

SanaMente/ Each Mind Matters

Movimiento de Salud Mental de California

Recursos para la Prevención del Suicidio y Salud Mental para la comunidad de habla Hispana



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

¡Bienvenido!

Si tiene alguna pregunta, problema técnico o comentario, escríbalo en el cuadro de "Preguntas" o "levante la mano" haciendo clic en el logotipo de la mano en el panel de control.



Introducciones



Mariana Baserga
Sacramento, CA



Rosio Pedroso
Gilroy, CA

Salud Mental y Prevención del Suicidio



- **Campaña para la prevención del suicidio**
 - Información
 - Recursos y Materiales
 - Consejos y Estrategias
- **Salud mental en la comunidad Latina/x**
 - Faltas y Necesidades
 - Recursos y Materiales
 - Consejos y Estrategias

Intentos y tasas de suicidio

- Los jóvenes latinos tienen un mayor riesgo de suicidio en comparación con otros grupos, excepto la raza caucásica.
- Los jóvenes latinos tienen tasas iguales o más altas de ideas e intentos suicidas que sus homólogos caucásicos o masculinos.



Estrategias para aumentar la conciencia

Como apoyar a la juventud Latina:

- Promover la actividad Física
- Incrementar el conocimiento y acceso a la Salud Mental
- Incrementar el conocimiento para la prevención del suicidio
 - Reconozca Las Señales
 - Recursos y materiales de Each Mind Matters.

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. Si observa aunque sea una de estas señales, actúe o diga algo inmediatamente ahora para informarse de lo que tendrá que hacer. Estar preparado para ayudar a un amigo en un momento crucial como este.

Empiece
Reconozca
Dialogue
Busque Ayuda
Comparta

Escoja una categoría

"Un amigo decía cosas como: 'No aguanto más, quiero acabar con todo.'"

Expresan el deseo de morirse o de suicidarse

Dicen cosas vagas o sutiles.

1 2 3

Comportamiento imprudente
Ponen sus asuntos en orden
Alteración del sueño
Regalo de pertenencias
Ansiedad
Sentirse sin esperanza, desesperado y atrapado
Cambios repentinos de humor
Aislamiento
Sentirse inútil
Sentirse enojado
Expresan el deseo de morirse o de suicidarse

COMPARTA LA INFORMACIÓN

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

www.ElSuicidioEsPrevenible.org

Escuche y Dialogue:

ESCUCHE 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
Empiece 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 enfatízele que el vivir es una opción.

1 2

LO QUE NO SE DEBE DECIR

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 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
- Capacitese en la Prevención del Suicidio
- Recursos para aquellos que han perdido a alguien por el suicidio





Reconozca Las Señales: Recursos

Material de impresión:

- Cartelera
- Poster
- Folleto
- Tarjetas
- Rotafolio
- Artículo

¿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, que ha incrementado o que parece ser a causa de una pérdida, un cambio o un evento trágico, actúe o diga algo para ayudar a un ser querido.

Señales de alerta para tener en cuenta

- Charlas sobre deseos de morir o suicidarse
- Borrado de pertenencias
- Sentimientos de desesperanza, desesperación, acortamiento
- Cambios de pavorales
- Poner en riesgo a otros

Si está preocupado por alguien, actúe
"¿Está pensando en suicidarse?"
Si cree que la persona es suicida, llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio inmediatamente. No espere a que se recupere por sí sola. Si está preocupado por alguien, actúe.

Red Nacional de Prevención del Suicidio
1.888.828.9454

RECONOZCA LAS SEÑALES

ESCUCHE Y DIALOGUE

BUSQUE AYUDA

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

SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Haber de querer matarse a sí mismo
- Sentirse sin esperanza, desesperado o atrapado
- Negar pertenencias
- Poner sus asuntos en orden
- Comportamiento repentino
- Falta o escape
- Aumento en el consumo de drogas o alcohol
- Aislamiento de los demás
- Ausencia de alegría
- Aislamiento en el hogar
- Cambios repentinos de humor
- Sentirse inútil

¿Está pensando en el suicidio?

Hablar sobre el suicidio no es fácil para nuestras familias. Pero buscar con honestidad 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 lo dude. Visite www.el-suicidio.es-prevenible.org para aprender cómo iniciar la conversación.

INICIE LA CONVERSACIÓN
Mencione las señales de advertencia que ve o escucha.

PREGUNTE SOBRE EL SUICIDIO
"¿Está pensando en el suicidio?"

ESCUCHE
Escuche al preocupado y tranquilice a la persona.

BUSQUE AYUDA

Si nota aunque sea una sola señal de advertencia, intervenga o diga algo. Usted no está solo al ayudar a alguien que está en crisis. Para asistencia y recursos locales, visite www.el-suicidio.es-prevenible.org

EN UN MOMENTO DE CRISIS

Si usted piensa que la persona podría suicidarse, no le diga nada. Ayuda a encontrar ayuda. Llame al 911 para emergencias que amenazan la vida o para ayuda inmediata. Mantenga a la persona lejos de cosas que puedan hacerle daño, tales como armas de fuego, rocas o lugares altos. Llame a la Red Nacional para la Prevención del Suicidio al 1-888-828-9454

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

Red Nacional de Prevención del Suicidio
1.888.828.9454

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

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

Como padres latinos, 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 depresión y la ansiedad. Esto es especialmente cierto para nuestros jóvenes latinos. Los datos nos dicen que las jóvenes latinas corren un mayor riesgo de intentar el suicidio que sus contrapartes masculinas. Entonces, ¿cómo ayudamos a nuestras hijas que están sufriendo? Si bien deseamos poder protegerlas, la realidad es que pueden ver el suicidio como una solución a su dolor. Como padres podemos sentir alivio y 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 consejos para iniciar una conversación con su joven sobre el suicidio.

Aprenda sobre la prevención del suicidio

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

Prepara

Hablar con su joven sobre el suicidio puede parecer desalentador. Recuerda, si proviene 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 distraigan ni estás presionado por tiempo. Antes de comenzar la conversación, investiga los recursos disponibles en su 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.

Reconozca Las Señales: Recursos

Recursos digitales:

- Anuncio de televisión
- Anuncio de radio

Anuncio de radio:

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

Anuncio de 30 segundos de televisión:

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



Actividad de Lotería

RECONOZCA LAS SEÑALES
El Suicidio Es Prevenible

Latina Youth and Parents: Lotería #1

Lotería or Bingo is a recognized fun filled social activity and can be a great way to raise awareness about mental health and suicide prevention. The Reconozca Las Señales information about mental health and suicide prevention. Each symbol or phrase on the board details a warning sign, states a truth about mental health, or provides resources. Place holders are easy to download and can be played in small groups or large groups. The game can be played as part of a school mental health event for Spanish speaking parents and resources permit (availability of an overhead projector) the activity can be played at a parent workshop session in a health center or clinic. Instructions for how to download and print are available on the Reconozca Las Señales website.

How to Play the Game

Preparation: Download game (see instructions below). Identify pictures and text on the board. Know the Signs/Reconozca Las Señales and SanaMente websites. Review instructions for how to play.

Play Game: Distribute boards and place holders. Shuffle cards and deal them out. When a player calls a card, they must discuss the talking points associated with this card (see below). Repeat for each card on the board or a line if you are short on time.

How to Download

Step 1: Lotería/Bingo Boards: Creating additional board

There are five different lotería/bingo boards sized 8.5 x 11.7. Choose the board that best fits your needs. Simply copy and paste the images around and print.

Warning Sign: Withdrawal. People who are thinking of suicide may stop talking to and doing things with others, or stop doing activities they once enjoyed. They feel isolated. If you observe one or more of these warning signs, especially if the behavior is new, has increased, or seems related to a painful event, loss, or change, step in or speak up.

Señal de Advertencia: Aislamiento. Las personas que están pensando en suicidarse pueden dejar de hablar y de hacer cosas con la gente, o pararse de hacer actividades que antes disfrutaban. Si observas una o más de las señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio, habla y ayuda.

Warning Sign: Sudden mood changes. People who are thinking of suicide can be uncharacteristically sad or depressed or are unusually happy or content after a period of significant depression. If you observe one or more of these warning signs, especially if the behavior is new, has increased, or seems related to a painful event, loss, or change, step in or speak up.

Señal de Advertencia: Cambios repentinos del humor. Las personas que están pensando en suicidarse pueden estar mucho más tristes o deprimidas de lo normal o observas una o más de las señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio, habla y ayuda.

Warning Sign: Reckless Behavior. People who are thinking of suicide can act in ways that could be dangerous or detrimental and they do not seem to care about the consequences. If you observe one or more of these warning signs, especially if the behavior is new, has increased, or seems related to a painful event, loss, or change, step in or speak up.

Señal de Advertencia: Cambios en el sueño. Las personas que están pensando en suicidarse hacen cosas que pueden ser peligrosas o perjudiciales como si las consecuencias no les importan.

Tarjetas: recorta la tarjeta

<p>Señal de advertencia:</p> <p>"Me quiero morir."</p> <p>Charlas sobre deseos de morir o suicidarse</p>	<p>Señal de advertencia:</p> <p>Cambios en el sueño</p>	<p>Señal de advertencia:</p> <p>Aislamiento</p>	<p>Pregunte directamente</p>
<p>Señal de advertencia:</p> <p>Consumo mayor de droga o alcohol</p>	<p>Señal de advertencia:</p> <p>Sentirse sin esperanza, desesperado o atrapado.</p>	<p>Realidad</p> <p>Con un tratamiento adecuado, el 70-90% de las personas que viven con un reto de salud mental se pueden recuperar</p>	<p>SanaMente</p> <p>www.SanaMente.org</p>
<p>www.ElSuicidioEsPrevenible.org</p>	<p>Señal de advertencia:</p> <p>Buscan maneras de quitarse la vida.</p>	<p>1.888.628.9454</p> <p>La Red Nacional de Prevención del Suicidio</p>	<p>Comportamiento imprudente</p>
<p>Señal de advertencia:</p> <p>Cambios repentinos de humor</p>	<p>Señal de advertencia:</p> <p>Ira, Rabia o Enojo</p>	<p>El sufrimiento no siempre se nota</p>	<p>Señal de advertencia:</p> <p>Poner asuntos en orden</p>

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

Lotería: #1

<p>Con un tratamiento adecuado, el 70-90% de las personas que viven con un reto de salud mental se pueden recuperar</p>			<p>Pregunte Directamente</p>
	<p>"Me quiero morir."</p>	<p>SanaMente</p> <p>Movimiento de Salud Mental de California</p> <p>www.SanaMente.org</p>	
<p>1.888.628.9454</p>	<p>GRATIS</p>		<p>www.ElSuicidioEsPrevenible.org</p>
	<p>"Mi familia estaría mejor sin mí."</p>	<p>El sufrimiento no siempre se nota</p>	<p>testamento</p>

RECONOZCA LAS SEÑALES
El Suicidio Es Prevenible

SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

Consejos

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/#suicide-prevention>



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. ¿Qué 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/#suicide-prevention>



Financiado por condado 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>

Preguntas y Respuestas

- ¿Alguien le gustaría compartir algún consejo o estrategia adicional para trabajar con la juventud Latina?
- ¿ Preguntas?

Salud Mental en la comunidad Latina/x

La población latina es ahora la minoría mayoritaria en el estado; aproximadamente el 39% de la población de California es de origen hispano / latino. Existen diferencias significativas de salud mental para múltiples subpoblaciones dentro de la comunidad latina, que incluyen:

- Latina / o / x jóvenes y adultos jóvenes
- Migrantes / trabajadores agrícolas, familias y áreas rurales
- Familias y comunidades con estatus de documentación indocumentada o mixta afectadas por cambios recientes en la política de inmigración federal

Faltas y necesidades al alcance y educación específicos de la Comunidad Hispana

Enseñanza en la comunicación de salud mental

Las personas puedan referirse a un problema de salud mental como 'nervios' o percibir crecimiento de dolor (ansiedad, stress) como sentimientos normales ya que son cosas que pueden superar por si mismas, pero si alguien es diagnosticado con algún tipo de enfermedad mental, las personas dan por hecho que están locos, no hay nada en el medio (intermedio) y eso es aterrador para estas personas.

La falta de información o información incorrecta:

“¿Si te mantienes deprimido o ansioso durante mucho tiempo, te convertirás en esquizofrénico?”

Estigma: Las personas a menudo son etiquetadas como débiles, irresponsables, perezosas o de alguna manera culpables.

Familiares les dirán “no puedes hacer que tus hijos te escuchen,” esto solo pone mas culpa y vergüenza en las personas que son padres.

Estigmas y familia:

Si alguien esta físicamente enfermo o le esta pasado algo muy triste, todo mundo sabe que hacer y no hay de que preocuparse. Pero cuando es algún problema de salud mental nadie sabe que hacer y tienen tanto miedo de tan solo de hablar de el.

SanaMente Recursos y Materiales

SanaMente: El Movimiento de Salud Mental de California es la Campaña hispana que trabaja en la adaptación para mejorar la salud mental y el bienestar en las comunidades Latinas en todo el estado.



“Cuando gente con desafíos de salud mental se siente aceptado en lugar de excluido y aislado, Podemos crear un estado de mejor salud mental en California, y reducir el numero de problemas de salud mental no tratados que tiene las comunidades de California, especialmente como las latinas .”

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

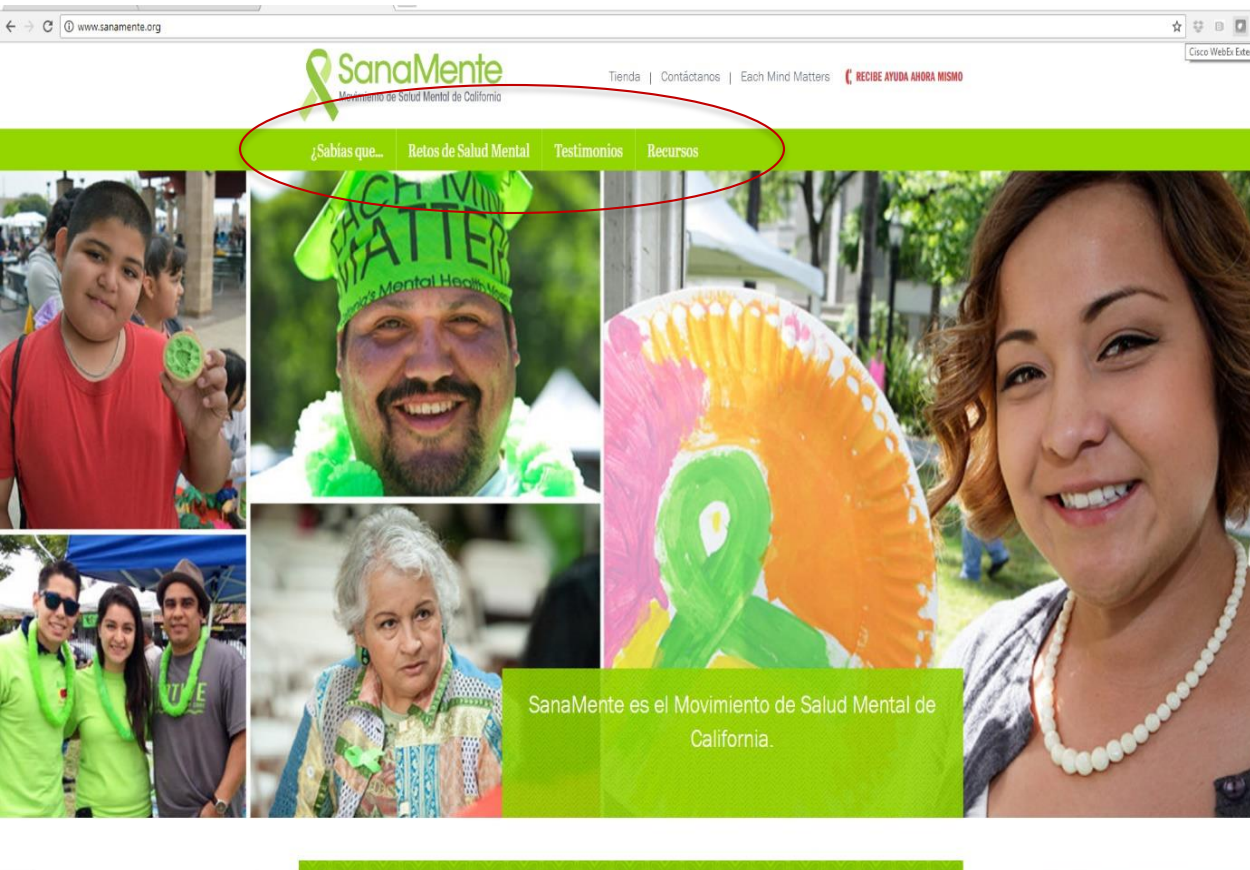
Recursos de SanaMente

Como parte de la iniciativa SanaMente, hay varios programas y campañas en español que se dirigen a grupos demográficos específicos o de temas específicos de importancia a la comunidad latina:

- SanaMente – Recursos de Salud Mental
- Reconozca Las Señales
- Ponte En Mis Zapatos
- *Directing Change*

SanaMente: Recursos de Salud Mental

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



- ¿Sabías que...
- Retos de Salud Mental
- Testimonios
- Recursos



SanaMente: 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 para ayudar a la recuperación?

¿Qué cambios sufras 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 acusan otros de beber demasiado?
- ¿Te das cuenta que bebes más de lo que crees?
- ¿Te sientes agitado y nervioso?
- ¿Estás durmiendo mal?

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

- Red Nacional De Sobre El Tratamiento De Drogas y Alcoholismo: 1-800-962-4357
- La Administración Mental y Abuso de Drogas: <https://findtreatment.gov> (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 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.

Conoce a alguien o quizás tú 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/2mgw00n
- Oficina Para La Salud De La Mujer www.womenshealth.gov/espanol
- Mental Health America (Salud Mental America) bit.ly/2aFRWvz

Visita SanaMente.org y obtén más información y recursos sobre la depresión.



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



Guía de apoyo para la salud mental



SÉ LA VOZ DE LA ESPERANZA



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 para aprender más acerca de la salud mental y encontrar recursos que te sean de utilidad.



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

- <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: Recursos de Salud Mental





SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

Después de haber discutido el tema de la fotonovela y utilizando un proyector o una computadora dirigite a 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 Cristina a la historia de Roberto?



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, rotafolios, 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?
- ¿Pensan que es importante que se hable sobre estos temas en las escuelas?



Una Familia Feliz y Saludable Comienza Aquí
Una guía para familias de habla hispana sobre la salud mental.



Each Mind MATTERS
Movimiento de Salud Mental de California

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

SanaMente: Recursos de Salud Mental



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*?

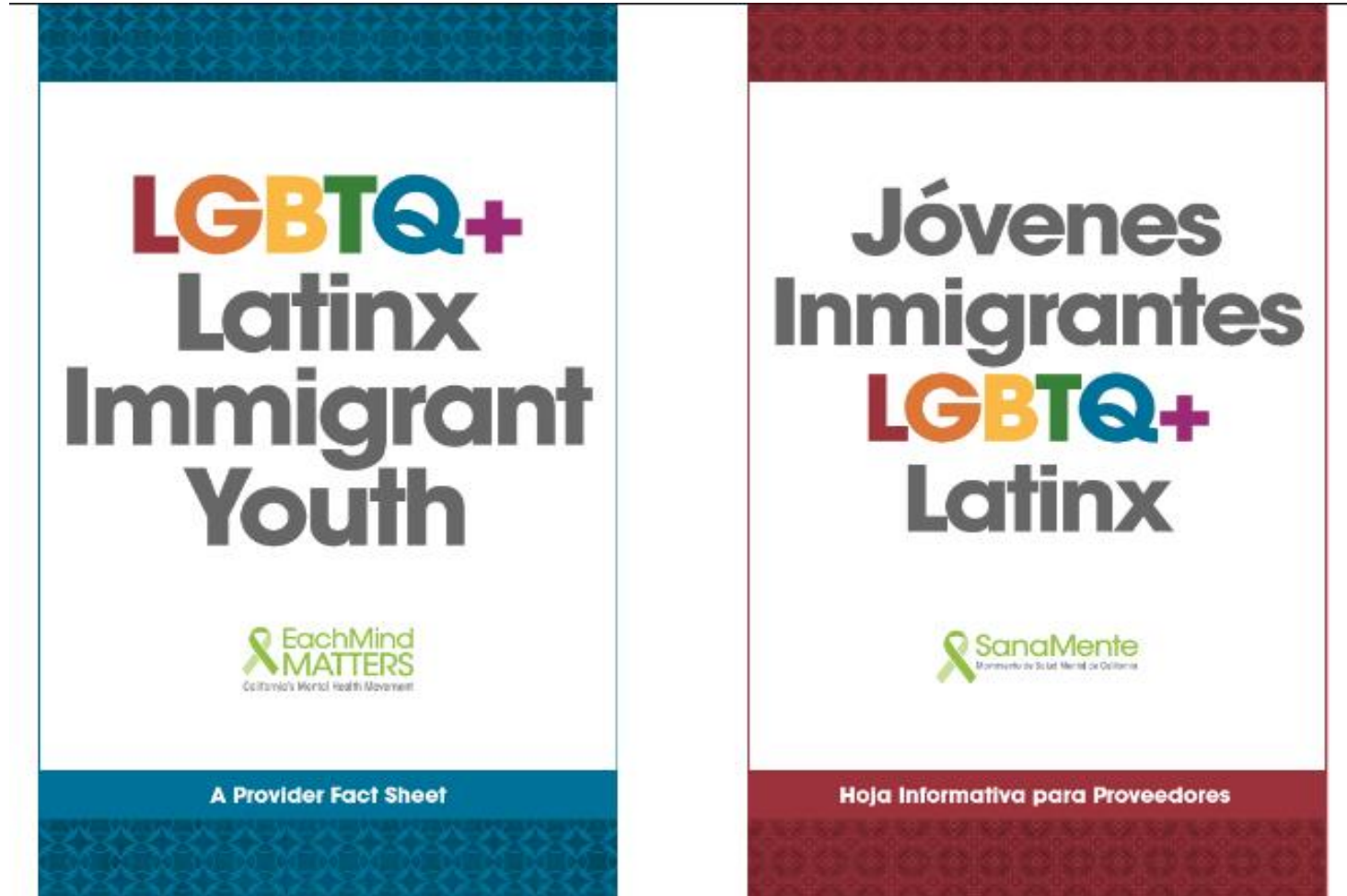
- ¡*SanaMente* no es un error tipográfico!
- Este eslogan se basa en un juego de palabras y tiene un doble sentido: ciertamente se utiliza como un adverbio: por ejemplo, 'vivir sanamente', pero el trato tipográfico de la palabra pretende separar y hacer hincapié sobre una mente sana, o *SanaMente*.
- 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, Rios-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: Recursos de Salud Mental

<https://emmresourcecenter.org/resources/latinx-lgbtq-immigrant-youthjovenes-inmigrantes-latinx-lgbtq-fact-sheet>





Para Jóvenes:

Ponte En Mis Zapatos & *Directing Change*

**PONTE EN
MIS ZAPATOS**

www.ponteenmiszapatos.org



Directing Change

Program & Film Contest

www.DirectingChange.org

www.directingchange.ca.org



Preguntas y Respuestas

¿Preguntas?

Consejos y Estrategias

1. **Compartir información sobre:**

- Los retos de la salud mental
- Estadísticas sobre incidencia y recuperación
- Testimonios de personas que luchan con desafíos de salud mental
- Información sobre los límites de la participación del gobierno (CPS, INS) cuando se buscan servicios de salud mental

2. **No es común en nuestra comunidad que las personas busquen información impresa o la busquen por su cuenta en Internet.**

3. **Use el poder de la conversación:** Al comienzo de las conversaciones, a pesar del miedo y de la resistencia a participar, existe el deseo de saber más sobre los problemas de salud mental y la necesidad de hablar de ello, pero esto requiere que alguien, como un Promotor, rompa el "hielo" para iniciar un diálogo y construir la confianza.

Consejos y Estrategias

4. Promueve conversación a través de:

- Programas de Radio y TV donde la gente puede llamar con preguntas y dar respuestas
- Módulos de aprendizaje y presentaciones en las escuelas
- Uso de lugares de reunión locales populares (por ejemplo, tiendas, cafés) donde los primeros usuarios pueden fomentar la conversación
- Festivales organizados para la salud / salud mental y eventos comunitarios que incluyan celebridades, si es posible
- Aprovechando Promotores:
 - Incorporar los temas de salud mental en los talleres que encabezan temas que atraigan la atención, como la inmigración o vivienda
 - Equiparlos con materiales con el logotipo que puedan usar (camisetas, botones, etc.) y puedan llevar con ellos a lugares como mercados, eventos deportivos y festivales para poder involucrar a otras personas sobre el tema.

Consejos y Estrategias

5. Identificar y llegar a los primeros usuarios:

- Los jóvenes y los niños son excelentes para poder adaptarlos a temprana edad y llegar al objetivo. Acercándose a ellos en el mundo de habla inglesa en el que viven.
- Los que están en recuperación también son fuertes candidatos para adoptarse a los cambios. Muchos de ellos se convierten en defensores de los servicios de salud mental.

6. Aproveche SanaMente:

- El sitio de internet y los materiales no son recursos independientes.
- El sitio de internet y los materiales son herramientas para los proveedores y defensores del trabajo con la comunidad.



Preguntas y Respuestas

¿Preguntas?

Centro de recursos de EMM

<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 >](#)

¡Inscríbete a nuestros boletines!

El boletín Each Mind Matters

El boletín Each Mind Matters es un boletín mensual creado para cualquier persona interesada en apoyar el movimiento de salud mental en California. Cada edición incluye un resumen de los principales titulares en salud mental y una gran cantidad de recursos para ayudar a difundir la palabra sobre la salud mental.

Suscríbete aquí: <http://www.eachmindmatters.org/get-involved/subscribe/>

Insider boletín

El boletín “Insider” de Each Mind Matters es un boletín mensual creado específicamente para proveedores de servicios. Incluye información sobre recursos relevantes, próximos eventos y oportunidades para que los proveedores se involucren en el Movimiento de Salud Mental de California.

Suscríbete aquí: <http://emmresourcecenter.org/subscribe-newsletter>

 ¡GRACIAS!

Rosio Pedroso

rosio@suicideispreventable.org

Mariana Baserga

mbaserga@rs-e.org