



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

Acerca de la campaña

Hoy en día, como todos los estadounidenses, los residentes de San Diego se enfrentan a elevados niveles de aislamiento, miedo, estrés y fatiga. Durante COVID-19, los periodos prolongados de distanciamiento físico y las consecuentes disparidades económicas y de la salud, hay más de nosotros enfrentando retos de salud mental.

Para apoyar a todas las personas y comunidades durante estos tiempos difíciles, la campaña Depende de Nosotros (It's Up to Us) está trabajando duro para abrir la conversación y normalizar los retos de salud mental. Estamos proporcionando orientación en cómo y cuándo ofrecer apoyo a quienes lo necesitan, al igual que cómo pedir ayuda para usted mismo.

Al crear conciencia, fomentar el diálogo y proporcionar acceso a recursos locales, nuestra meta es inspirar el bienestar, reducir el estigma y prevenir el suicidio entre los residentes de San Diego, con en el enfoque particular en las comunidades más afectadas y vulnerables del condado.

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

MenteSaludableSD.org

LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS
(888) 724-7240

RECURSOS COMUNITARIOS
2-1-1



Cuidado comunitario y apoyo durante COVID-19: Consejos para tomar un descanso consciente

En el torbellino de la vida, además de COVID-19, ¿cómo podemos tomar una pausa y calmar nuestras mentes y vivir cada momento? Al incorporar dos elementos: la conciencia y la aceptación. La concientización es un estado mental en el que nos enfocamos en el momento presente, siendo plenamente conscientes de nuestras emociones y sentimientos, y aceptarlos tal como son.

La concientización ha demostrado tener un impacto positivo en la salud mental y proporciona factores de protección en la prevención del suicidio. Se ha demostrado que reduce el estrés, aumenta la capacidad de enfoque y concentración, disminuye la preocupación y ansiedad, y aumenta el sentido de resiliencia y la capacidad de lidiar con angustia.

Incorporar prácticas diarias de concientización en nuestras rutinas puede tener un gran impacto en nuestra salud mental durante tiempos difíciles. Pruebe la técnica STOP para cultivar la tranquilidad:

- Solo baje la velocidad y deténgase un momento
- Tome un respiro
- Observe su cuerpo, pensamientos y emociones
- Procese sus posibilidades, después actúe



El uso de sustancias

Las investigaciones muestran que el uso de sustancias va en aumento a un ritmo alarmante. Podemos ser conscientes de lo que consumimos, de nuestros patrones y comportamientos. Si nota que su consumo, o el de alguien que conoce, ha aumentado, está bien ofrecer apoyo o buscar ayuda para sí mismo. Si está preocupado, visite Up2SD.org o llame a la Línea de Acceso y Crisis al (888) 724-7240 para dudas o emergencias.



Iluminar el tema de:

El autocuidado y cómo prosperar en las circunstancias actuales

Los tiempos son difíciles, así que dejemos de ponernos en un segundo plano. El autocuidado significa desconectarse intencionalmente del torbellino de la vida y enfocarse en nosotros mismos para recargar energías e involucrarnos en actividades que nos motivan.

Autocuidado: Cómo prosperar en la vida

Social: Los seres humanos somos seres sociales –necesitamos sentirnos conectados a otros. Las prácticas del autocuidado social pueden hacer profundizar nuestras relaciones y ayudar a crear sentimientos de pertenencia y aceptación.

- Tenga una conversación profunda y positiva con una amistad mientras portan cubrebocas para COVID-19
- Llamar a un familiar solamente para platicar
- Pasar tiempo con personas que le motivan y le hacen sentir mejor, aunque tenga que mantener el distanciamiento físico



Físico: Estas prácticas abordan su condición física, su alimentación y hábitos de sueño, al igual que su salud física general. Cuidar de su cuerpo va a aumentar su autoestima durante COVID-19 y ayudarle a usted y a su familia a prosperar en casa.

- Hacer ejercicio en casa con regularidad o probar hacer ejercicio en espacios abiertos
- Comer alimentos nutritivos
- Dormir bien y descansar la noche completa



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

- Resolver un rompecabezas o jugar un juego con su familia
- Escuchar música
- Desconectarse de las redes sociales



Emocional: Encontrar tranquilidad en nuestros pensamientos puede reducir el estrés y la ansiedad, ayudarnos a tener una mejor comprensión de nosotros mismos, y crear más compasión en nosotros mismos y hacia otros.

- Practicar la autoreflexión
- Decir “no” para tener límites saludables como tomarse el tiempo que necesita para estar a solas y reflexionar
- Usar afirmaciones positivas



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

- Pasar tiempo en la naturaleza
- Meditar
- Practicar yoga



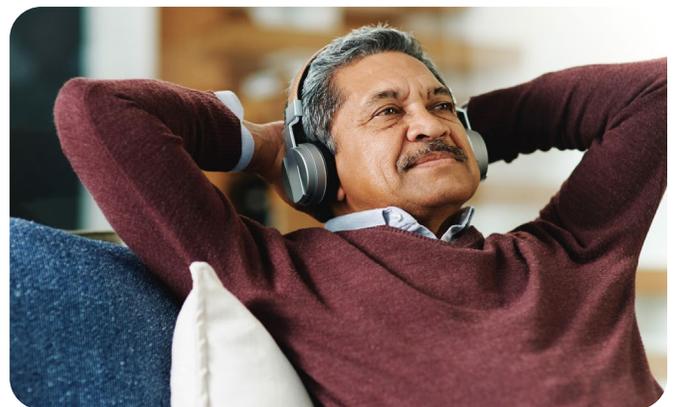
Levántese y participe:

Estar seguro al aire libre en San Diego

Una manera comprobada de aliviar el estrés es ir afuera por un respiro de aire fresco y ¡San Diego tiene mucho de eso! Parques comunitarios, reservas de espacio abierto, el Parque de Mission Bay y el Parque Balboa están abiertos para actividades como caminar, correr y para senderismo. Salir a solas, con su familia o con las personas con quienes vive puede ser agradable para todos. Además, la mayoría de los estacionamientos ya están abiertos.

Obtenga más información sobre los parques y los servicios recreativos de San Diego en:

www.sandiego.gov/park-and-recreation



Para más información sobre cómo practicar el autocuidado y prosperar en casa, visite: www.up2sd.org/thriving-at-home

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.

Informarse:

Si esta preocupado porque alguien está contemplando el suicidio, Depende de Nosotros puede ofrecer recursos

No es fácil preguntar a un ser querido si está contemplando el suicidio. ¿Qué pasa si usted está equivocado? ¿O qué pasa si dicen que sí? Sepa que confiar en sus instintos y preguntar es lo correcto. ¡Y usted no está solo! Aquí hay algunos pasos y recursos para considerar cuando evalúe cómo apoyar a la persona por la que está preocupada.

¿Cuándo la herramienta correcta es llamar a la línea de crisis?

Las líneas de crisis están diseñadas para evaluar rápidamente el nivel de riesgo de una situación y dirigir a quien llama con los servicios que necesita. La Línea de Acceso y Crisis de San Diego (888) 724-7240 está disponible las 24 horas y es atendida por asesores capacitados entrenados para intervenir con personas que están a punto de suicidarse, al igual que con individuos que están preocupados por otras personas.

¿Cuándo la herramienta correcta es llamar al 9-1-1?

Llamar al 9-1-1 conecta la situación con primeros auxilios como lo es la policía, los bomberos o los paramédicos. Si sospecha que alguien está por lastimarse o lo ha hecho ya y requiere atención médica, o si usted está en peligro, esta es la herramienta correcta.

¿Cómo sé si debería estar preocupado por alguien?

Familiarizarse con las señales de advertencia y los recursos, estar dispuesto a escuchar y a tomar medidas para reducir el acceso a medios letales son herramientas que usted siempre puede tener a su disposición.

Reconocer las señales: El dolor no siempre es obvio, pero la mayoría de las personas suicidas muestran alguna señal de que están contemplando el suicidio. Si observa una o más de las señales de advertencia del suicidio, intervenga o diga algo.

Encontrar las palabras: “¿Estás pensando en quitarte la vida?” Hay pocas frases tan difíciles de decir a una amistad o ser querido. Pero cuando tiene que ver con la prevención del suicidio, ninguna es más importante

Busque ayuda: No está solo al ayudar a alguien en una crisis. Hay muchos recursos disponibles para evaluar, tratar e intervenir.



Instinto y compasión: Herramientas con las que siempre puede contar.

Confíe en su instinto si le dice que algo no está bien. Empezar con compasión puede ayudar a crear un espacio seguro para que alguien hable de su dolor.

Mientras más hablemos sobre el suicidio y la prevención del suicidio, más podremos reducir el estigma que rodea el tema y podremos llenar a nuestra comunidad con esperanza y sanación.

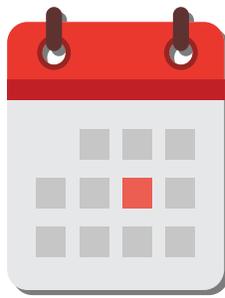
Visite Up2SD.org para una lista de señales de advertencia, formas de iniciar una conversación y recursos locales.



¿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.



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.



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



¿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

