



# Depende de Nosotros

## crear un San Diego saludable y unido

Boletín especial que cubre temas de salud mental para los residentes de San Diego



Decimonovena edición

## Acerca de la campaña

La campaña “Depende de Nosotros” está diseñada para dar a los residentes de San Diego la oportunidad de hablar abiertamente sobre enfermedades mentales, reconocer los síntomas, usar los recursos locales disponibles y buscar ayuda. Al crear conciencia y proveer acceso a los recursos locales, nuestro objetivo es inspirar el bienestar, reducir los estigmas y prevenir suicidios.

La recuperación es posible y hay ayuda a su disposición. Depende de nosotros marcar la diferencia en la vida de los residentes de San Diego que experimentan el reto de problemas mentales ofreciéndoles apoyo y proporcionándoles oportunidades.

Esta campaña se ha creado a través de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego y apoya el plan del condado denominado *Vive bien San Diego*, con el propósito de promover una comunidad saludable, segura y próspera.

[Up2SD.org/nosotros](http://Up2SD.org/nosotros)

LÍNEA DE CRISIS  
(888) 724-7240

RECURSOS COMUNITARIOS  
2-1-1

COUNTY OF SAN DIEGO



**HHSA**

HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY  
Funded by the Mental Health Services Act

## Léalo bien: No solamente de regreso a la escuela, sino con gusto a la escuela

Con nuevos maestros y compañeros de clase, nuevas rutinas y más tareas escolares, el inicio de un nuevo año escolar puede ser una época emocionante pero estresante, ya sea que esté entrando al primer grado o al primer semestre de la universidad. Esta época puede ser particularmente abrumadora cuando se enfrentan transiciones importantes tales como mudarse a una nueva ciudad o iniciar en una nueva escuela. He aquí algunos consejos para facilitar la transición:

- Empiece estableciendo una rutina “de regreso a la escuela” por lo menos una semana antes de que inicie la escuela.
- Visite una nueva escuela antes del primer día para ubicar los salones de clase, la cafetería y el área de juegos o para verificar la situación del estacionamiento. Si no puede visitarla, tome un recorrido virtual en el sitio web de la escuela.
- Póngase la meta de participar en por lo menos una actividad escolar para establecer una conexión en la primeras semanas. Si es usted un padre, trate de ofrecerse como voluntario un par de veces para conocer a los maestros y los compañeros de su hijo.
- La ansiedad y el estrés al iniciar la escuela son normales y usualmente terminan después de los primeros días o semanas. Si la ansiedad y el estrés siguen por un período prolongado de tiempo, hable con alguien para obtener ayuda.

*Cortesía de Mental Health America (Salud mental de Estados Unidos)*

## Estimule su salud: La ayuda como camino hacia la salud

Cuando usted tiene un gesto amable hacia alguien, como hacerle un favor un amigo o ayudar a un extraño a encontrar una dirección, no solamente está ayudando a esa persona a cumplir con una tarea específica, sino que se está ayudando a sí mismo a mantener una perspectiva saludable para la vida. La investigación sugiere que ayudar a otros de forma regular puede disminuir los sentimientos de depresión y ansiedad, reducir el sufrimiento y el dolor, e impulsar la sensación de bienestar mental y emocional. Ayudar a otros le ayuda a sentirse conectado a los demás, le quita preocupaciones de la mente por un rato y añade un sentido de propósito y significado para su vida.

### CONSEJOS PARA AYUDAR

Tome en cuenta estos consejos para ayudar a otros, y a usted mismo:

- Llame a un amigo para ver cómo está.
- Sírvale a su cónyuge el desayuno en la cama.
- Deje pasar un auto frente a usted en la carretera.
- Sonría a un extraño en la calle.
- Detenga la puerta del elevador para un compañero de trabajo.



*Cortesía de Mental Health America (Salud mental de Estados Unidos) (www.mentalhealthamerica.net/help-others)*

## ¿Sabía usted que...

El suicidio es una de las principales causas de muerte en el Condado de San Diego? El sufrimiento no siempre se nota. Reconozca las señales. Encuentre las palabras para ofrecer ayuda. Póngase en contacto con los recursos locales. [www.elsuicidioesprevenible.org](http://www.elsuicidioesprevenible.org)

## Creer: Los programas de empoderamiento de los jóvenes promueven un bienestar general

Los programas de empoderamiento de los jóvenes estimulan las actitudes positivas y las relaciones significativas en la comunidad. Las investigaciones sugieren que los jóvenes que participan en este tipo de programas y actividades desarrollan una alta autoestima y obtienen más resiliencia y confianza, todo lo cual apoya el bienestar mental.



Los estudiantes de Mira Mesa High School obtuvieron el tercer lugar con su película *Lost and Found (Perdido y Encontrado)* y fueron premiados en abril de 2015 en la exhibición de películas *Directing Change* en NAMI San Diego.

LA SIGUIENTE ES UNA LISTA DE PROGRAMAS LOCALES DE LIDERAZGO PARA JÓVENES:

### FUTURE BOSS (EL JEFE DEL FUTURO)

Future Boss ofrece a los estudiantes de último año de preparatoria en el Condado de San Diego la oportunidad de desarrollar habilidades exitosas de liderazgo durante una semana de capacitación y competencia para estudiantes y es organizada por el California Foundation Fund.

[www.futureboss.org](http://www.futureboss.org)

### YMCA YOUTH AND GOVERNMENT (JUVENTUD Y GOBIERNO DE YMCA)/YMCA DEL CONDADO DE SAN DIEGO

El programa Youth and Government permite a los jóvenes realizar juegos de rol en posiciones de liderazgo dentro de la Legislatura del Estado de California y el Sistema de Tribunales del Estado.

[www.ymca.org](http://www.ymca.org)

### PROGRAMA Y CONCURSO DE PELÍCULAS DIRECTING CHANGE (DIRIGIR EL CAMBIO)

Abierto para estudiantes de preparatoria y jóvenes hasta la edad de 25 años, este programa estimula a los jóvenes a crear películas de 60 segundos sobre prevención de suicidio y salud mental y usar sus películas para aumentar la conciencia sobre estos asuntos importantes.

[www.directingchange.org](http://www.directingchange.org)

## ¡Levántese y Participe!

### Regístrese, camine y capacítese en prevención del suicidio

Depende de nosotros ayudar a marcar una diferencia en las vidas de nuestros amigos, familia y miembros de la comunidad que están sufriendo enfermedades mentales o una pérdida a consecuencia de suicidio. Ofrezca apoyo a quienes han perdido a alguien por suicidio, o participe en un taller para aprender a reconocer las señales de advertencia del suicidio.

#### REGÍSTRESE Y CAMINE

Caminata comunitaria Out of the Darkness (Salir de la oscuridad) (normalmente en octubre) <http://www.afsp.org/sandiego>

Caminata comunitaria de San Diego Save a Life (Salva una vida) (normalmente en noviembre) <http://savealifewalk.kintera.org>

5K de la National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional contra Enfermedades Mentales) de San Diego (normalmente en abril) <http://www.namisaniego.org/nami-san-diego-county-walk/>

#### CAPACÍTESE: QPR

En el condado de San Diego se ofrece en forma GRATUITA capacitación de guardianes de prevención del suicidio "Preguntar, Persuadir y Remitir" (Question, Persuade and Refer, QPR). QPR está diseñada para dar a los miembros del público en general las habilidades básicas necesarias para ayudar a alguien que pudiera estar considerando el suicidio. Así como la resucitación cardiopulmonar (CPR) es para el corazón, la QPR es para la mente. En un taller de una hora, las personas aprenden a reconocer las señales de advertencia, qué preguntas hacer y cómo ofrecer esperanza y ayuda. Para inscribirse o programar un taller de grupo, envíe un correo electrónico a [lcayanan@sdchip.org](mailto:lcayanan@sdchip.org) o visite [www.spcsandiego.org](http://www.spcsandiego.org)



## Escuche: La historia de Evelyn

Luchar con dificultades como el abuso, el estigma y la discriminación, el estar sin hogar, o la memorias traumáticas puede ser algo difícil. Pero la vida puede mejorar. Entrar en contacto con las personas correctas, encontrar fortaleza interna y aprovechar los programas locales puede marcar una gran diferencia. Visite [Up2SD.org](http://Up2SD.org) para ver películas de historias personales creadas por residentes de San Diego para inspirar, ofrecer esperanza y enfrentar estereotipos.

Desde que tengo memoria, yo era una persona que quería lograr más que los demás, era la atleta estrella, superando todos los obstáculos que hubiera en mi camino. Yo era la fuerte, era en quienes todos confiaban. Era una estudiante del cuadro de honor con promedio de 4.0, y era la capitana del equipo de soccer de mi escuela. Pero ¿cuáles eran las razones por las que me ponía a llorar cuando el viento soplaba a través de mi cuerpo? ¿Por qué estaba cortándome y tomando pastillas para salir adelante? ¿Por qué me sentía tan sola y tan perdida? Estaba perdida, confundida, deseando una cosa: que alguien me amara. Mi corazón estaba partido en tantos pedazos que no se podía reconocer ya su forma; pero dos mujeres encontraron uno de los pedazos y se atrevieron a acercárseme: a mí, la que se caía por las grietas. Estas dos mujeres fueron la luz que estaba detrás de mis nubes de tormenta. A esas dos mujeres les debo la vida. Es posible encontrar amor incondicional y saludable. Encuentra a alguien en quien confíes... hay esperanza. – Evelyn



Para ver el video de la historia personal de Evelyn o para obtener información de salud mental, visite [Up2SD.org](http://Up2SD.org)

## Iluminar el tema del desorden bipolar

El desorden bipolar es una condición médica que causa que una persona experimente altibajos emocionales; momentos altos (manía) y bajos (depresión). Típicamente se inicia al final de la adolescencia. Durante un episodio de manía, el estado de ánimo de la persona es muy alto, irritable o agresivo, puede manifestar conductas inusualmente riesgosas o impulsivas. Durante un episodio de depresión, una persona puede sentirse triste, alejarse de sus amigos y familiares y perder interés en actividades que antes disfrutaba. Aún cuando el desorden bipolar puede tener causas genéticas, los síntomas pueden dispararse por el estrés excesivo, la interrupción del sueño y el uso de alcohol. Además de asesoría y medicamentos, el manejo exitoso del desorden bipolar incluye una vida sana de ejercicio, sueño y buena nutrición. Son benéficas también habilidades eficaces para salir adelante y una red de apoyo.

Cortesía de *ULifeline* ([www.ulifeline.org](http://www.ulifeline.org)) y la *Alianza en apoyo de la depresión y el desorden bipolar* (*Depression and Bipolar Support Alliance*) ([www.dbsalliance.org](http://www.dbsalliance.org))

### Apoye la concientización de la salud mental y la prevención del suicidio

¡Conéctese con la campaña "It's Up to Us" (Depende de nosotros) para obtener mensajes de inspiración, datos educativos, recursos locales, información sobre síntomas de enfermedades mentales, señales de advertencia sobre suicidio, actualizaciones sobre salud mental y esfuerzos de prevención, y más!

Continúe la conversación aquí:



Facebook: [www.facebook.com/up2sd](http://www.facebook.com/up2sd)



Pinterest: [www.pinterest.com/up2sd](http://www.pinterest.com/up2sd)



YouTube: [www.youtube.com/user/up2sd](http://www.youtube.com/user/up2sd)

### ¿Lo prefiere sin papel?

Para ver este boletín de campaña en línea o descargarlo como PDF, visite: [up2sd.org/nosotros/acerca-de/boletines](http://up2sd.org/nosotros/acerca-de/boletines).

## EL SUICIDIO PUEDE PREVENIRSE

Los siguientes síntomas podrían significar que una persona está en riesgo de cometer suicidio. El riesgo es mayor si el comportamiento es nuevo o se ha intensificado y si aparenta estar relacionado con un evento doloroso, una pérdida o cambio.

### Señales de advertencia

- ▶ Hablar de querer morirse
- ▶ Buscar la manera de matarse
- ▶ Hablar de sentirse desesperanzado o de no tener un propósito en la vida
- ▶ Hablar sobre sentirse atrapado o de estar atravesando un dolor intolerable
- ▶ Hablar de ser una carga para otros
- ▶ Aumento del consumo de alcohol o drogas
- ▶ Actuar de manera ansiosa, agitada o imprudente
- ▶ Dormir muy poco o demasiado
- ▶ Aislarse o sentirse aislado
- ▶ Demostrar ira o hablar de buscar venganza
- ▶ Mostrar cambios extremos de estado de ánimo

### Qué se debe hacer

Si alguien que usted conoce presenta señales de advertencia de suicidio:

- ▶ No deje sola a la persona
- ▶ Elimine las armas de fuego, drogas, alcohol u objetos afilados que podrían usarse en un intento de suicidio
- ▶ Si hay una emergencia potencialmente mortal o si necesita una respuesta inmediata, llame al 9-1-1
- ▶ Si necesita atención de urgencia, llame a la Línea de Acceso y Crisis al (888) 724-7240

## Conéctese: Speak Our Minds (Decir lo que pensamos)

Este recurso en línea proporciona una base de datos con funcionalidad de búsqueda para ubicar conferencistas, así como herramientas para ayudar a los oradores a incorporar información relacionada con estigmas y discriminación en sus presentaciones. Algunas de las cosas que ofrece el sitio son:

- Una lista de oradores sobre salud mental basados en California
- Capacitaciones y consejos en varios idiomas, incluyendo el árabe, armenio, camboyano, chino, inglés, hmong, mien, khmer, coreano, laosiano, ruso, español y vietnamita
- Materiales para descargar y compartir: puntos de interés, hojas de datos, plantillas para volantes y materiales impresos
- Ayudas visuales tales como clips de películas y fotos

Para obtener más información, visite: [www.speakourminds.org](http://www.speakourminds.org)



## ¿Necesita hablar con alguien?

¿No está seguro a quién recurrir para pedir ayuda?  
¡Converse (chat) en línea o llame a un consejero hoy!

- Apoyo confidencial gratuito
- Intervención en casos de crisis y prevención de suicidios
- Información sobre servicios de salud mental y, alcohol y drogas



### LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS DE SAN DIEGO

- Todos los idiomas
- 7 días de la semana, 24 horas al día

(888) 724-7240

### CHAT EN VIVO

- ¡Hable con un consejero hoy!
- Disponible de lunes a viernes, de 4 pm a 10 pm

Visite: [optumhealthsandiego.com](http://optumhealthsandiego.com)  
o [Up2SD.org](http://Up2SD.org)

### RECURSOS COMUNITARIOS MARQUE EL 2-1-1

