



Depende de Nosotros

crear un San Diego saludable y unido

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



Edición Veintiséis

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 la visión del plan del condado denominado “Vive Bien San Diego” de promover una comunidad saludable, segura y próspera.

MenteSaludableSD.org

LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS
(888) 724-7240

RECURSOS COMUNITARIOS
2-1-1

COUNTY OF SAN DIEGO
HHS
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY
Funded by the Mental Health Services Act


VIVE BIEN
SAN DIEGO

Iluminar el tema de cómo prevenir el suicidio: Por qué la pérdida de las estrellas que admiramos duele tanto

Muchas personas se sintieron profundamente afectadas por los recientes suicidios de Kate Spade y Anthony Bourdain. El suicidio entre personas tan talentosas y exitosas exteriormente nos recuerda que las luchas personales suelen esconderse de la vista del público. En las comunidades pequeñas o donde las personas mantienen relaciones estrechas, el efecto de una muerte por suicidio puede tener un efecto de onda que conmueva a muchas personas, lo cual se conoce como sobrevivientes de pérdidas por suicidio. Se entiende que los sobrevivientes de pérdidas por suicidio son familiares y amigos de la persona que ha fallecido, pero muchos de nosotros nos sentimos muy cercanos a las estrellas que admiramos, incluso si no las conocemos personalmente. Hemos escuchado su música, comprado sus productos, nos hemos sumergido en sus libros y películas; ellos nos hablaron como si supieran quiénes éramos. Cuando mueren, estamos inundados con noticias sobre ellos, por lo que no es sorprendente que podamos sentir las mismas emociones que suelen experimentarse después de muertes por suicidio: conmoción, culpa, dolor. Quedamos con sentimientos sin resolver: es posible que sintamos que es extremadamente injusto perderlos a una edad tan joven, o tal vez estemos molestos porque se quitaron sus propias vidas. Si hemos perdido a otras personas cercanas a nosotros, estas muertes nuevas pueden volver a despertar ese dolor anterior.

¿Qué podemos hacer?

El ex cirujano general Vivek Murthy dice, “Pienso en el bienestar emocional como un recurso que cada uno de nosotros tiene para hacer más y para funcionar mejor. Eso no significa simplemente la ausencia de una enfermedad mental. Es la presencia de emociones positivas que nos permite ser resilientes frente a la adversidad”. Sugiere que nos preguntemos ¿qué hacemos para sentirnos cómodos? ¿Recurrimos a la comida, el alcohol, las drogas, los malos hábitos? ¿O a la compañía de amigos, caminatas por la naturaleza, al arte, la música, el ejercicio?

- No hay una “manera correcta” de enfrentar una pérdida; llorar por alguien a quien no hemos conocido, no significa que nuestra pérdida es menos real.
- Siéntase bien con lo que la persona que usted admiraba ha dejado: su música, escritura, recetas, arte. No hay nada malo en evitar esos recuerdos por un tiempo.
- Organice una ceremonia o una reunión con otras personas que compartan sus sentimientos. Vean sus videos favoritos o escuchen sus canciones favoritas juntos y atesoren los recuerdos. Eso puede ayudarle a sentir que usted es parte de una comunidad.
- Tómese su tiempo, pero permanezca en contacto con otras personas.
- No espere que sus amigos y familiares compartan su sufrimiento. Búsquelos y pregúnteles cómo están. Reconozca la pérdida que ellos sienten y tómese tiempo para escuchar sus puntos de vista. Todos podemos ofrecer amor y compasión y ofrecer consuelo a otras personas.

Para reconocer las señales de advertencia del suicidio y cómo ofrecer apoyo a alguien que le preocupa, visite MenteSaludableSD.org.



¿Sabía usted que...

el suicidio es la causa principal de muerte no natural para todas las edades en el Condado de San Diego? El sufrimiento no siempre se nota. Reconozca las señales. Escuche y dialogue. Busque ayuda.

Conéctese: Sobrevivientes de pérdidas por suicidio (SOSL, por sus siglas en inglés)

Sobrevivientes de pérdidas por suicidio tienden la mano y apoyan a las personas que han perdido un ser querido a causa del suicidio. SOSL se dedica a educar a la comunidad con respecto al suicidio y a su efecto en la familia y los amigos sobrevivientes. Su meta es ofrecer un entorno relajado y afectuoso de mutuo apoyo y comprensión para dar consuelo y ayudarse unos a otros; es un lugar para volver a sentir esperanza para un futuro feliz. Los servicios que ofrece SOSL incluyen grupos de apoyo y apoyo individual. El sitio web ofrece una serie de recursos, incluyendo un boletín, historias personales, un edredón de recordatorio virtual, y otros recursos.

Visite SOSLSD.org para obtener más información.

Participe con SOSL en su evento anual Caminata de recordatorio con esperanza para recordar a sus seres queridos y crear conciencia sobre la prevención del suicidio. Cada dólar recabado se usa para apoyar esfuerzos locales de prevención del suicidio.

Para más información, visite: WalkingInHopeSD.org



Estimule su salud: De una conversación pequeña a una conversación verdadera

Expresar un interés genuino en otras personas es una manera excelente de iniciar una conversación y conectarse más profundamente. Intente usar parte del tiempo que pasa junto a otras personas para hacer preguntas que no surjan en conversaciones diarias. Cuando esté caminando con su

compañero(a), conduciendo con sus hijos, o recibiendo a amigos o familiares de visita para un BBQ, intente hacer estas preguntas para iniciar una conversación. Si se trata de una fiesta con cena, puede imprimir las preguntas y colocarlas en el puesto de cada invitado.



- ¿De las cosas que posees, cuál tiene un valor sentimental y nunca venderías?
- Si pudieras tener un súper poder, ¿cuál sería este?
- Si fueras a escribir un libro, ¿cuál sería el tema?
- Si pudieras participar en un comercial para la venta de un producto que te gusta mucho, ¿cuál sería ese producto, y por qué?
- Si tuvieras un mal día, ¿qué comida o programa de televisión te levantaría el ánimo?
- Si pudieras consumir una misma comida cada día, ¿cuál sería?
- Si pudieras conocer a un personaje de la historia, ¿quién sería?
- ¿Cuál es tu palabra favorita?
- ¿Hay algo que has soñado hacer durante mucho tiempo? ¿Por qué no lo has hecho?
- Si pudieras despertar mañana habiendo adquirido una cualidad o habilidad, ¿cuál sería?

Cortesía de Sana Mente y and www.TheInspiredRoom.net

MenteSaludableSD.org

Llame al (888) 724-7240 para recibir ayuda inmediata.
Apoyo gratuito y confidencial en todos los idiomas
los 7 días de la semana, las 24 horas del día.

Levántese y participe: Cambio directo de la juventud a través de películas

El Programa de cambio dirigido y el Concurso de Películas invita a los jóvenes de 14 a 25 años, y a los estudiantes de los grados 7 a 12, a presentar anuncios de servicios públicos de 60 segundos para cambiar las conversaciones sobre la salud mental, la prevención del suicidio, y la cultura en sus escuelas y comunidades. Los jóvenes pueden ganar premios en efectivo y son reconocidos en una ceremonia anual de alfombra roja.

Visite DirectingChangeCA.org para ver las reglas del concurso y para ver películas.

“La manera más importante en que la producción de nuestra película nos impactó es las conversaciones a las que dio lugar. Como consecuencia de la producción de la película, mis amigos y yo tuvimos algunas conversaciones realmente importantes sobre el tema del suicidio, su efecto en nuestra generación y los efectos que ha tenido en cada uno de nosotros personalmente”.

– Estudiante

“Todo el mundo necesita ayuda en algún momento de su vida. Me di cuenta de lo importante que es eliminar el estigma de la salud mental y motivar a otras personas a iniciar el diálogo con sus amigos, familiares y colegas. Especialmente con lo que ha venido sucediendo últimamente en el país, creo que no hay mejor momento para apoyar este diálogo abierto y para que todos se percaten de que la salud mental es tan importante como la salud física”.

– Estudiante



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

 YouTube: www.youtube.com/user/up2sd



¿Prefiere no usar papel? Para ver el boletín de campaña en línea o descargarlo como PDF, visite: MenteSaludableSD.org

EL SUICIDIO PUEDE PREVENIRSE

Los siguientes síntomas podrían significar que una persona está en riesgo de intentar el 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

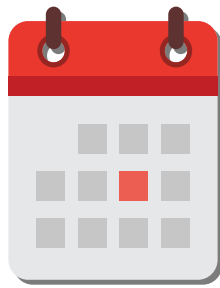
- ▶ Hablar de querer morirse
- ▶ Buscar la manera de matarse
- ▶ Hablar de sentirse desesperanzado o de no tener un propósito en la vida
- ▶ Hablar sobre sentirse atrapado o de estar atravesando un dolor intolerable
- ▶ Hablar de ser una carga para otros
- ▶ Aumento del consumo de alcohol o drogas
- ▶ 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



Aprenda PPR (Preguntar, Persuadir y Referir) para prevenir suicidios

PPR, que significa Preguntar, Persuadir y Referir, (QPR por sus siglas en inglés) es un entrenamiento de prevención para ayudar a una persona que está considerando suicidarse. Se recomienda a toda

persona que esté en posición de reconocer las señales de que alguien esté considerando suicidarse que se inscriba en una capacitación de PPR. En un taller de trabajo de una hora, las personas aprenden a reconocer las señales de advertencia, las preguntas que se deben hacer, cómo ofrecer esperanza y ayuda. El taller está diseñado para padres, amigos, vecinos, maestros, ministros, médicos, enfermeros, supervisores de oficinas, trabajadores sociales, bomberos, y muchas otras personas. Las sesiones de capacitación de QPR se ofrecen sin costo en San Diego. Para inscribirse o para programar un taller de grupo, visite www.SPCSanDiego.org y haga clic en "Trainings" (Sesiones de capacitación) o comuníquese con Community Health Improvement Partners - CHIP (Socios para el mejoramiento de la salud comunitaria) enviando un correo electrónico a lcayanan@sdchip.org; o llamando al (858) 609-7971.



¿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 p.m. a 10 p.m.
- Visite: OptumHealthSanDiego.com
o MenteSaludableSD.org

RECURSOS COMUNITARIOS Marque el 2-1-1

