

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



Si se siente solo, no se encierre en sí mismo, así podrá ayudarse.

“Mi nombre es Kat, y soy activista comunitaria local. He llamado a la Línea de Acceso y Crisis de San Diego y a la TrevorLifeline cuando estaba atravesando por una situación difícil. A veces he tenido dificultad para asumir el hecho de estar casada con una mujer (una unión del mismo género) en el contexto de mi linaje familiar tradicional, heteronormativo. No siempre es fácil cambiar la tradición familiar por la integridad personal. Así, como miembro de la comunidad LGBTQ+ agradezco que los terapeutas de la Línea de Acceso y Crisis de San Diego hayan estado específicamente capacitados para servir a nuestra comunidad. También me siento muy agradecida de que existan líneas de ayuda como TrevorLifeline (Warmlines), que prestan un servicio extremadamente valioso. Estas líneas de ayuda están formadas generalmente por voluntarios de la comunidad en lugar de un terapeuta, y están ahí para escuchar. Después de hacer esas llamadas telefónicas, me sentí más segura y lista para tomar una acción positiva en mi vida”.

– Kat Katsanis-Semel, M.A., Mental Health America of San Diego
Pronombres: Ella, su (femenino), suyo (femenino)

- **TrevorLifeline:** servicio telefónico para la intervención en casos de crisis y prevención de suicidios disponible las 24 horas, los 7 días de la semana a través del **(866) 488-7386**.
- **Trans Lifeline:** línea directa para casos de crisis atendida por personas transexuales para personas transexuales; disponible todos los días de 8 a.m. a 2 a.m., a través del **(877) 565-8860**. La línea es principalmente para personas transexuales en casos de crisis que luchan con problemas que van desde la identidad de género a pensamientos de autoagresión.

¿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



MenteSaludableSD.org



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

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 Veinticuatro

Cuando lo externo se convierte en interno: El estrés comunitario y nuestra salud mental

Muchos residentes de San Diego piensan que estamos viviendo tiempos difíciles. El clima político está tenso, las redes sociales están llenas de rumores y eventos preocupantes, y las noticias parecen revelar más trauma cada día. Levante mentalmente la mano si ha experimentado alguno de estos eventos: viajes angustiosos y espantosos de ida y vuelta al trabajo, encontrarse atrapado en una situación de trabajo de mucha demanda o de poco control, viviendas inasequibles, dificultades económicas, o la preocupación de perder la cobertura del seguro médico. Y ahora, si nos ponemos en los zapatos de otras personas, añadamos a la lista un acceso limitado a trabajos, servicios y apoyo comunitario; intimidación; bullying; y temor de ser arrestado o deportado. Imaginemos el estrés adicional para las personas que pueden ser discriminadas por diversos motivos—orientación sexual, color de la piel, religión, estado de salud mental, y/o discapacidad. Cuando una persona debe vivir en un estado de adversidad prolongada, marcada con miedo e incertidumbre, ello puede impactar profundamente la salud de esa persona, mental y físicamente.

No existe una solución fácil para estos problemas complejos, pero el punto de partida es el fortalecimiento de las conexiones humanas. Cuando la comunidad se encuentra gravemente estresada, todos somos afectados. En momentos de mucho estrés, solemos aislarnos—precisamente cuando necesitamos más conexión. El capital social es el vínculo que acumula confianza, conexión y participación en toda una comunidad. Les da a las personas la sustancia emocional, mental y física para emprender un proceso de crecimiento en tiempos buenos y malos. Sin las conexiones sociales—ya sean en la forma de un juego de aros en el centro comunitario local, tomarse un café con un vecino, programas de después de la escuela para niños, programas diurnos para personas mayores, o trabajar como voluntario en varias etapas de la vida—los humanos se aislarán. Si tratamos de acercarnos a nuestros vecinos con una sonrisa, podríamos estar dando el primer paso para cambiar el curso de la vida de alguien y de la nuestra. La empatía y la compasión de otras personas son lo que conforta a nuestros vecinos y tienden puentes a través de comunidades y culturas. Cuando nos ayudamos unos a otros, contribuimos a reducir los factores de estrés en nuestras comunidades y ayudamos a los vecindarios locales y a sus residentes.

Consejos y recursos:

- Visite MenteSaludableSD.org para obtener información sobre la salud mental, oportunidades de trabajo voluntario y otras maneras de involucrarse.
- Inscríbese en una sesión de capacitación gratuita en Primeros Auxilios para la Salud Mental en <http://MHASD.org/First-Aid/Programs>.
- Promueva un ambiente de tolerancia y respeto con un letrero en el frente de su casa, o algún otro tipo de objeto visible al público.
- Busque sitios web y organizaciones que estimulen la tolerancia y el diálogo. Tradicionalmente estos incluyen escuelas y universidades, bibliotecas públicas, tiendas de libros, comunidades religiosas y grupos interreligiosos, y muchos ofrecen actividades abiertas al público.



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



Estrés en el siglo 21:

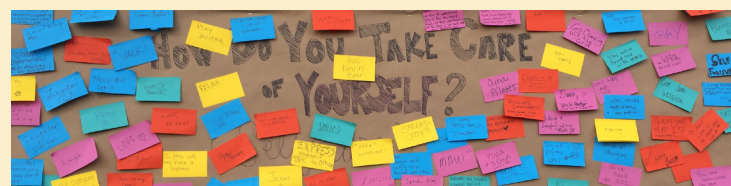
Lo bueno, lo malo y la importancia de cuidarse

El estrés es la respuesta natural del cuerpo cuando se le demanda algo. Los cambios, ya sean buenos o malos, y nuestro deseo de tratar de controlar todos los aspectos de nuestra vida, pueden ser estresantes. Manejar los conflictos, la obligación de tomar decisiones, enfrentar la incertidumbre en el trabajo, y los problemas de dinero o de las relaciones, todos forman parte de nuestra vida diaria y ocasionan estrés. El estrés en sí mismo no es malo y de hecho puede ayudarnos a permanecer alertas y a funcionar con más energía, pero cuando ocurre con demasiada frecuencia o dura demasiado tiempo, tiene un costo para el organismo, física y mentalmente. El estrés puede hacernos sentir fatigados, temperamentales e impacientes. El estrés prolongado puede ocasionar graves problemas de salud como ansiedad y depresión, y si no se trata, puede conllevar a una presión arterial alta, problemas cardíacos y úlceras.



“Habiendo facilitado sesiones de capacitación durante los últimos 25 años en comunidades militares y civiles, he ganado una perspectiva de que no todos los tipos de estrés son malos para nosotros. Los cambios de la vida pueden ser positivos o negativos y lo que determina en gran medida nuestra calidad de vida es la manera en que manejamos esos cambios”.

– Sergio Rosas, Director de Programas de Mental Health America en el Condado de San Diego



Consejos para reducir el estrés en menos de cinco minutos:

Ríase con frecuencia. Cada vez que nos reímos, fluye más oxígeno a los órganos, aumenta el flujo sanguíneo, y el estrés se evapora. De hecho, solo pensar en reírse a carcajadas es suficiente para reducir los niveles de la hormona del estrés. Otra manera de aumentar el flujo de oxígeno es respirar profundamente, hacer ejercicio o salir a una caminata corta.

Cando la vida le da limones, haga limonada. O simplemente huela un limón. El acto de una respiración profunda envía niveles aumentados de oxígeno a través de la sangre, ayudando así a calmar el cuerpo. La respiración es aún más sanadora cuando se combina con esencias calmantes. Los investigadores han hallado que el linalool, una sustancia que se encuentra en los limones, puede reducir el estrés. También puede probar con esencias de albahaca, enebro y lavanda para aliviar el estrés.

Cante una canción y escuche música. La música se ha usado desde cientos de años para tratar enfermedades y restaurar la armonía entre la mente y el cuerpo. La música suave puede ayudar a desacelerar el pulso y la frecuencia cardíaca y ayudar a relajarse. Por otra parte, cantar (o gritar) también puede ser una gran liberación de tensión. Para incorporar música a su vida, cante en la ducha, escuche música en los momentos en que se siente particularmente estresado, o encienda su equipo de música en lugar de la televisión.

Para más información y consejos sobre el estrés, visite: www.MentalHealthAmerica.net/Live-Your-Life-Well.

Cómo explorar temas controversiales de manera respetuosa

“En este entorno de división y adversidad, es esencial continuar participando en conversaciones, en debates saludables, y escuchar a las personas. Decir lo que uno piensa no debe tratarse de cambiar las ideas de alguien, ni de demostrar que están equivocados, sino de aumentar la comprensión al ofrecer una perspectiva diferente. Mientras más escuchemos y hagamos que otros escuchen, estaremos en una mejor posición de reducir la enorme brecha que divide a nuestras comunidades en este momento. Debemos recordar que no podemos desafiar las experiencias de otras personas, pero sí podemos esperar que al escucharnos unos a otros abramos nuestra mente y seamos más tolerantes y comprensivos.”

– Jei Africa, Oficina de Diversidad y Equidad, Condado de San Mateo

- En lugar de decir, “Eso no es cierto”, trate de decir, “Escucho lo que dices. Hay partes con las que estoy de acuerdo y otras con las que no lo estoy, pero esta es mi experiencia personal”. Luego déjelo pasar.
- El Newseum ofrece una actividad que enseña a explorar temas controversiales de manera respetuosa: <https://NewseumEd.org/Activity/From-Provocative-To-Productive-Teaching-Controversial-Topics/>

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.

De vecino a vecino: Estén pendientes unos de otros y conéctense



La vida no es la fiesta que habíamos imaginado, pero ya estamos aquí... ¡Bailemos!

“La incertidumbre política junto con las inquietudes relativas a la alimentación, vivienda, trabajo y seguridad, impactan profundamente a las comunidades latinas y a nuestra salud mental. Incluso las personas que tienen estatus legal se preocupan por ser arrestadas por error o discriminadas. Uno de los consejos que les doy a las familias es reducir el tiempo que pasan viendo noticias y tratar de no preocuparse por algo que vean en la televisión hasta que se convierta en realidad”.

– Laura Hernandez Andrews, Programa Abajo Barreras (Breaking Down Barriers)

Laura recomienda el método GRAPES para reducir el estrés:

- G** Sea **gentil** con usted mismo. Evite pensamientos del tipo “He debido o podría haber...”, y en su lugar recuerde que dondequiera que esté, es el lugar donde está.
- R** Emplee tiempo en **relajarse**. Cuando estamos estresados nos enfocamos en lo que pasa a nuestro alrededor, de modo que trate de volverse a enfocar en usted y tómese un minuto para respirar.
- A** **Atrévete** hacer algo pequeño, y obtenga pequeños logros. Por ejemplo, limpie una habitación o parte de una habitación, o reorganice una gaveta. Elija algo pequeño y manejable.
- P** Trate de encontrar un **propósito** en la vida.
- E** Haga **ejercicio**. Salga a caminar o vaya a bailar.
- S** Es esencial para nuestra salud mental conectarse. **Socialice** y reúname con familiares y amigos o haga trabajo voluntario.

Recursos adicionales:

- Consorcio de los derechos del inmigrante de San Diego (San Diego Immigrant Rights Consortium): <http://ImmigrantSanDiego.org>
- Casa Familiar Immigration Services (Servicios de inmigración): <http://www.CasaFamiliar.org/Social-Services/>
- Centro de Inmigración para mujeres y niños (Immigration Center for Women and Children): <http://ICWCLaw.org>
- Caridades católicas (Catholic Charities): www.CCDS.org
- Centro de recursos legales para inmigrantes (Immigrant Legal Resource Center): www.ILRC.org/Family-Preparedness-Plan



¡Buenos días, súper héroe!

“Lo más importante para los padres es mantener a sus hijos seguros. Desafortunadamente no podemos proteger a nuestros hijos de todo lo que ocurre en la casa, en la escuela y en el vecindario, o de lo que ven en la televisión. Lo que importa es hablar sobre ello y mantener la

esperanza de que su hijo tendrá un futuro feliz, seguro y apacible. El sitio web de Teaching Tolerance (Enseñar la tolerancia) tiene muchos recursos para responder a comentarios que lastiman y para hablar sobre las diferencias: www.Tolerance.org”.

– Shanti Bond-Martinez, Miembro de la comunidad

Pruebe una de las actividades disponibles a través de la Guía de Actividades de Cuidate, Enfrenta las situaciones y Conéctate (Care, Cope, Connect Activity Guide), que puede encontrar en <https://SesameStreetInCommunities.org>.

Haga sesiones familiares de respiración abdominal: Coloque las manos en el vientre. Tome tres inhalaciones y exhalaciones profundas. Sienta cómo su abdomen sube y baja. Coloque un muñeco de peluche en el vientre de su hijo. Dígame que lo “meza para que se duerma” con cada respiración.

¡Buenos días, súper héroe! A veces no es fácil buscar fortaleza desde dentro. Párese derecho y erguido frente a un espejo e invoque una de estas frases:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| “Soy fuerte y valiente” | “Creo en mí mismo” |
| “Tengo una familia que me quiere, no importa lo que pase” | “Tengo esperanzas para el futuro” |
| “Respeto a las otras personas” | “Si me caigo, me levantaré de nuevo” |
| | “Mi familia siempre me ayudará” |

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