

# Each Mind Matters/SanaMente: California's Mental Health Movement

---

## Suicide Prevention and Mental Health Resources for the Spanish-Speaking Community



# Welcome!

If you have a question, technical problem or comment, please type it into the “Questions” box or “raise your hand” by clicking the hand logo on your control panel.



# Introductions



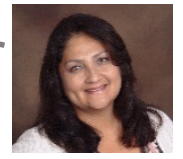
Aubrey Lara  
Sacramento, CA



Emily Bender  
Sacramento, CA



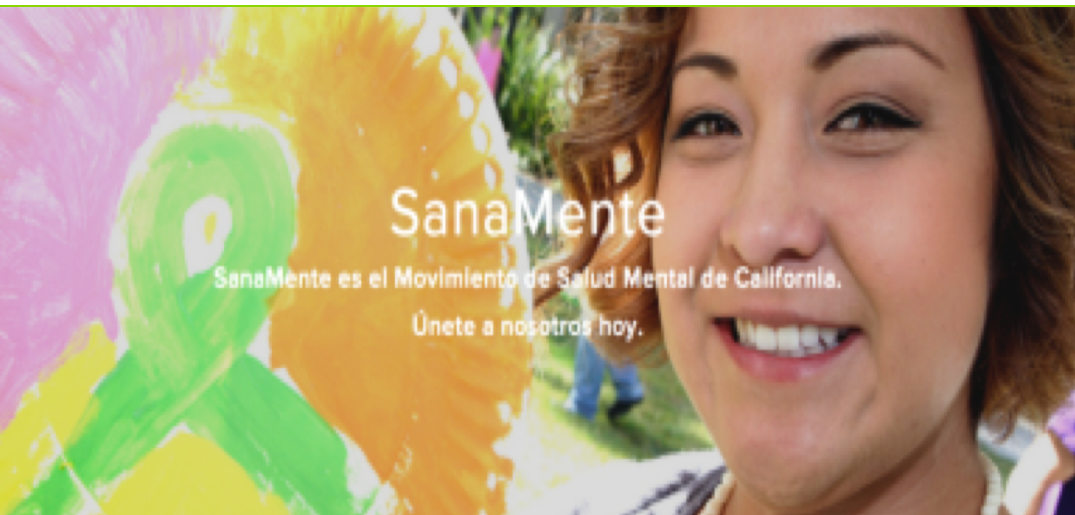
Tawny Porter  
Alameda, CA



Rosio Pedroso  
Gilroy, CA



# Mental Health and Suicide Prevention



- **Suicide Prevention Campaign**
  - **Data**
  - **Resources and Materials**
  - **Tips and Strategies**
- **Mental Health and Latino Communities**
  - **Gaps and Needs**
  - **Resources and Materials**
  - **Tips and Strategies**

# Suicide in Latino/a/x Community

## Suicide Ideation and Rates

- Latino/a/x youth are at higher risk of suicide compared to other groups except whites.
- Latina/x youth have equal or higher rates of suicidal ideation and attempts than their white or male counterparts.

# Strategies to increase awareness

## How to support Latina/x Youth

- Promote physical activity
- Increase access to mental health
- Increase suicide prevention awareness
  - Know the Signs/Reconozca Las Senales
  - Each Mind Matters Resources and Materials

# Reconozca Las Señales

Reconozca las señales >> Escuche y Dialogue >> Busque Ayuda

**OBTEGA AYUDA AHORA**

## RECONOZCA LAS SEÑALES

El sufrimiento no siempre se nota, pero la mayoría de las personas suicidas muestran algunas señales de lo que están pensando. Las señales se pueden manifestar por medio de conversaciones, en su manera de actuar o en sus comentarios en las redes sociales. **Si observa, aunque sea una de estas señales, especialmente si nota que el comportamiento es algo nuevo, que ha incrementado o que parece ser a causa de una pérdida, un cambio o un evento trágico, actúe o diga algo inmediatamente.**

Escoja una categoría

**SITUACIONES CRÍTICAS ADOLESCENTES LAS SEÑALES**

- Falta de interés
- Cambio de actitud
- Aislamiento
- Descuido en la apariencia personal
- Desequilibrio en el Sueño
- Cambios repentinos de humor
- Dolor físico
- Comportamiento temerario
- Abuso de drogas o alcohol
- Regalo de pertenencias

Si alguno de estas señales de advertencia está presente, llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454.

- Hablar de querer morirse o suicidarse
- Buscan una manera de suicidarse con ejemplos por internet o adquiriendo un arma
- Sentirse sin esperanza, desesperado o atrapado

[www.ElSuicidioEsPrevenible.org](http://www.ElSuicidioEsPrevenible.org)

# Find the Words/Eschuche y Dialogue:

Reconozca las señales >> **Eschuche y Dialogue** >> Busque Ayuda

OBTENGA AYUDA  
AHORA

## ESCHUCHE Y DIALOGUE

"¿Estás pensando en quitarte la vida?" Puede preguntarle la misma cosa de diferentes maneras. Hablar sobre el suicidio no es fácil para nuestras familias. Pero escuchar con sinceridad y dialogar abiertamente con un ser querido que esté considerando el suicidio puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte. A continuación les presentamos algunos ejemplos sobre como

1  
Empiezo a dialogar

2  
Escuche, exprese su preocupación y tranquilice a la persona

"Me puedo imaginar lo difícil que ha sido para ti. Entiendo lo que dices acerca de no estar seguro de si quieres vivir o morir. Pero, ¿siempre te has querido morir? A lo mejor este sentimiento se te va a pasar. ¿Cómo puedo ayudarte?"

Escuche las razones que la persona tiene del porqué querer morir o vivir. Valídele las consideraciones de las dos alternativas y enfatízale que el vivir es una opción.

LO QUE NO SE DEBE DECIR

1 2

COMPARTA LA INFORMACIÓN



Medios de Comunicación | Sobre Nosotros | Contáctenos | Resource Center | English



# Reach Out/Busque Ayuda

**OBTENGA AYUDA AHORA**

## BUSQUE AYUDA

Ud. no está solo en el momento de ayudar a alguien que esté pasando por una crisis. Existen muchos recursos disponibles que nos ayudan a evaluar, tratar y e intervenir antes de que sea demasiado tarde. Hay líneas de ayuda telefónica, consejeros, programas de intervención y otros servicios adicionales que están a su disponibilidad y a la de la persona que está pasando por la crisis emocional.

Recursos a Nivel Nacional y Estatal

Recursos Locales



### Nacional y Estatal

- Red Nacional de Prevención del Suicidio, 1-888-628-9454
- Recursos Estatal
- Capacítase en la Prevención del Suicidio
- Recursos para aquellos que han perdido a alguien por el suicidio





# Know the Signs/Reconozca Las Señales: Resources

## Materials:

- Billboard
- Poster
- Brochures
- Cards
- Rotafolio
- Article

**EL SUFRIMIENTO NO SIEMPRE SE NOTA**

RECONOZCA LAS SEÑALES ESCUCHE Y DIALOGUE BUSQUE AYUDA

APRENDA A RECONOCER LAS SEÑALES  
WWW.EL SUICIDIO ES PREVENIBLE.ORG

RECONOZCA LAS SEÑALES



El sufrimiento no siempre se nota. Aunque está rodeado de amigos y seres queridos, alguien que experimenta dolor emocional o tiene pensamientos suicidas puede sentirse aislado. Usted puede sentir que algo anda mal, pero tal vez no sepa cuál grave es la situación. Confección en la que vive y a veces, y luego pregúntele a la persona si está pensando en suicidarse.

Reconozca las Señales, Escuche y Dialogue, Busque Ayuda.

www.el-suicidio-es-prevenible.org

¿Está preocupado por alguien? Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio: 1.888.628.9454

¿Está preocupado por alguien?

El sufrimiento no siempre se nota. Si observa, aunque sea una de estas señales, especialmente si nota que el comportamiento es algo nuevo, como una disminución de la actividad o que parece ser el causante de un evento trágico, actúe o dígaselo para que pueda recibir ayuda.

Señales de alerta para tener en cuenta:

- Chistas sobre deseos de morir o suicidarse
- Buscan maneras de suicidarse
- Sentimientos de desesperanza, desesperación, acortamiento
- Entrega de posesiones
- Poner las cosas en orden

Si está preocupado por alguien, acérquese a él/ella.

Si cree que la persona es suicida, llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio para recibir y emergencias que amenacen la vida.

Visite [www.el-suicidio-es-prevenible.org](http://www.el-suicidio-es-prevenible.org) para aprender cómo podría estar en riesgo.

El Sufrimiento No Siempre Se Nota  
**RECONOZCA LAS SEÑALES**  
El Suicidio Es Prevenible

**RECONOZCA LAS SEÑALES**

Las señales de advertencia del dolor emocional o de los pensamientos suicidas no siempre son obvias. El saber reconocer las señales es el primer paso para poder ayudar a un amigo o familiar que está en peligro. Si usted siente que algo está mal, confíe en su instinto y obtenga más información en [www.el-suicidio-es-prevenible.org](http://www.el-suicidio-es-prevenible.org)

**SEÑALES DE ADVERTENCIA**

- Hacer un anuncio en redes
- Comportamiento impredecible
- Habla vago
- Aumento de el consumo de drogas o alcohol
- Señales de ansiedad, depresión o ira
- Negar sentimientos
- Aislamiento de amigos
- Abandono de su vida
- Cambios repetidos de humor
- Señales más

**ESCUCHE Y DIALOGUE**

¿Estás pensando en el suicidio?

Hablar sobre el suicidio no es fácil para nuestras familias. Pero escuchar con sinceridad y dialogar abiertamente con un ser querido que está considerando el suicidio puede hacer toda la diferencia del mundo. Si está preocupado por alguien, no dude. Visite [www.el-suicidio-es-prevenible.org](http://www.el-suicidio-es-prevenible.org) para aprender cómo iniciar la conversación.

**INICIE LA CONVERSACION**  
Mencione las señales de advertencia que le notó.

**PREGUNTE SOBRE EL DOLOR**  
¿Está pensando en el suicidio?

**ESCUCHE**  
Expone su preocupación y tranquilice a la persona.

**BUSQUE AYUDA**

**BIQUE AYUDA**

Si nota aunque sea una sola señal de advertencia, interrumpa o diga algo. Usted no está solo al ayudar a alguien que está en crisis. Para asistencia y acceso a recursos locales, visite [www.el-suicidio-es-prevenible.org](http://www.el-suicidio-es-prevenible.org)

**EN UN MOMENTO DE CRISIS**

Si usted piensa que la persona podría suicidarse, no le diga solo. Ayúdala a encontrar ayuda. Llame al 911 para emergencias que amenacen la vida o para ayuda inmediata. Manténgala a la persona lejos de cosas que pueden hacerle daño, tales como armas de fuego, drogas o lugares altos. Llame a la Red Nacional para la Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454

**Suicide Prevention Month 2018**  
Know the Signs. Find the Words. Reach Out.

www.el-suicidio-es-prevenible.org

How Do I Talk to My Teenager About Suicide?

As Latino parents we often feel ill equipped to support the myriad of challenges our children face, especially mental health ones. Many of our children face difficulties with acculturation, discrimination, bullying, depression and anxiety. This is especially true for our Latino youth, due to the fact that they are living in a higher risk of attempting suicide than their white counterparts.

So how do we help our daughters who are hurting? While we wish we could shield them, the reality is that they may never suicide as a solution to their pain. As parents we may feel panic and fear at the mention of the word suicide, but the most important thing we can do is to stay calm and help guide them toward the resources and help they need to ease their pain and continue to live happy and productive lives. Below are some tips to prepare you for a conversation with your child about suicide.

**Learn About Suicide Prevention**

The first step is to find out more about the warning signs of suicide and the services and supports that are available in your area. The [Reconozca las Señales website \(http://www.el-suicidio-es-prevenible.org\)](http://www.el-suicidio-es-prevenible.org) provides information in Spanish to help you identify warning signs, start a conversation with your child or loved one and where to find help. Send an email to [info@suicidioesprevenible.org](mailto:info@suicidioesprevenible.org) or reach out to your local behavioral health office to ask about trainings in your area.

**Be Prepared**

Talking to your child about suicide may seem daunting. Remember, if you come from a place of love and concern, your message will be heard. Below are some helpful tips to start the conversation.

Plan to have this conversation in a safe place during a time when you will not be distracted or pressed for time. Before starting the conversation, research available resources. Available resources include:

- The Reconozca las Señales website contains links to county resources and is a good starting point.
- The National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-775-8755 (English) or 1-888-628-9454 (Spanish).
- The Crisis Text Line (Text "HOME" to 741-741).
- The [Reconozca las Señales website](http://www.el-suicidio-es-prevenible.org) contains links to county resources and is a good starting point.
- If your child identifies as LGBTQ The Trevor Project is another good resource (1.866.486.7386)

**EL SUFRIMIENTO NO SIEMPRE SE NOTA**

RECONOZCA LAS SEÑALES ESCUCHE Y DIALOGUE BUSQUE AYUDA

**INTRODUCCIÓN**

¿Qué viene a nuestra mente cuando escuchamos la palabra Suicidio?

**ADVERTENCIA**

¿Qué harías si vieras a alguien que me quiere suicidarse?

**Mes de Prevención del Suicidio 2018**  
Reconozca las Señales. Escuche y Dialogue. Busque Ayuda.

www.el-suicidio-es-prevenible.org

¿Qué harías si vieras que tu joven está pensando en el suicidio?

Como padre no latino, a menudo nos sentimos mal equipados para apoyar la gran cantidad de desafíos que enfrentan nuestros hijos, especialmente los de salud mental. Muchos de nuestros hijos enfrentan dificultades con la aculturación, la discriminación, la intimidación, la depresión y la ansiedad. Esto es especialmente cierto para nuestros jóvenes latinos: los datos nos dicen que los jóvenes latinos corren un mayor riesgo de intentar el suicidio que sus contemporáneos blancos. Entonces, ¿cómo ayudamos a nuestros hijos que están sufriendo? ¿Qué podemos hacer para protegerlos, la realidad es que pueden ver el suicidio como una solución a su dolor. Como padres podemos sentir pánico e miedo al mencionar el suicidio, pero lo más importante que podemos hacer es mantener la calma y ayudarlos guiándolos hacia los recursos y la ayuda que necesitan para aliviar su dolor y continuar viviendo vidas felices y productivas. A continuación, encontrará algunos consejos para iniciar una conversación con su joven sobre el suicidio.

**Aprenda sobre la prevención del suicidio**

El primer paso es averiguar más sobre los signos de advertencia del suicidio y los servicios y apoyos que están disponibles en tu área. El sitio web de Reconozca las Señales (<http://www.el-suicidio-es-prevenible.org>) brinda información en español para ayudarte a identificar señales de advertencia, iniciar una conversación con tu joven o un querido y dónde encontrar ayuda. Envía un correo electrónico a [info@suicidioesprevenible.org](mailto:info@suicidioesprevenible.org) o comuníquese con su oficina local de salud mental para preparar sus capacitaciones en tu área.

**Prepárate**

Hablar con tu joven sobre el suicidio puede parecer intimidante. Recuerda, si provienes de un lugar de amor y preocupación, tu mensaje será escuchado. A continuación, hay algunos consejos útiles para comenzar la conversación.

Planea tener esta conversación en un lugar seguro durante un tiempo en el que no te distraigas ni estés presionado por el tiempo. Antes de comenzar la conversación, investiga los recursos disponibles en tu área. Recursos disponibles al nivel nacional incluyen:

- El sitio web de Reconozca las Señales contiene enlaces a los recursos del condado y es un buen punto de partida.



# Know the Signs/ Reconozca Las Señales: Resources

## Digital Resources:

- 30 Second TV PSA
- 30 Second Radio PSA

Radio PSA:

<https://emmresourcecenter.org/resources/spanish-radio-que-harias-si-supieras-what-would-you-do-if-you-knew>

TV PSA:

<https://emmresourcecenter.org/resources/spanish-tv>





# 🎗️ Tips

🎗️ **May is Mental Health Matters Month**

## Say This Not That

Each Mind Matters: California's Mental Health Movement encourages everyone to check in with loved ones on their mental health. Talking openly and honestly about mental health lets those we care about know that we support them. The following phrases can be used to create meaningful conversation with someone experiencing a mental health challenge. Before starting a conversation with someone you are concerned about be sure to have resources on hand, including local county mental health department numbers and suicide crisis resources.

Say This	Not That
I'm deeply concerned about you and I want you to know that help is available to get you through this.	Cheer up; I'm sure it will pass.
Comments such as "it will pass" can make a person feel worse. Let the person know you care. Letting them know that you take their situation seriously, and you are genuinely concerned about them, will go a long way in your effort to support them.	
I am someone who cares and wants to listen. What do you want me to know about how you are feeling?	Stop feeling sorry for yourself.
It's important to learn to separate the disorder from the person you love. Comments like this blame the individual for their feelings.	
It seems like you are going through a difficult time. I want you to know you're not alone in this.	There's always someone worse off than you are.
Ensure that your loved ones feel supported. A negative comment like this can make the person feel as though their feelings are insignificant.	
I can't really understand what you are feeling, but I can offer my compassion and find you help.	Believe me, I know how you feel. I was depressed once for several days.
Avoid saying you know how they feel as it invalidates their experience.	
I'm concerned about your safety. Have you thought about suicide?	You're not thinking about killing yourself are you? (said in a joking manner)
Ask directly about suicide. Talking about suicide does not put the idea in someone's head and usually they are relieved. Asking directly and using the word "suicide" establishes that you and the person at risk are talking about the same thing and lets the person know that you are willing to talk about suicide.	
I care about you too much to keep a secret like this. You need help and I am here to help you get it.	Don't worry, I won't tell anyone. Your secret is safe with me.
Don't promise secrecy. The person may say that they don't want you to tell anyone that they are suicidal. You may be concerned that they will be upset with you, but when someone's life is at risk, it is more important to ensure their safety.	

Sources:  
<http://www.mentalhealth.gov/talk/friends-family-members/index.html>  
<http://www.mentalhealth.gov/talk/friends-family-members/index.html>  
<http://www.mentalhealth.gov/talk/friends-family-members/index.html>



Funded by counties through the voter-approved Mental Health Services Act (Prop. 63).

🎗️ **Mayo es el Mes de la Salud Mental**

## Di Esto... Pero No Digas Esto

SanaMente: El Movimiento de la Salud Mental de California anima a que todo mundo reflexione acerca de la salud mental de sus seres queridos. Hablando abierta y honestamente acerca de la salud mental le comunica a nuestros seres queridos que los apoyamos. Las frases que siguen a continuación pueden ser útiles para entablar una conversación importante con alguien que esté enfrentando un reto de salud mental. Antes de iniciar una conversación con alguien que te preocupa, asegúrate de tener recursos a la mano incluyendo números telefónicos para el departamento de salud mental de tu condado y recursos para la crisis de suicidio.

Di esto...	...pero no digas esto
Estoy muy preocupado por ti y quiero que sepas que existe ayuda para ayudarte a superar esto.	¡Ánimo, que ya se te pasará!
Comentarios como "ya se te pasará" pueden hacer que la persona se sienta peor. Asegura que la persona sepa que le importas. Es importante que sepa que tomas su situación seriamente y que estás muy preocupado por él, ya que esto te ayudará en tu esfuerzo por apoyarlo.	
Me importas y quiero escucharte. ¿Dónde es lo que quieres que sepa acerca de cómo te estás sintiendo?	Para de sentirte mal.
Es importante saber distinguir entre el trastorno y la persona amada. Comentarios como este hacen que la persona se sienta culpable por lo que siente.	
Parece que estás pasando por un mal rato. Quiero que sepas que no estás solo.	Siempre hay alguien que está peor que tú.
Asegura que tus seres queridos se sientan apoyados. Un comentario negativo como este puede hacer que la persona piense que sus sentimientos no tienen importancia.	
Quizás no pueda entender lo que estás sintiendo, pero te ofrezco solidaridad y te puedo encontrar ayuda.	Créeme que sé lo que estás sintiendo. Yo estuve deprimido una vez por varios días.
Evita decir que sabes cómo se sienten, ya que esto niega su experiencia.	
Me preocupa tu seguridad personal. ¿Has pensado en el suicidio?	No estás pensando en suicidarte, ¿verdad? (dicho a manera de broma)
Pregunta directamente acerca del suicidio. El hablar acerca del suicidio no le mete la idea en la cabeza a una persona y generalmente sienten alivio. Preguntar directamente y utilizar la palabra "suicidio" establece que tú y la persona en riesgo están hablando acerca de lo mismo y le confirma a la persona que estás dispuesto a hablar acerca del suicidio.	
Me importas demasiado como para guardar un secreto como este. Necesitas ayuda y yo estoy aquí para ayudarte a conseguirla.	No te preocupes, que no le diré a nadie. Tu secreto está seguro.
No prometas discreción. Quizás la persona te pedirá que no le digas a nadie que está pensando en suicidarse. Quizás pienses que se molestarán contigo, pero cuando la vida de una persona está en riesgo, es más importante salvaguardar su seguridad.	

Fuentes:  
<http://www.mentalhealth.gov/talk/friends-family-members/index.html>  
<http://www.mentalhealth.gov/talk/friends-family-members/index.html>  
<http://www.mentalhealth.gov/talk/friends-family-members/index.html>



Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

<https://emmresourcecenter.org/resources/mental-health-matters-month-2018-toolkit>



## Q&A

- Would anyone like to share additional tips for working with Latino/a/x youth?
- Questions?

# Mental Health and the Latino/a/x Community

The Latino/a/x population is now the majority-minority in the state; approximately 39% of California's population is of Hispanic/Latino descent.

Significant mental health disparities exist for multiple subpopulations within the Latino community, including:

- Latina/o/x youth and young adults
- Migrants/Farmworkers, families and rural areas
- Undocumented or mixed-documentation status families and communities impacted by recent federal immigration policy changes



# Gaps and Needs in Latino/a/x-Specific Outreach and Education

## **Mental Health Literacy**

*“As long as [people] can refer to a mental health problem as ‘nervios’ or ‘growing pains’ they can write it off as normal. Something they can get over on their own. ...but if someone is diagnosed with some kind of mental illness, [people] immediately [assume they are] ‘crazy’. There’s no in between...and that’s scary for these people.”*

## **Lack of Information and Misinformation**

*“If you stay depressed or anxious for a long time, will you become schizophrenic?”*

**Stigma: People are often labeled as weak, lazy, irresponsible or otherwise somehow to blame**

*“(Family members) will tell them, ‘You can’t get your kid to listen to you!’ which just puts more blame and shame on (the parents).”*

## **Stigma and Families**

*“If someone is physically sick or had something very sad happen to them, everyone knows what to do. ... there’s no worry about it. But when [it is a mental illness] no one knows. They’re scared to even talk about it.”*



# SanaMente Resources and Materials

**SanaMente: El Movimiento de Salud Mental de California** is the Spanish adaptation campaign working to advance mental health and wellness in Latino communities across the state.



“When people with mental health challenges feel accepted rather than excluded and isolated, we can create a state of better mental health in California, and reduce the toll untreated mental health problems have on California’s communities especially those underserved such as Latinos.”

-Dr. Sergio Aguilar-Gaxiola, Director of the UC Davis Center for Reducing Health Disparities

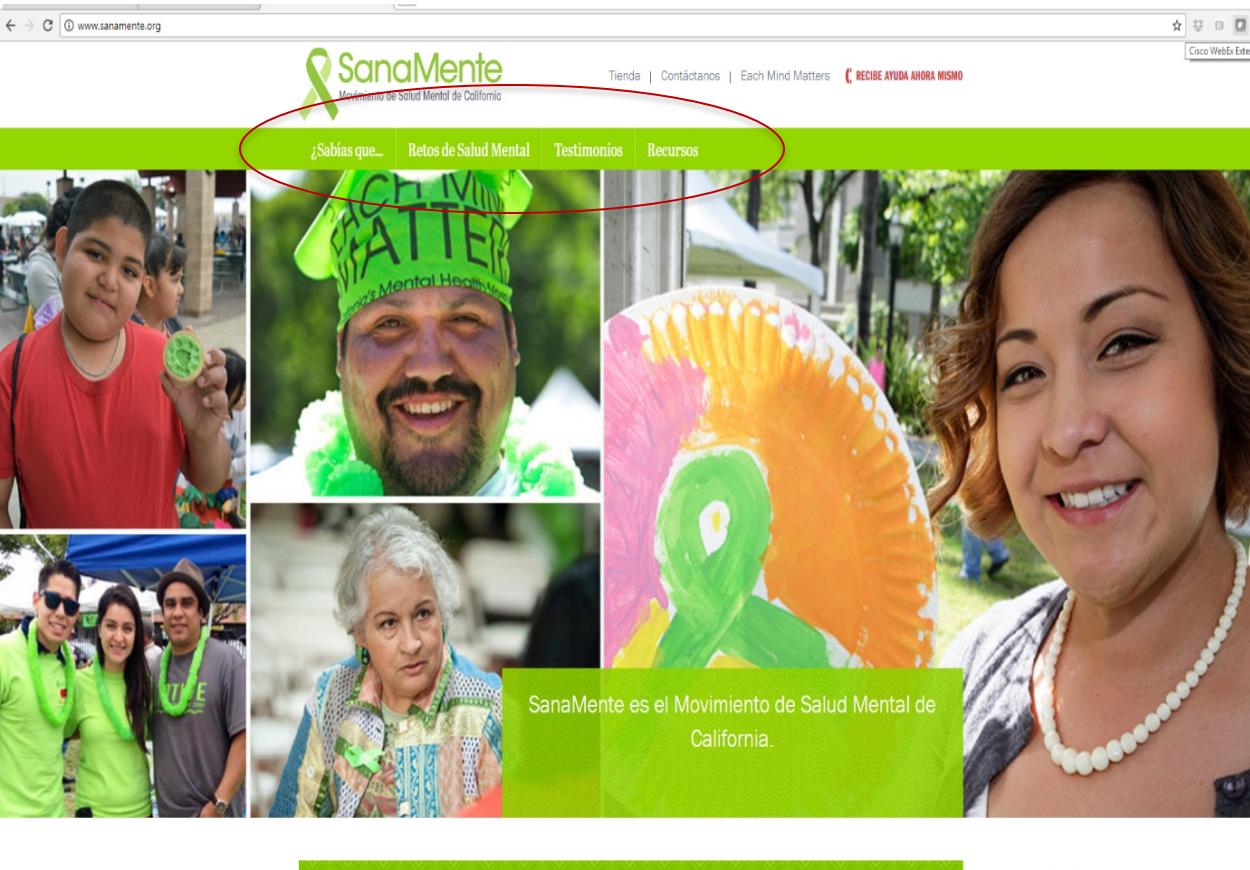
# SanaMente Resources

Underneath the *SanaMente* initiative, there are several other Spanish-language programs and campaigns that reach groups in Latino communities targeted by a specific demographic or a specific subject:

- SanaMente - Mental Health Resources
- Reconozca Las Señales - Suicide Prevention Resources
- Ponte En Mis Zapatos
- Directing Change

# SanaMente Mental Health Resources

<http://www.sanamente.org/>



- Did you know...?
- Mental Health Challenges
- Personal Stories
- Resources



# SanaMente Mental Health Resources: Recursos de Salud Mental

## Abuso de alcohol y/o drogas

SanaMente se dedica a combatir el alcoholismo y el abuso de drogas y adicción.

¿Conoces a alguien que necesita información que ayude a la recuperación?

### ¿Qué cambios sufris las señales más comunes?

- Cambio de amigos
- Faltar días en el trabajo o escuela

### Si respondes "sí" a las drogas que requieren atención:

- ¿Te sientes irritable o criticado tu uso de alcohol?
- ¿Te das cuenta que estás perdiendo el control?
- ¿Te sientes agitado y estás durmiendo mal?

### ¿En dónde puedes encontrar ayuda para tomar el primer paso?

- Red Nacional De Sobre El Tratamiento De Drogas 1-800-962-4357
- La Administración Mental y Abuso De Drogas <https://nmdtreatment.org/> (solo en inglés)

## Depresión

Cada año, 34 millones de personas experimentan síntomas de depresión que afectan su calidad de vida y bienestar mental. SanaMente creó esta hoja informativa para ayudarte a aprender sobre los síntomas y recursos disponibles para la depresión que es común en la comunidad latina.

### ¿Qué es la depresión?

Todos nos sentimos tristes de vez en cuando, pero estos sentimientos generalmente desaparecen después de unos días. Cuando una persona padece de depresión, tiene problemas en su vida cotidiana durante semanas. La depresión es una enfermedad real y frecuente que afecta no solo a quien la padece sino también a la familia. La depresión es la causa principal de discapacidad entre los principales grupos étnicos y raciales de los Estados Unidos, en especial entre los jóvenes latinos. Es más que la sensación de estar triste o abatido durante unos días.

La depresión es una enfermedad grave que necesita tratamiento. Sin tratamiento adecuado, los sentimientos asociados con la depresión no desaparecen si no que persisten e interfieren con las actividades de la vida diaria, las relaciones con la familia, amigos y con compañeros de trabajo y/o escuela.

### ¿Cuáles son las señales y síntomas de la depresión?

- Tener sentimientos persistentes de tristeza profunda o "vacío" que duran al menos dos semanas, casi todos los días y casi todo el día
- Tener dificultad para concentrarse o recordar detalles
- Tener sentimientos de desesperanza, pesimismo, irritabilidad, ansiedad o culpa.
- No poder dormir o dormir mucho
- Perder el interés o placer en actividades que antes disfrutaba
- Comer demasiado o no querer comer nada
- Sentirse muy cansado
- Sentirse sin energía, muy cansado o siendo más "lento."
- Tener sentimientos de culpabilidad, desvalorización, o impotencia.
- Tener pensamiento de muerte o suicidio, intentos de suicidio
- Tener dolores o malestares u otros síntomas del cuerpo persistentes los cuales no son causados por enfermedades físicas.

La depresión es un trastorno que afecta al cerebro. Existen varias causas, entre ellas factores genéticos, medioambientales, psicológicos y bioquímicos. La depresión por lo general se manifiesta por primera vez entre los 15 y los 30 años y es mucho más frecuente entre las mujeres. Además, las mujeres pueden padecer de depresión posparto luego del nacimiento de un bebé. Algunas personas sufren de trastorno afectivo estacional durante el invierno.

Conoces a alguien o quizás tu misma(o) quien sufre de depresión? Donde puedes encontrar ayuda? Recuerda que la recuperación es posible. Estos son algunos recursos que te ayudaran a ti y tu familia.

- Habla con tu médico de atención primaria.
- Haz ejercicio: no importa si es solo caminar por 10 minutos. Invita a un(a) amigo(a) para que camine contigo.
- Habla con familiares y diles cómo te sientes y que necesitas su apoyo.
- Encuentra Un Proveedor De Salud Mental [bit.ly/2m3aV0n](http://bit.ly/2m3aV0n)
- Oficina Para La Salud De La Mujer [www.womenshealth.gov/espanol](http://www.womenshealth.gov/espanol)
- Mental Health America (Salud Mental America) [bit.ly/2aFRWvz](http://bit.ly/2aFRWvz)

Visita [SanaMente.org](http://SanaMente.org) y obtén más información y recursos sobre la depresión.



Financiado por contratos a través de la Ley de Servicios de Salud Mental Propuesta 63, aprobada por votación.



## Guía de apoyo para la salud mental



### SÉ LA VOZ DE LA ESPERANZA



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



**MITO**  
Una creencia o idea ampliamente sostenida pero falsa.

No es posible recuperarse de un reto de salud mental.

Las personas que viven con retos de salud mental no pueden ser miembros que contribuyen a la sociedad.

No existen recursos de salud mental en español que puedan ayudarme a mí o a mi familia.

**REALIDAD**  
El mundo o el estado de las cosas como realmente existen.

Con un tratamiento adecuado, el 70-90% de las personas que viven con un reto de salud mental se pueden recuperar.

Las personas que manejan sus retos de salud mental pueden llevar vidas felices y saludables y contribuir a su comunidad.

Habla con tu médico sobre cómo puedes encontrar ayuda para un reto de salud mental. También puedes visitar [SanaMente.org](http://SanaMente.org) para aprender más acerca de la salud mental y encontrar recursos que te sean de utilidad.



Financiado por contratos a través de la Ley de Servicios de Salud Mental Propuesta 63, aprobada por votación.

- <http://www.sanamente.org/recursos/mental-health-one-pager/>
- <http://www.sanamente.org/recursos/guia-de-apoyo-para-la-salud-mental/>
- <http://www.sanamente.org/recursos/cartel-de-sanamente-los-mitos-y-realidad-de-vivir-con-un-reto-de-salud-mental/>



# SanaMente Mental Health Resources: Recursos/Resources

**Healthy & Happy Families Start Here**

**LATINO FAMILY FOTONOVELAS**

**Talking about Feelings**

**ACTIVIDADES**

ACTIVIDADES	MATERIALES
• Leer la fotonovela y discutir los temas de la salud mental.	• Copias de la fotonovela.
• Hacer un círculo de padres para discutir los temas de la salud mental.	• Copias de la fotonovela.
• Hacer un círculo de hijos para discutir los temas de la salud mental.	• Copias de la fotonovela.

**SanaMente**  
Movimiento de Salud Mental de California

Después de haber discutido el tema de la fotonovela y utilizando un proyector o una computadora dirígete a [www.sanamente.org/instrucciones](http://www.sanamente.org/instrucciones) y vean la historia de Cristina. Al término de la historia ayuda a los participantes a contestar las siguientes preguntas.

- ¿Qué piensan de la historia de Cristina?
- ¿Cómo pueden mostrar apoyo con su historia?
- ¿Creen que lo que ella ha hecho para buscar ayuda le puede ayudar a otras personas?
- ¿Se parece la historia de Roberto a la de Cristina?

**SanaMente**  
Movimiento de Salud Mental de California

**LECCIÓN #1: Roberto y su mamá**

**Objetivo:**  
Los padres aprenderán conceptos básicos de la salud mental.

**Duración:**  
60 - 90 minutos

**Materiales:**

- Pizarrón, marcadores, rotafolio, libretas para apuntes y lápices
- Acceso a Internet, un proyector y pantalla
- Copias de la fotonovela de la historia de Roberto y su mamá

**ACTIVIDAD:**

- Reúne a los padres y forma un círculo para facilitar una mejor interacción entre ellos
- Asegúrate que todos los participantes tengan una copia de la fotonovela
- Selecciona algunos voluntarios que lean la fotonovela sobre la historia de Roberto y su mamá

**Experiencia sobre el tema:**  
Después de haber leído la fotonovela y utilizando una "lluvia de ideas", pregunta a los participantes:

- ¿Qué piensan sobre el tema y si alguna vez han escuchado sobre los retos de salud mental?
- ¿Cuáles son algunas de las palabras que pueden lastimar la autoestima de las personas?
- ¿Ustedes piensan que es importante hablar con sus hijos sobre la salud y las enfermedades mentales?
- ¿Qué les viene a la mente cuando las personas hablan sobre algún trastorno de salud mental?
- ¿Piensan que es importante que se hable sobre estos temas en las escuelas?

**Una Familia Feliz y Saludable Comienza Aquí**

**SanaMente**

Financiado por un contrato a favor de la U.C. de la Secretaría de Educación Pública (SEP), aprobado por el estado.

**EachMind MATTERS**

<http://www.sanamente.org/recursos/sanamente-fotonovelas/>



# SanaMente Mental Health Resources: Recursos/Recursos (EMM Resource Center)



**SanaMente**  
Movimiento de Salud Mental de California

Verde limón es el color elegido para crear conciencia acerca de la salud mental. Póntelo y demuestra tu apoyo iniciando conversaciones acerca de la salud mental.

**El 50 por ciento de nosotros sufrirá de un reto de salud mental en nuestra vida. Por eso todos debemos de alzar la voz.**

**SanaMente.org**

Si necesitas asistencia inmediata, llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454.

Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

<https://emmresourcecenter.org/resources/sanamente-resource-card>

<https://emmresourcecenter.org/resources/sanamente-fact-sheet>

**SanaMente**  
Movimiento de Salud Mental de California

## ¿Qué es *SanaMente*?

- *SanaMente* es la adaptación al español que se ha seleccionado para el eslogan *Each Mind Matters*, el Movimiento de Salud Mental de California.
- La traducción directa o literal al español del eslogan en inglés (*Each Mind Matters*) no comunicaba lo que se deseaba.
- Desarrollamos esta versión en español no solo como una adaptación adecuada, sino también para captar la idea de un movimiento creciente para la concientización de la salud mental, de servicios equitativos para los cuidados de salud mental y la aceptación e inclusión de personas que viven con los retos de enfermedades mentales en un clima libre del estigma.

## ¿Cómo fue que desarrollamos *SanaMente*?

- ¡*SanaMente* no es un error tipográfico!
- Este eslogan se basa en un juego de palabras y tiene un doble sentido: ciertamente se utiliza como un adverbio: por ejemplo, 'vivir sanamente', pero el trato tipográfico de la palabra pretende separar y hacer hincapié sobre una mente sana, o *SanaMente*.
- Este término fue compartido con representantes y líderes comunitarios a través de todo el estado, los cuales inmediatamente entendieron el significado de lo que se intenta comunicar y reconocieron el juego de palabras.
- Desde un punto de vista de comunicaciones, *SanaMente* es un eslogan distintivo: inteligente, con chispa y fácilmente recordable.
- Se trata de nuestra mente, y de nuestra salud.
- Lo animamos a que forme parte de *SanaMente*.

## ¿Por qué es importante *SanaMente*?

- SanaMente muestra nuestro compromiso con la comunidad latina.
- La población latina es ahora mayoría en el estado: California cuenta con la población latina más alta en los Estados Unidos con un 39% de la población estatal. (theguardian.com, lunes, 17 de marzo, 2014).
- La gran mayoría de los latinos en California (82%) son de ascendencia mexicana, y el 15% son de Centro y Sudamérica, y del Caribe. (Ennis, Ríos-Vargas, y Albert, 2011).
- Más de la mitad (53%) de los niños en educación primaria en California son ahora de origen latino. (Departamento de Educación de California, 2012).
- La prevalencia en general de trastornos mentales en la población de latinos nacidos en Estados Unidos durante el último año es ligeramente menor de lo que lo es para la población caucásica no hispana: aproximadamente 20% para



# SanaMente Mental Health Resources: Recursos/Resources (EMM Resource Center)

**LGBTQ+**  
**Latinx**  
**Immigrant**  
**Youth**



A Provider Fact Sheet

**Jóvenes**  
**Inmigrantes**  
**LGBTQ+**  
**Latinx**



Hoja Informativa para Proveedores



Other Resources For Youth:

Ponte En Mis Zapatos & Directing Change



[www.ponteenmiszapatos.org](http://www.ponteenmiszapatos.org)



**Directing Change**

*Program & Film Contest*

[www.DirectingChange.org](http://www.DirectingChange.org)

[www.directingchange.ca.org](http://www.directingchange.ca.org)



# Tips and Strategies

## 1. Share information on:

- The nature of mental illness
- Statistics on incidence and recovery
- Testimonials of people who struggle with mental health challenges
- Information on the limits of government involvement (CPS, INS) when seeking mental health services

## 2. People are not likely to seek print or web-based information on their own

## 3. Use the power of conversation: Despite fear and reticence to engage at the beginning of conversations, there is a desire to know more about mental health issues and a need talk about it, but this requires someone like a Promotor to break the “ice”, initiate a dialogue, and build some trust.

# Tips and Strategies

## 4. Promote conversations through:

- Radio or TV programs where people can call in with questions
- Learning modules and presentations in schools
- Using popular local gathering places (e.g., shops, coffee houses) where early adopters can encourage conversation
- Organized health/mental health festivals and community events that include celebrities if possible
- Leveraging Promotores:
  - Embedding mental health topics into workshops headlining topics that attract attendance like immigration or housing
  - Equipping them with branded materials they can wear (T-shirts, buttons, etc.) or carry with them to engage others at flea markets, sporting events, festivals and in public in general

# Tips and Strategies

## 5. Identify and reach early adopters:

- Youth and children are excellent early adopters. Reach them in the English-speaking world they live in.
- Those in recovery or family of those in recovery also make strong early adopters. Many of them go on to become advocates for mental health services.

## 6. Leverage SanaMente:

- The website and materials are not stand-alone resources.
- The website and materials are tools for providers and advocates in working with the community.

Questions?

# EMM Resource Center

<https://emmresourcecenter.org/>



[Initiatives](#)

[Collections](#)

[About Us](#)

[Contact Us](#)

[SEARCH RESOURCES](#)

Each Mind Matters is California's Mental Health Movement. We are millions of individuals and thousands of organizations working to advance mental health. Browse our initiatives, collections and resources to find tools you can use to improve mental health and equality in your community, prevent suicide and promote student mental health.

## Search Our Resources

SEARCH

[Advanced Search](#)

## Featured

Mental Health Awareness Week Toolkit

A toolkit with resources for Mental Health Awareness Week.

[Explore >](#)

## Explore Our Initiatives



**Each Mind Matters**

California's Mental Health Movement.

[EXPLORE >](#)



**Know the Signs**

Pain isn't always obvious. Suicide is preventable.

[EXPLORE >](#)



**SanaMente**

Movimiento de Salud Mental de California

[EXPLORE >](#)

# Sign Up for Our Newsletters!

## Each Mind Matters Newsletter

The Each Mind Matters Newsletter is a monthly newsletter created for anyone interested in supporting the mental health movement in California. Each edition includes a recap of the top headlines in mental health and a wealth of resources to help spread the word about mental health.

Subscribe here: <http://www.eachmindmatters.org/get-involved/subscribe/>

## Insider Newsletter

The Each Mind Matters Insider Newsletter is a monthly newsletter created specifically for service providers. It includes information about relevant resources, upcoming events, and opportunities for providers to get involved in California's Mental Health Movement.

Subscribe here: <http://emmresourcecenter.org/subscribe-newsletter>

 Thank you!

Rosio Pedroso

[rosio@suicideispreventable.org](mailto:rosio@suicideispreventable.org)

Aubrey Lara

[aubrey@thesocialchangery.com](mailto:aubrey@thesocialchangery.com)

Emily Bender

[Emily@thesocialchangery.com](mailto:Emily@thesocialchangery.com)