o enojado. Cuando te preguntas cómo estamos con frecuencia, puedes aprender qué pasos te ayudan más.

Nuestros sentimientos — y los sentimientos de otras personas — son reales para cada uno de nosotros en el momento. No podemos forzarnos a nosotros mismos o a otros a sentir de cierta manera. Pero si los sentimientos tristes o el estrés permanecen por demasiado tiempo, puede ser el momento de que consigas ayuda de alguien en quien confíes, tal vez de un familiar, amigo, guía espiritual, consejero o médico.

Hablar de tus sentimientos es bueno para tu salud. Si escondes tus sentimientos o te los guardas, no desaparecen. Con el tiempo, pueden hacerse cada vez más fuertes. Podrías no estar seguro de cómo empezar, pero si te sientes triste, dolido, solo o estresado, decírselo a alguien puede ayudarte a sentirte mejor.

Algunas de las señales más comunes de que podrías necesitar ayuda son:

- Sentirte triste o sin esperanza
- Sentirte ansioso, preocupado o abrumado
- No poder concentrarte en el trabajo o escuela
- Tener grandes cambios de humor
- Alejarte de amigos, familiares y actividades
- Dificultad para afrontar los problemas diarios o el estrés
- Consumir más alcohol o drogas de lo habitual o con más frecuencia
- Volverte fácilmente irritable
- Tener cambios en los patrones de comer y dormir
- Pensar que la gente quiere que te vaya mal o que está en tu contra

Si alguno de estos sentimientos o problemas no desaparece, es hora de conseguir ayuda.

Maneras saludables de lidiar con el estrés

Cuando te das cuenta de que te sientes deprimido o estresado, puedes probar diferentes cosas para empezar a sentirte mejor.

Aquí hay cinco acciones que puedes hacer para cuidar tu salud física y mental:

1. Dormir lo suficiente
2. Ser constante con alimentos y bebidas saludables
3. Mover el cuerpo
4. Conectar con otras personas
5. Mantente alejado del alcohol y las drogas

Si esto no ayuda, es hora de conseguir ayuda de alguien en quien confíes o de un profesional de la salud mental.



¿Qué más puedes hacer para darle un impulso a tu salud mental? Te damos algunas ideas:

- Salir a tomar el sol
- Escuchar música y cantar
- Meditar o usar una aplicación de conciencia plena
- Tomar un descanso de tu pantalla
- Unirte a un grupo de apoyo
- Orar
- Hacer una lista de 10 cosas que agradeces en tu vida
- Quitar algo de tu lista de cosas por hacer
- Llamar a alguien que te hace sentir bien
- Escribir en un diario





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.elsuicidiosprevenible.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

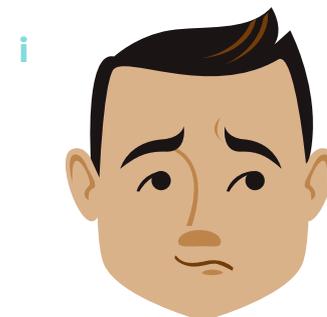
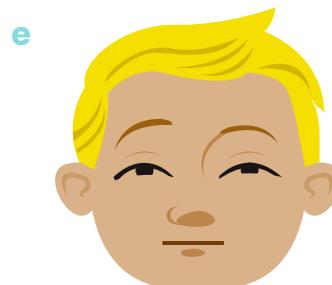
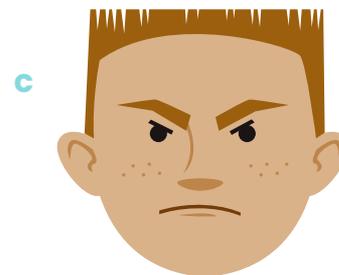
5. Cansado

6. Preocupado

7. Sorprendido

8. Asustado

9. Emocionado



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