



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 treinta y uno

Sobre la campaña

Hoy, como todos los estadounidenses, los habitantes de San Diego se enfrentan al regreso a la sociedad después de un año de aislamiento, miedo, estrés y niveles altos de fatiga. Durante COVID-19, los periodos largos de distanciamiento social, las disparidades económicas y de salud hicieron que muchos de nosotros enfrentemos nuevos retos de salud mental.

Los habitantes de San Diego encontraron formas de apoyarse como una comunidad para poder reabrir de manera segura y exitosa. Sin embargo, todavía quedan muchos de los retos de salud mental que tuvimos que enfrentar durante COVID-19.

Para apoyar a toda nuestra comunidad durante estos tiempos difíciles y de constante cambio, la campaña Depende de Nosotros (It's Up to Us) está trabajando duro para apoyar las conversaciones sobre los retos de salud mental. Depende de Nosotros (It's Up to Us) brinda el conocimiento sobre cómo y cuándo ofrecer apoyo a quienes lo necesitan, además de cómo buscar apoyo para usted mismo.

Al crear conciencia, promover el diálogo y brindar acceso a los recursos locales, It's Up to Us tiene el objetivo de inspirar el bienestar, reducir el estigma y prevenir el suicidio en todos los habitantes de San Diego, con un énfasis particular en las poblaciones de mayor riesgo en la ciudad.

Esta campaña se desarrolla a través de la Agencia de Servicios Humanos y de Salud del condado de San Diego y apoya la visión de "Vive Bien San Diego" para promover una comunidad saludable, segura y próspera.

MenteSaludableSD.org

LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS
(888) 724-7240

RECURSOS COMUNITARIOS 2-1-1



Readaptarse durante tiempos difíciles: Consejos para tomar un descanso consciente

Nuestras costumbres pueden ser difíciles de cambiar. A veces, se puede sentir como si estuviéramos pasando por momentos en nuestras vidas sin estar mentalmente presente en ellos. Es importante tener en cuenta que la práctica de hacer una pausa, respirar y simplemente estar en el momento es esencial para nuestro bienestar y salud mental.

Las actividades que antes eran sencillas ahora pueden resultar incómodas, pero está bien. En lugar de volver a sus antiguas rutinas, le recomendamos que tome las cosas con calma. Considere volver a la oficina una o dos veces por semana si esa es una opción, o tener pequeñas reuniones con amigos cercanos.

Se ha demostrado que practicar la atención plena tiene un impacto fuerte y positivo en la salud mental y proporciona factores de protección para la prevención del suicidio. Se ha demostrado que tomar el tiempo para concentrarse en el momento presente y reconocer nuestros sentimientos reduce el estrés, aumenta el enfoque y la concentración, disminuye la preocupación y la ansiedad, aumenta los sentimientos de resiliencia y la capacidad de manejar la angustia.

Incorporar prácticas diarias de atención plena en nuestras rutinas puede tener un fuerte impacto en nuestra salud mental durante tiempos difíciles. Pruebe la técnica "STOP" para cultivar la calma.

- Sostenga la calma
- Tome un respiro
- Observe su cuerpo, pensamientos y emociones
- Procese sus posibilidades, luego actúe



El uso de sustancias

Las investigaciones muestran que durante COVID-19, el consumo de sustancias aumentó a un ritmo alarmante durante la orden de permanecer en casa. Podemos ser conscientes de nuestro consumo, hábitos y comportamiento de nuestra ingesta de sustancias. Si nota que su uso o el uso de alguien que conoce aumentó durante el último año, está bien pedir u ofrecer apoyo. Si está preocupado, visite Up2SD.org o llame al (888) 724-7240 a la Línea de Acceso y Crisis para preguntas o emergencias.



Los niños, los adolescentes y el regreso a la escuela

Este último año, muchos jóvenes están teniendo dificultades con su bienestar mental. Su hijo puede estar sintiendo estrés, ansiedad, cansancio y pérdida de interés en las cosas que antes disfrutaba

Por lo que pueden estar pasando los adolescentes

Baja energía: sentirse más cansado y letárgico de lo habitual

Cambios en sus hábitos de sueño: tener problemas para dormirse, tener problemas para permanecer dormido, dormir demasiado o tener problemas para levantarse de la cama mucho más que antes

Dificultades LGBTQ+: la reapertura de las escuelas puede generar factores estresantes adicionales como el acoso

Estrés y ansiedad: pueden tener sentimientos negativos en situaciones que antes disfrutaban (en fiestas, con amigos, en la escuela)

Lo que puede hacer

Es importante hablar con su hijo. Puede parecer incómodo, pero no deje que eso le detenga. Las investigaciones demuestran que la mejor manera de ayudar a mantener a su hijo seguro y saludable es mediante un diálogo honesto y abierto que se produce justo cuando reconoce las señales.

Recuérdle a su hijo que no se tiene que aguantar. Intente iniciar una conversación con ellos o incorpore a sus días cosas como actividades de respiración.

Obtenga más formas de cómo apoyar a su hijo en este sitio: www.up2sd.org/open-san-diego-open-feelings



Levántate y ponte activo: Dígale “hola” al aire libre

Una forma comprobada de aliviar el estrés es salir por un respiro de aire fresco y ¡San Diego tiene mucho de eso! Los parques comunitarios y del vecindario, los parques de espacios abiertos, Mission Bay Park y Balboa Park están ABIERTOS para actividades como caminar, correr y hacer caminatas con su familia. Obtenga más información sobre los parques y servicios recreativos de San Diego en: www.sdparks.org

Iluminar el tema de:

Autocuidado y cómo prosperar en las circunstancias actuales

Estamos en tiempos difíciles, así que dejemos de poner nuestra salud mental en un segundo plano. El cuidado personal significa desconectarse intencionalmente del torbellino de la vida y enfocarnos en nosotros mismos para recargar energías e involucrarnos en actividades que nos motivan.

Pruebe estas actividades de autocuidado

Social: Los humanos somos seres sociales y necesitamos sentirnos conectados con los demás. Las prácticas de autocuidado social pueden profundizar nuestras relaciones y ayudarnos a crear sentimientos de pertenencia y aceptación.

- Tenga conversaciones profundas con un amigo
- Llame a un familiar para platicar
- Pase tiempo con personas que lo motiven



Físico: Estas prácticas abordan sus hábitos de bienestar físico, su alimentación y sus hábitos de sueño, así como su salud física en general. Cuidar de su cuerpo aumentará su autoestima y ayudará a usted y a su familia a prosperar en casa.

- Haga ejercicio con regularidad en casa o pruebe un nuevo ejercicio al aire libre con un amigo
- Coma alimentos nutritivos
- Duerma bien y descansa la noche completa



Mental: Estas estrategias estimulan su mente y le dan la oportunidad de descansar. Esto le permitirá aprender y crecer.

- Resuelva un rompecabezas o juegue con sus amigos
- Escuche música
- Desconéctese de las redes sociales



Emocional: Traer paz a nuestros pensamientos puede reducir el estrés y la ansiedad, nos da un mejor entendimiento de nosotros mismos y crea una mayor compasión hacia nosotros mismos y los demás.

- Practique la autoreflexión
- Diga “no” para establecer límites saludables, al tomar el tiempo que necesita para estar solo y reflexionar
- Utilice afirmaciones positivas



Espiritual: El autocuidado espiritual puede ayudarle a usted y a su familia a darle más sentido a la vida y descubrir su propósito.

- Pase tiempo en la naturaleza
- Practique la religión o la espiritualidad
- Medite
- Practique yoga



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

Informarse

Si le preocupa que alguien pueda estar pensando en suicidio, hay recursos disponibles

Nunca es fácil preguntarle a un ser querido si está pensando en el suicidio. ¿Qué pasa si usted está equivocado? ¿O qué pasa si dicen que sí? Solo sepa que confiar en sus instintos y hacer la pregunta es lo correcto.

Un recurso llamado “Reconocer las señales” puede ayudarle a navegar las situaciones difíciles.

Esta campaña de prevención del suicidio de California puede ayudar a los padres, familiares o amigos a reconocer las señales del suicidio. También le ayudará aprender cómo tener una conversación profunda con alguien en crisis. Además, puede ayudarle a obtener ayuda o recursos profesionales adicionales según sus necesidades específicas.

Si cree que usted o un ser querido necesita ayuda más inmediata, la Línea de Acceso y Crisis de San Diego (888) 724-7240 también está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y cuenta con asesores capacitados que tienen la habilidad de intervenir con personas que están pensando en el suicidio, así como con personas que están preocupadas por otra persona.

¿Cuándo una llamada al 9-1-1 para apoyo policial es la herramienta correcta?

Llamar al 911 puede conectar la situación con el personal de primeros auxilios, como lo es la policía, los bomberos y los paramédicos. Si sospecha que alguien está en peligro, a punto de hacerse daño o ya se ha hecho daño y requiere atención médica, esta es la opción correcta.

La mayoría de las crisis de suicidio duran un breve período de tiempo. Por lo tanto, permanecer con la persona (si es seguro hacerlo) y conectarle con más recursos podría ser lo mejor que puede hacer.

¿Qué pasos puedo tomar para ayudar a prevenir un suicidio?

Reconozca las señales: el dolor no siempre es obvio, pero la mayoría de las personas con pensamientos de suicidio muestran algunas señales de que están pensando en suicidarse. Si observa una o más señales de advertencia de suicidio, actúe o diga algo inmediatamente.

Empiece la conversación: “¿estás pensando en quitarte la vida?” Pocas frases son tan difíciles de decir a un amigo o ser querido. Pero cuando se trata de la prevención del suicidio, ninguna es más importante. Empiece la conversación y esté dispuesto a escuchar.

Busque apoyo: no está solo al ayudar a alguien en crisis. Hay muchos recursos disponibles para evaluar la situación, tratar de intervenir y para reducir el acceso a medios letales.

Mientras más hablemos del suicidio y la prevención del suicidio, más podemos reducir el estigma del tema y dar esperanza y sanar a nuestra comunidad.

Visite Up2SD.org para obtener una lista de señales de advertencia, temas para iniciar conversaciones y recursos locales. Vea por qué usted es la persona adecuada para iniciar una conversación: why-you.up2sd.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.

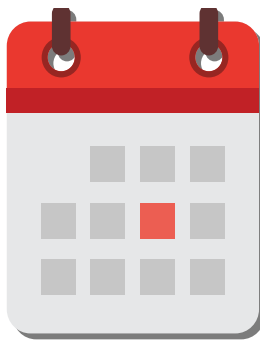
Señales de advertencia

- ▶ Hablar de querer morirse
- ▶ Buscar la forma de quitarse la vida
- ▶ 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 revenir 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!

LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS DE SAN DIEGO

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

- 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.

(888) 724-7240

RECURSOS COMUNITARIOS

Marque el 2-1-1

