



# It's Up to Us<sup>®</sup>

crear un San Diego saludable y solidario

Un boletín especial que cubre temas de salud mental para los habitantes de San Diego



Edición 35

## Acerca del boletín

Como la mayoría de los estadounidenses, los habitantes de San Diego están encontrando formas de volver a la sociedad después de casi dos años de aislamiento, pérdidas e incertidumbre. Aunque nuestra “nueva normalidad” ha traído cambios saludables para algunas personas, ha creado nuevos desafíos para otras. A medida que avanzamos, necesitamos abordar los muchos desafíos de salud mental que surgieron o empeoraron durante los últimos dos años.

Este boletín proporciona consejos útiles sobre cómo proteger nuestra salud mental y hacer de ella una prioridad en la “nueva normalidad” a la que nos enfrentamos. Está diseñado para fomentar las conversaciones sobre la salud mental y proporcionar orientación sobre cómo y cuándo buscar ayuda, al igual que cómo y cuándo apoyar a otros.

Este boletín es parte de la campaña Depende de nosotros, desarrollada mediante la Agencia de Servicios de Salud y Humanos del Condado de San Diego y apoya la visión Live Well San Diego (Viva bien San Diego) del condado para promover una comunidad saludable, segura y próspera. Al fomentar la consciencia, promover el diálogo y brindar acceso a recursos locales, queremos inspirar bienestar, reducir el estigma y evitar suicidios en todos los habitantes de San Diego, con un énfasis particular en las poblaciones más afectadas y en mayor riesgo de San Diego.

**Up2SD.org<sup>®</sup>**  
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

Línea de acceso y crisis  
**888-724-7240**

Recursos de la comunidad **2-1-1**



## Hay que enfocarnos en: Dar prioridad a la salud mental en la “nueva normalidad” normalidad”

Después de dos años de la pandemia de COVID-19, las personas están comenzando a volver a la sociedad y a averiguar cómo navegar por la vida (en la casa, en el trabajo y en entornos sociales) en una “nueva normalidad”. A muchos les entusiasma recobrar lo que sienten que perdieron y han reanudado las actividades previas al COVID-19, como visitar a los amigos y la familia, comer en restaurantes e ir a los salones de belleza. Otros prosperan sin la carga de las cosas que dejaron atrás, como horarios de trabajo rígidos. Sin importar las experiencias de las personas, una cosa es cierta para todas: El mundo hoy se ve muy diferente de lo que era al inicio de la pandemia.



Hoy, más y más personas se enfrentan a desafíos de salud mental. En el primer año de COVID-19, las tasas mundiales de ansiedad y depresión aumentaron dramáticamente.<sup>1</sup> Para los trabajadores de primera línea, como los proveedores de atención médica, el desgaste profesional les ha pasado factura. Y aunque a muchos les alivia volver a la oficina para sentirse conectados y tener un sentimiento de pertenencia, otros sufren de ansiedad como resultado porque encontraron comodidad al trabajar desde casa o tienen inquietudes de salud.

¿Cómo avanzamos y recuperamos un sentido de normalidad mientras resolvemos estos nuevos desafíos de salud mental? El mundo es diferente ahora, y también nosotros, por lo que también debe ser diferente la manera en que miramos y manejamos nuestra salud mental. El cambio trae oportunidades. No solo es cuestión de ajustarse a la “nueva normalidad”. Se trata de crearla. Así es cómo se crea la resiliencia. creating it. That’s how we build resilience.

### Ayuda para adultos mayores en la “nueva normalidad”

Los adultos mayores son especialmente vulnerables en la “nueva normalidad”. Muchos aún temen al COVID-19 y tienen dificultades para procesar la pérdida de dos años que no van a recuperar. Aquí hay algunos consejos para ayudar a los adultos mayores en su vida para ajustarse al mundo de hoy:

- Ayúdeles a volver lentamente a la sociedad. Intenten asistir primero a pequeñas reuniones.
- Haga contacto con una llamada, una carta, un mensaje de texto o una visita segura.
- Ofrezca llevarles a dar una vuelta en auto para que no se queden encerrados todo el día.
- Deles algo que celebrar y esperar, como un viaje por carretera o una celebración de cumpleaños.

# Consejos para dar apoyo a su salud mental en las circunstancias

El mundo cambió y está bien no estar bien todo el tiempo. Cuide su salud mental al crear rutinas que le hagan sentir que se empodera y que ayuden a crear límites saludables. Eche un vistazo a estos consejos y pruebe algunos para encontrar lo que funciona mejor para usted.

**EN CASA** con muchas personas aún trabajando desde casa, intentar equilibrar el trabajo, la escuela y la familia bajo un mismo techo, puede ser abrumador. Desarrolle rutinas para ayudarle a mantener los vínculos cercanos de la familia mientras equilibra otras partes de su vida.

- Haga tiempo para las cosas que le hacen feliz, al menos una vez a la semana. Haga de los nuevos pasatiempos y habilidades que desarrolló en los últimos dos años nuevas rutinas regulares. Continúe abrazando el autocuidado si ha estado pasando más tiempo en él.
- Comience o termine su día reflexionando. Encuentre un lugar silencioso en su casa donde pueda pensar, leer o ejercitarse sin distracciones. Proporcione espacio a su familia para que haga lo mismo.
- Designe un tiempo especial para el vínculo familiar, como una noche de películas o desayunar juntos cada mañana.

**EN EL TRABAJO:** Concéntrese en las cosas que pueden crear un lugar de trabajo seguro y positivo que funcione para usted.

- Aparte al menos 15 minutos de cada día para reflexionar sobre sí mismo, calmar el estrés y evitar el desgaste. Ponga una alerta para no olvidarlo.
- Cuando sea posible, evite los entornos estresantes. Tome un descanso del trabajo y dé un paseo, llame a un amigo, tome una siesta o haga algo más que disfrute.
- Establezca una hora de almuerzo regular, descanso para tomar el café o llamada con compañeros para crear conexiones sociales positivas que mejoren su ánimo. Use también ese tiempo para ver cómo está la salud mental de sus compañeros.
- Si trabaja de forma remota: Use el tiempo que normalmente pasaría transportándose para crear una nueva rutina diaria que le dé paz. Tome su café diario o vaya a dar una caminata. Reúnase con un amigo para desayunar. Medite
- Si vuelve a la oficina: Establezca límites saludables. Decida con anticipación si va a saludar con contacto físico o a la distancia, si se reunirá con los demás para almorzar o comerá en su escritorio, si asistirá a los eventos después del horario de trabajo o si se irá directamente a casa después del trabajo.
- Si es un trabajador de primera línea o ha estado yendo a la oficina durante la pandemia: Establezca reuniones regulares con compañeros para saber cómo están. Sea abierto y honesto sobre sus sentimientos de estrés o desgaste, que pueden incluir sentirse abrumado, tener ansiedad, falta de motivación, problemas para dormir o para concentrarse.



Si un correo electrónico, una reunión o una tarea del trabajo le molesta, haga un

**ALTO**

**Aligere la velocidad.**

**Lentamente, respire con profundidad.**

**Tome un momento y perciba su cuerpo, pensamientos y sentimientos.**

**Ocupe otro momento para procesar sus posibilidades y después continúe.**

**EN ENTORNOS SOCIALES** Los humanos somos seres sociales que necesitan sentirse conectados a otros, especialmente después de pasar tanto tiempo aislados. Volver a los entornos sociales puede ser difícil e incómodo, pero recuerde que no está solo. Todos estamos pasando por esto juntos. Aquí hay algunos consejos para seguir conectado con las personas que podrían hacerle sentir cómodo.

- Evaluar su nivel de comodidad sobre las interacciones en persona. Sea claro sobre sus límites y no tema decir “no”.
- Después de una visita larga, tómese el tiempo para estar solo y reflexionar.
- Sea abierto y honesto con sus seres queridos si se siente solo o abrumado.



## Leer las noticias es difícil

El COVID-19 no es lo único que está cambiando el mundo. Desde las noticias sobre las relaciones internacionales, la injusticia social y los desastres naturales, el mundo a nuestro alrededor puede sentirse pesado. Recuerde que está bien tener sentimientos. Es su humanidad trabajando.

Pero la exposición constante a las noticias difíciles puede afectar su salud mental. Puede empeorar su ansiedad y aumentar los sentimientos de tristeza.<sup>2-5</sup> Los habitantes de San Diego han sido afectados por los eventos que ocurren en todo el mundo.<sup>6-7</sup> En todo el país los jóvenes LGBTQ+ han informado que la reciente legislación ha afectado negativamente su salud mental.<sup>8-10</sup>

Leer las noticias puede ayudarnos a mantenernos informados y sentirnos conectados, pero es importante hacer de nuestra salud mental una prioridad. Aquí hay algunas herramientas y consejos para ayudarlo a sobrellevar la lectura de temas difíciles en las noticias y construir resiliencia.



Programar tiempo para leer o escuchar las noticias. Apagar las noticias si comienzan a abrumarle.



Lea algo motivador o gracioso después de leer algo difícil



Lea o vea las noticias en un lugar seguro y provechoso. Prepárese una taza de té caliente, rodéese de su familia o amigos o ponga su canción favorita.



Tome un descanso de las redes sociales o de Internet. Puede ser útil borrar ciertas aplicaciones, limitar el tiempo que pasa en línea o apagar las notificaciones.



Canalice sus emociones encontrando una forma de ayudar. Las dificultades pueden hacer que surja lo mejor de las personas. Use la oportunidad para ser voluntario, donar, o comunicarse con alguien que podría estar afectado directamente.



Vigile de cerca cómo responde su cuerpo a las noticias estresantes, y no tenga miedo de buscar ayuda.

## ¿Prefiere los documentos electrónicos?

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

# ¿Necesita hablar con alguien?

¿No está seguro de dónde pedir ayuda? Hable por chat en línea o llame a un consejero hoy.

## LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS DE SAN DIEGO:

- Apoyo gratuito y confidencial
- Intervención en crisis y prevención de suicidios
- Referencias para salud mental y necesidades relacionadas con el consumo de drogas y alcohol.
- Todos los idiomas
- Los 7 días de la semana, las 24 horas del día

**888-724-7240**

## RECURSOS COMUNITARIOS:

**Marque al 2-1-1**



### CHAT EN VIVO:



- ¡Hable por chat con un consejero hoy!
- Disponible de lunes a viernes, de 4 a 10 p. m.

Visite .....  
**OptumHealthSanDiego.com**

<sup>1</sup> Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. (Prevalencia global y carga de trastornos depresivos y de ansiedad en 204 países y territorios en el 2020 debido a la pandemia de COVID-19) *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.

<sup>2</sup> Johnston, W. M., y Davey, G. C. (1997). The psychological impact of negative TV news bulletins: The catastrophizing of personal worries. (El impacto psicológico de los boletines de noticias de TV negativos: La catastrofización de las inquietudes personales) *British Journal of Psychology*, 88(1), 85-91.

<sup>3</sup> McNaughton-Cassill, M. E. (2001). The news media and psychological distress. *Anxiety, Stress and Coping*, (Los medios de comunicación y el estrés psicológico. Ansiedad, estrés y cómo lidiar con ellos) 14(2), 193-211.

<sup>4</sup> Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). Mental-and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq War. (Efectos en la salud mental y física de la exposición aguda a las imágenes de los medios de los ataques del 11 de septiembre de 2001 y la guerra de Irak) *Psychological science*, 24(9), 1623-1634.

<sup>5</sup> Aslam, F., Awan, T. M., Syed, J. H., Kashif, A., & Parveen, M. (2020). Sentiments and emotions evoked by news headlines of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. (Sentimientos y emociones evocados por los titulares de noticias sobre el brote de la enfermedad por coronavirus (COVID-19)) *Humanities and Social Sciences Communications*, 7(1), 1-9.

<sup>6</sup> Kragen, P. (2022, Marzo 4). Ukrainians in San Diego shaken by war in their besieged homeland. (Ucranianos en San Diego sacudidos por la guerra en su patria sitiada) *San Diego Union-Tribune*; *San Diego Union-Tribune*. <https://www.sandiegouniontribune.com/communities/san-diego/story/2022-03-04/ukrainians-in-san-diego-shaken-by-war-in-their-besieged-homeland>

<sup>7</sup> Weil, M. (2022, 28 de febrero) San Diego Military Families Worried Russia-Ukraine Conflict Would Halt Deployed Loved Ones' Homecoming (Familias de militares de San Diego temen que el conflicto entre Rusia y Ucrania detenga el regreso a casa de sus seres queridos desplegados) *NBC 7 San Diego*; *NBC San Diego*. <https://www.nbcsandiego.com/news/local/military/with-tension-rising-abroad-san-diego-military-families-grateful-to-welcome-home-deployed-loved-ones/2882897/>

<sup>8</sup> Parris, D., Fulks, E., Kelley, C. (2021). Anti-LGBTQ Policy Proposals Can Harm Youth Mental Health. *Child Trends*. (Las propuestas de políticas anti-LGBTQ pueden dañar la salud mental de los jóvenes. Tendencias infantiles) Recuperado de [w.childtrends.org/publications/anti-lgbtq-policy-proposals-can-harm-youth-mental-health](https://www.childtrends.org/publications/anti-lgbtq-policy-proposals-can-harm-youth-mental-health)

<sup>9</sup> The Trevor Project & Morning Consult (El proyecto Trevor y la consulta matutina) (2022) Issues Impacting LGBTQ Youth. *Polling Analysis 2022*. (Temas que afectan a la juventud LGBTQ. Análisis de sondeo 2022). Recuperado de: [https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2022/01/TrevorProject\\_Public1.pdf](https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2022/01/TrevorProject_Public1.pdf)

<sup>10</sup> Hughto, J. M., Meyers, D. J., Mimiaga, M. J., Reisner, S. L., & Cahill, S. (2021). Uncertainty and confusion regarding transgender non-discrimination policies: implications for the mental health of transgender Americans. (Incertidumbre y confusión con respecto a las políticas de no discriminación transgénero: implicaciones para la salud mental de los estadounidenses transgénero) *Sexuality Research and Social Policy*, 1-11.