

## 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 el (888) 724-7240

## Conéctese: Campaña First 5 de California para "Hablar"

La nueva campaña First 5 de California alienta a los padres a hablar, leer y cantar con sus hijos como manera de promover un crecimiento saludable del cerebro, especialmente cuando tienen entre 0 y 5 años, período en que se desarrolla el 90% del cerebro de un niño. Al hablar y leerles a sus hijos, los padres contribuyen significativamente a mejorar sus habilidades lingüísticas y de expresión, lo cual aumenta la probabilidad de que desarrollen una mejor capacidad de aprendizaje en el momento en que lleguen al kindergarten. Cantar también juega un rol importante en el desarrollo cerebral como una influencia positiva en el ánimo de un niño y como una manera eficaz de fortalecer su capacidad de pensamiento. El sitio web de First 5 California ofrece canciones gratuitas que los padres pueden descargar.

Para un centro de actividades, música gratuita e ideas para practicar con sus hijos, visite: [www.first5california.com/parents](http://www.first5california.com/parents)



## ¿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**

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

### 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)



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



## Depende de Nosotros Crear un San Diego saludable y unido

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

Décima octava edición / Invierno de 2015



## Léalo bien: Dele rienda suelta al Picasso que lleva dentro y ayude a su salud emocional

Durante siglos, el arte ha existido como una válvula de escape para que las personas compartan ideas, inspiren acciones y transmitan historias personales y culturales. Ya sea que usted disfrute el dibujo, la pintura, la música, la escultura, el baile, o simplemente colorear con sus crayones, no solamente crea arte, sino que también beneficia su salud mental y emocional. Algunos estudios han demostrado que la práctica de actividades artísticas puede aumentar la autoestima y la confianza en sí mismo y reducir la ansiedad.

Según Michael Friedman, Profesor Asociado de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Columbia, "el arte también puede ser una fuerza sanadora para las personas que experimentan una enfermedad mental, ya que los ayuda a conectarse con sus emociones y a manejarlas. A través de las artes, las personas pueden encontrar maneras de expresar dimensiones de sí mismas que suelen dejarse en silencio".

En un artículo que escribió recientemente sobre el arte y la salud mental, el Sr. Friedman menciona el libro *Flourish* de Martin Seligman: "El Sr. Seligman, que suele considerarse como el padre de la psicología positiva, sostiene que hay cinco elementos críticos del bienestar psicológico: 'emoción positiva', 'participación activa', 'logro', 'relaciones positivas' y 'significado'. En términos simples, vivir bien implica sentirse bien con la vida, hacer algo tan importante para uno que nos hace involucrarnos completamente en ello, volverse bueno

## ¿Busca un escape divertido y artístico?

- En la comunidad: La institución de Educación Continua de San Diego (SDCE por sus siglas en inglés) ofrece clases de arte a precios accesibles (y a veces gratuitas) con una amplia gama de oportunidades que incluyen reproducción gráfica, elaboración de joyas y trabajos en madera etc.
- Recreativo: Encuentre un estudio de baile o de actuación en su localidad para expresarse a través de la actuación, la filmación de películas o bailando.
- En línea: Hay opciones ilimitadas de proyectos de arte en sitios web como Pinterest y YouTube. Simplemente busque lo que desea o consulte la sección de DIY & Crafts (Hágalo usted mismo y manualidades).

"Hace ya aproximadamente un año que he estado tomando lecciones de tambor y tocando tambores con el equipo de mi iglesia", comenta Julie Benn, Especialista en Comunicaciones de NAMI San Diego. "Hacer sonar los tambores no solamente alivia el estrés, sino que también crea ritmos, y tocar como parte de un equipo es un bálsamo increíble para mi alma. Yo padezco de depresión clínica y ansiedad, pero después de una sesión de tambor, mi ansiedad se calma radicalmente y es reemplazada por una sensación de paz que hace desaparecer la oscuridad y el desespero. Es una bendición tener esta oportunidad y espero seguir aprendiendo y mejorando para poder continuar tocando por muchos años más".

Continúa en la página 2...



La fotografía es sólo para fines ilustrativos y personas que aparecen son modelos.

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

## Estimule su Salud: Excursiones para el beneficio de la salud mental



La naturaleza ofrece poderes increíbles de sanación para la mente y el cuerpo. La investigación ha demostrado que la vista de cielos azules y paisajes exteriores pueden reducir el estrés, aliviar la fatiga mental e incrementar la felicidad. Una excursión a través de las playas o senderos montañosos de San Diego es una excelente manera de darse un tiempo para relajarse, respirar aire fresco y disfrutar de unos momentos de paz. Y lo mejor de todo ¡es gratis!

Afortunadamente usted no tiene que viajar lejos para disfrutar de vistas espectaculares del mar y de bellos paseos de excursión en el Condado de San Diego:

- **Cañón Peñasquitos:** Ideal para un día cálido, este camino de 3 millas (4.82 km) lo lleva a través de un río y varias cascadas de agua.
- **Montaña Cowles:** Este camino tiene 4.7 millas (7.56 km) de longitud y ofrece una vista increíble de 360 grados de la ciudad.

Para más información visite: [alltrails.com](http://alltrails.com)

### Excursiones para el beneficio de la salud mental

La misión de esta organización sin fines de lucro es aumentar la conciencia pública de los retos y el sufrimiento que enfrentan las personas afectadas por enfermedades mentales y sus familias. Visite el sitio web para aprender cómo puede ofrecerse voluntario, participar en una excursión, dirigirla o patrocinar a un participante. Los fondos se usan para la investigación científica relacionada con la prevención y tratamiento de las enfermedades mentales y para la preservación de los senderos naturales.

[hikeformentalhealth.org](http://hikeformentalhealth.org)

## Léalo bien: Dele rienda suelta al Picasso que lleva dentro y ayude a su salud emocional

...continuación de la portada

en algo y sentirse orgulloso de ello, tener personas en nuestra vida que son importantes para nosotros y nosotros para ellos, y sentirse conectado con algo que nos lleva más allá de nosotros mismos como la familia, la comunidad, el trabajo etc. El arte puede proporcionar cada uno de estos elementos.

El arte también puede usarse para entender mejor las enfermedades mentales y reducir el estigma que las rodea. NAMI San Diego ofreció una exhibición a beneficio del arte en el que se presentaron obras creadas por personas que

habían sido personalmente impactadas por enfermedades mentales. Cada objeto representaba las luchas y los triunfos del artista contra la enfermedad mental y estaba acompañado de una historia escrita sobre su recuperación.

Cualquiera que sean sus motivos para participar en las artes o para ser espectador de ellas, debe saber que su participación tiene un impacto positivo en su vida. Incluso si su caballo hecho de barro se parece más a un cocodrilo, usted está triunfando.

## Creecer: Bocado saludables

La nutrición saludable es esencial para el desarrollo físico y mental de los niños y para el mejoramiento de la energía y la concentración. Sin embargo, proporcionarles a los niños opciones de bocadillos saludables puede ser desalentador. Consumir alimentos sanos no tiene que ser aburrido o desabrido. Pruebe estos consejos para motivar a sus hijos a consumir bocadillos saludables.

- **Hagalo divertido:** Corte el queso con cortadores de galletitas y/o forme caritas chistosas con verduras y pongalas en un plato.
- **De fácil acceso:** Haga una estación de bocadillos nutritivos en su casa, listos para comer.
- **Improvise:** Oculte las verduras en las comidas favoritas de sus hijos. Por ejemplo, cuando hornee, reemplace el azúcar con puré de manzana y plátanos; añada coliflor cocida y machacada al macarrón con queso; añada zanahorias ralladas o calabacitas a los panqueques o panecillos; o deje que sus hijos hagan una receta licuado de frutas que tenga un sabor que les guste y que incluya verduras y frutas con los colores del arco iris.

- **Forme un equipo:** Vaya al supermercado con sus hijos y deje que busquen alimentos saludables que les gusten o encárgueles que preparen verduras para la cena ciertas noches de la semana.

Para ver más ideas de cómo ser una familia saludable, visite: [parenting.org](http://parenting.org)



## ¡Levántese y participe!

Los jóvenes pueden usar la creatividad para promover el bienestar mental

Los jóvenes pueden hacer la diferencia en varias maneras, incluyendo el uso de su creatividad para crear películas sobre temas importantes como la salud mental, la prevención del suicidio, ayudar a los que lo necesitan o enfrentarse a otros para prevenir la intimidación (bullying). He aquí algunas oportunidades para que los jóvenes participen y hagan la diferencia mediante el medio creativo y divertido de la creación de películas.

- **Concurso de filmación de películas para estudiantes "dirigiendo el cambio":** Haga un cortometraje de 60 segundos sobre la prevención del suicidio o la finalización del silencio de la enfermedad mental y compita para ganar premios en efectivo, un viaje a Sacramento para asistir a una ceremonia de entrega de premios y a una sesión legislativa en el Capitolio, y educación sobre la salud mental y recursos para su escuela. [www.directingchange.org](http://www.directingchange.org)

- **Proyecto de cortometraje de 48 horas:** Compita con otros productores de películas del área de San Diego para ver quién puede crear el mejor cortometraje en solo 48 horas. [www.48hourfilm.com/en/sandiego](http://www.48hourfilm.com/en/sandiego)

- **Arte con impacto:** Comparta su voz, su tiempo y su talento creando un cortometraje que conecte a las personas con los problemas globales. [www.artwithimpact.org](http://www.artwithimpact.org)

- **Educación por medio de videos innovadores (iVIE):** Haga un video que aumente la conciencia pública sobre un problema o que inspire a otras personas como parte de esta competencia de videos de estudiantes en el Condado de San Diego. [ivieawards.sdce.net](http://ivieawards.sdce.net)

- **El Reto Great American No Bull:** Cuente su historia personal mediante la creación de cortometraje y anuncios de servicios públicos que provoquen el diálogo sobre la intimidación (bullying). [www.nobullchallenge.org](http://www.nobullchallenge.org)

Estas son solo algunas maneras en que la juventud puede usar su creatividad y pasión para influenciar el cambio y dar recursos a otros jóvenes y adultos para que lleven vidas más saludables. ¡Póngase en marcha y exprese su creatividad hoy mismo!



## 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, signos de alarma de suicidio, actualizaciones de actividades relativas a la salud mental y 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 el boletín de esta campaña en línea, descargue una versión en PDF o recíbalo por vía electrónica, visite: [up2sd.org/nosotros/acerca-de/boletines](http://up2sd.org/nosotros/acerca-de/boletines).

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

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.