

SanaMente

Movimiento de Salud Mental de California

Recursos para la Comunidad Latina



Introducción



Mariana
Baserga



Rosio
Pedroso

🎗️ Bienvenidos





Actividad #1: Mito o Realidad

Instrucciones:

Necesitan: Celular

Número: 22333

Escriban: Rosioburgari379

Escriban su respuesta:

Mito: A

Realidad: B

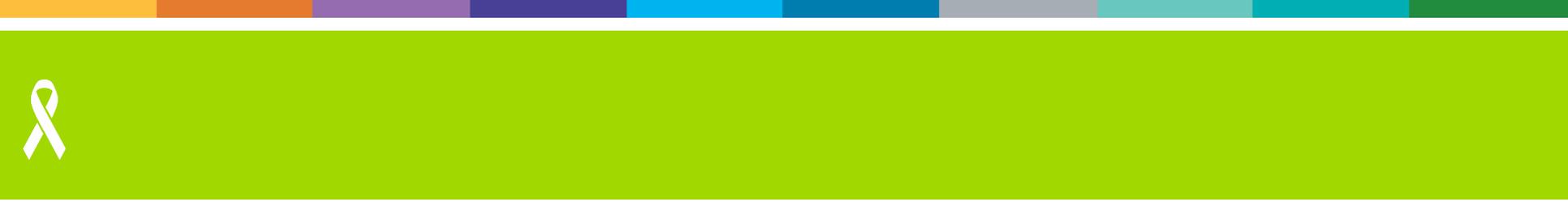


Mito o Realidad

No existen recursos de salud mental en español que pueda ayudarme a mi y a mi familia.

Mito: A

Realidad: B





¡Mito!



- SanaMente.org
- Reconozca las Señales
- Ponte en Mis Zapatos
- SAMHSA
- Red Nacional de Prevención del Suicidio

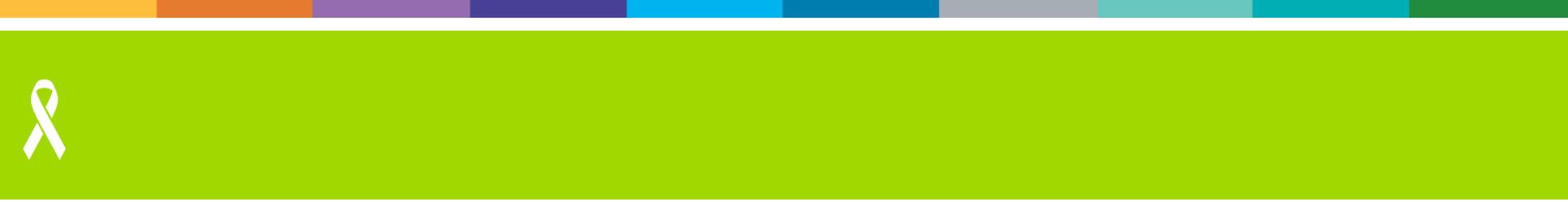


Mito o Realidad

Personas con pensamientos suicidas muestran señales de advertencia.

Mito: A

Realidad: B



The main body of the page is a large, empty white space, intended for text or graphics.





¡Realidad!

- Personas muestran algunas señales
- Pueden manifestar en diferentes maneras:
 - Conversaciones
 - Manera de actuar
 - Comentarios en las redes sociales

Reconozca las señales » Escuche y Dialogue » Busque Ayuda **¡TENGA 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

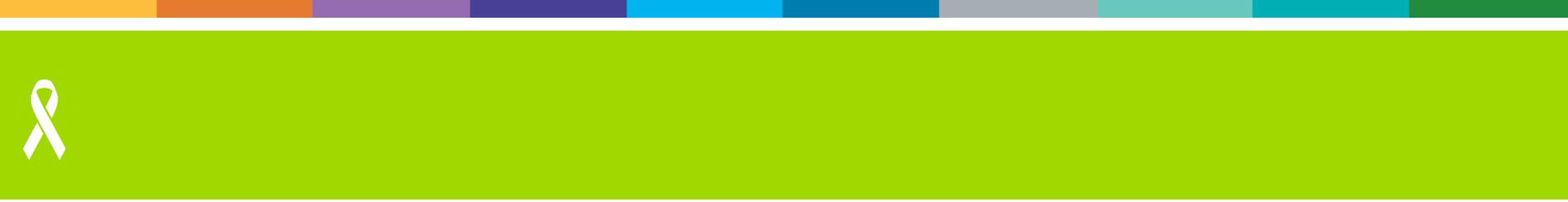


Mito o Realidad

Los latinos de origen Mexicano nacidos en los Estados Unidos muestran un riesgo mayor en el desarrollo de problemas de salud mental que aquellos nacidos en México.

Mito: A

Realidad: B



The main body of the page is a large, empty white space, intended for text or graphics.





¡Realidad!

Disparidades de Salud Para:

- Latinos de origen mexicano nacidos en Estados Unidos
- Latina/o/x jóvenes y adultos jóvenes
- Migrantes/trabajadores agrícolas
- Estatus indocumentado o mixta



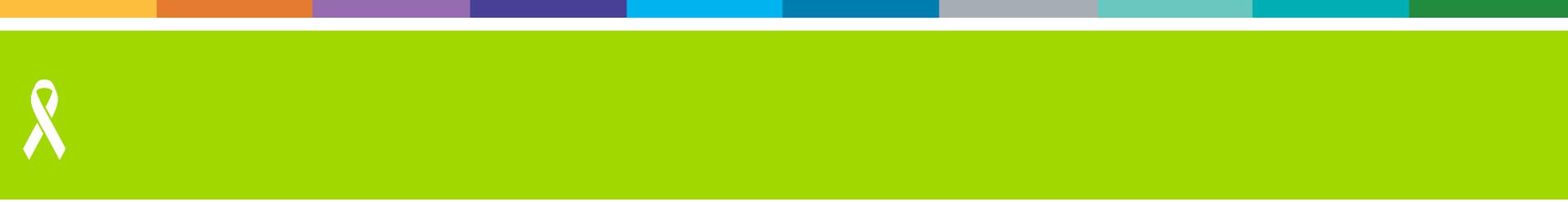


Mito o Realidad

No es posible recuperarse de un reto de salud mental.

Mito: A

Realidad: B





¡Mito!



- ¡La recuperación es posible!
- 70-90% reportan éxito con apoyo y tratamiento
- Todos podemos hacer la diferencia

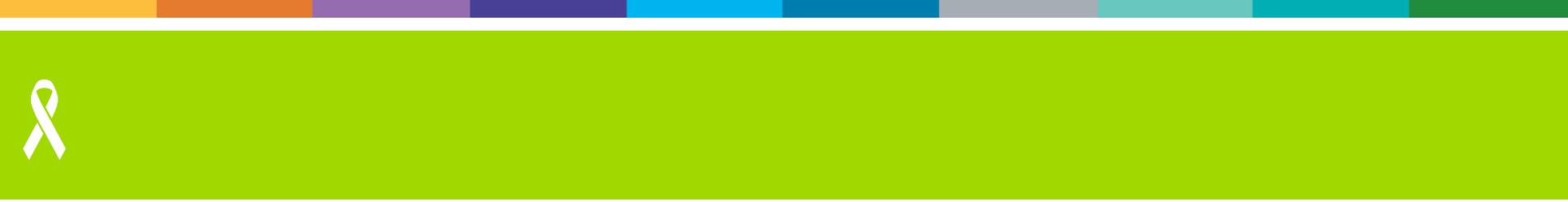


Mito o Realidad

Uno en cada 5 Latinos nacidos en los Estados Unidos ha sufrido un reto de salud mental durante el último año.

Mito: A

Realidad: B



The main body of the page is a large, empty white space, intended for text or graphics.





¡Realidad!



20%

de los latinos nacidos en Estados Unidos han sufrido de un reto de salud mental durante el último año.

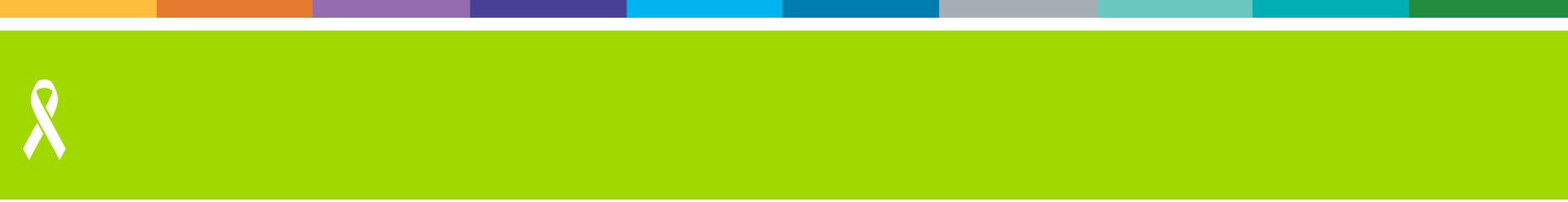


Mito o Realidad

Preguntarle directamente a alguien que nos concierne sobre el suicidio les provoca pensar en quitarse la vida.

Mito: A

Realidad: B





¡Mito!

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 comenzar una conversación sobre este tema.



El Objetivo



- ¿Que es SanaMente?
- Iniciativas y Recursos
- Herramientas disponibles



Ley de Servicios de Salud Mental



- Propuesta 63 - Ley de Servicios de Salud Mental (MHSA)
- Ofrece financiación para programas de salud mental
- MHSA esta financiado por 1% impuesto

 Each Mind Matters



SanaMente

El Movimiento de Salud Mental de California

Somos millones de personas y miles de organizaciones que trabajan para mejorar la salud mental.



SanaMente: Fundación

- ¡*SanaMente* no es un error tipográfico!
- *SanaMente* es la adaptación para Each Mind Matters
- Un compromiso a la comunidad latina





SanaMente



“Cuando las personas con problemas de salud mental se sienten aceptados en lugar de excluidos y aislados, podemos crear un estado de mejor salud mental en California y reducir el número de problemas de salud mental no tratados en las comunidades de California, especialmente los menos atendidos, como los latinos.”

- Dr. Sergio Aguilar-Gaxiola, Director del Centro de UC Davis para reducir las disparidades de salud



SanaMente

Movimiento de Salud Mental de California

Each Mind
Matters

Ponte en
mis Zapatos

Directing Change

Reconozca
las Señales

Walk in our
Shoes

Know the Signs

🎗️ SanaMente: Recursos de Salud Mental

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



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

SanaMente: ¿Sabías que?

<http://www.sanamente.org/sabias-que/>



SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

Tienda | Contáctanos | Each Mind Matters [RECIBE AYUDA AHORA MISMO](#)

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

Segmento informativo

Sergio Aguilar-Gaxiola, MD, PhD es profesor de Medicina Interna en la Escuela de Medicina de la Universidad de California en Davis (UCD) y también es el Director y Fundador del Centro para Reducir Disparidades en Salud. En estos segmentos informativos, el Doctor Aguilar-Gaxiola comparte información útil sobre varios temas asociados con la salud mental.

[Escucha aquí](#)



SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

Tienda | Contáctanos | Each Mind Matters [RECIBE AYUDA AHORA](#)

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

SanaMente / ¿Sabías que... / **Prevenición**

Prevenición

La salud mental "es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad" — Organización Mundial de la Salud

Los expertos en salud pública aseguran que siempre es mejor tratar de evitar que ocurra un problema en vez de tener que tratarlo después de que se presenta. Es más posible que uno se recupere más pronto si uno responde a un reto de salud mental lo más antes posible, como ocurre con las enfermedades físicas como la diabetes o el cáncer.

La salud mental es una parte esencial de nuestro bienestar general, y juega un papel importantísimo para que podamos manejar el estrés, trabajar de forma productiva y contribuir a nuestra comunidad. En otras palabras, una salud mental positiva nos da una base sólida para tener una vida completa y saludable.

Hay estudios que muestran que las personas pueden aprender a mejorar su salud mental y física. Las comunidades pueden hacer cambios que nos ayuden a tener éxito en este esfuerzo.

El apoyar la salud mental no solo implica responder a los problemas, sino también el permitir que las personas, las comunidades y las organizaciones actúen antes de que se presenten los retos de salud mental.



Prevenición

¿Sabías que la prevención puede reducir el riesgo de sufrir un reto de salud mental? ¿O que reconociendo y respondiendo a un problema de salud mental lo antes posible puede dar mejores resultados? Entérate de qué es lo que puedes hacer para prevenir retos de salud mental.

[Aprende más](#)

Familias y niños

Los padres y maestros pueden crear ambientes que sean seguros y de apoyo en el hogar y en la escuela para promover la buena salud mental de todos los niños. Existe información que te ayudará a lograr lo que quieres. Da el paso para encontrarla.

[Aprende más](#)

Jóvenes adultos

La adolescencia y el inicio de los veinteos pueden ser difíciles o muy estresantes. No dejes que el estrés empeore dejando pasar el tiempo. Obtén la ayuda y la información que necesitas lo antes posible para mantenerte sano.

[Aprende más](#)

Adultos mayores

El cuidado de la salud mental continúa siendo importante en la edad adulta. Aproximadamente el 15% de los adultos mayores de 60 años han tenido retos de salud mental en los últimos 12 meses. Obtén información sobre cómo mantenerte bien y dónde puedes obtener los recursos que necesitas.

[Aprende más](#)

Trabajadores del campo

Valoramos mucho a nuestros trabajadores del campo. Desafortunadamente, los trabajadores del campo son el grupo de latinos que menor acceso tienen a los servicios de salud mental. Averigua qué puedes hacer para buscar la ayuda que ellos necesitan para mantenerse saludables.

[Aprende más](#)

Reduciendo barreras

Uno de los objetivos de SanaMente es ayudar a crear comunidades donde todos puedan encontrar de manera sencilla su propio camino para obtener el apoyo necesario y recuperarse. Si hablamos sobre los retos de salud mental de manera sencilla, abierta y honesta, todos ayudaremos a hacerlo posible.

[Aprende más](#)

Prevenición en California

California está creando un movimiento en el que todos logren tener buena salud mental. Juntos estamos:

- construyendo ambientes en las escuelas y las comunidades que apoyen la salud mental
- previniendo el suicidio
- ofreciendo información y esperanza de recuperación de salud mental a individuos y comunidades
- conectando a las personas con otras personas que pueden ayudar antes de que lleguen a un punto de crisis

Nuestra meta es mantener a las personas saludables, actuar cuando aparecen retos de salud mental y brindar el tratamiento, los servicios y la ayuda necesarios para prevenir cualquier sufrimiento prolongado e innecesario.

El resultado que buscamos es una reducción drástica de las consecuencias negativas de una enfermedad mental no tratada, por ejemplo, la sobrepoblación en salas de emergencias y cárceles, la falta de hogar, la baja productividad en el trabajo y el sufrimiento que ocurre en silencio.

Obtén mayor información sobre los métodos de prevención y las prácticas saludables disponibles cercanas a donde tu vives. Los servicios y ayuda están a disposición de todos los californianos de todas las edades y lugares de origen.

SanaMente: Retos de Salud Mental



SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

Tienda | Contáctanos | Each Mind Matters **RECIBE AYUDA AHORA MISMO**

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

Todos enfrentamos retos en nuestra salud mental a lo largo de nuestras vidas. De hecho, la mitad de nosotros enfrentará algún reto de salud mental en el transcurso de nuestras vidas. Lamentablemente, muchas veces estos retos pueden empeorarse y requerir mayor atención. Sin embargo, hay buenas noticias. Los tratamientos para los retos de salud mental pueden ser efectivos y la recuperación también ocurre. Todos podemos hacer algo para ayudarnos a nosotros mismos o a otras personas. Sigue leyendo para obtener más información sobre los retos de salud mental y cómo encontrar ayuda.

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



SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

Tienda | Contáctanos | Each Mind Matters **RECIBE AYUDA AHORA MISMO**

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

SanaMente / Retos de Salud Mental / ¿Qué es la depresión?

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad real y frecuente que afecta no solo a quien la padece si no 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 de tristeza profunda o "vacío" que dura al menos dos semanas, casi todos los días y casi todo el día
- Tener sentimientos de desesperanza, irritabilidad, ansiedad o culpa
- Perder el interés o placer en actividades que antes disfrutabas, como ir al cine o salir a cenar y estar con familia o amigos
- Sentirse muy cansado
- Tener dificultad para concentrarte o recordar detalles
- No poder dormir o dormir mucho
- Comer demasiado o no querer comer nada
- Tener pensamientos de muerte o suicidio, intentos de suicidio
- Tener dolores o malestares, dolores de cabeza, retortijones en el estómago (cólicos) o problemas digestivos sin una causa física clara o que no mejoran ni con tratamiento

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 de edad 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.

¿Cuáles son los diferentes tipos de depresión?

Existen varios tipos de depresión

Depresión grave:



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 diaria durante semanas.

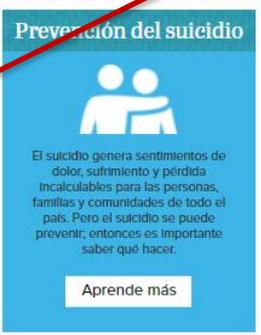
Aprende más



Ansiedad

Las personas con ansiedad o trastornos de ansiedad responden a ciertos objetos (por ejemplo, arañas, culebras, etc.) o situaciones (por ejemplo, lugares altos o cerrados) con miedo y temor a veces extremo.

Aprende más



Prevención del suicidio

El suicidio genera sentimientos de dolor, sufrimiento y pérdida incalculables para las personas, familias y comunidades de todo el país. Pero el suicidio se puede prevenir; entonces es importante saber qué hacer.

Aprende más



Trauma

Hay sucesos o eventos extraordinarios en nuestras vidas en los que nos pasan cosas que no sabemos cómo manejar. Nos llegan por sorpresa y no estamos preparados para enfrentarlos. Estos eventos nos pueden causar emociones fuertes y hasta traumas.

Aprende más



Abuso de alcohol y/o sustancias

¿Conoces a alguien que abusa de las drogas o el alcohol? ¿Quizás tú necesitas ayuda? La siguiente información te ayudará a entender qué buscar o qué preguntas necesitas hacer si conoces a alguien que abusa de sustancias.

Aprende más

SanaMente: Testimonios

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



SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

Tienda | Contáctanos | Each Mind Matters | **RECIBE AYUDA AHORA MISMO**

¿Sabías que... | Retos de Salud Mental | **Testimonios** | Recursos

Voces de la Salud Mental

Las Voces de la Salud Mental están representadas por personas, familiares o amigos que se han unido a la campaña. Sus historias ayudan a aquellos que han sufrido, están sufriendo o han padecido de alguna enfermedad mental o emocional. Únete a su voz para que unidos logren un grito de luz, de esperanza y de apoyo continuo.

Filtrar Testimonios

Todos Tipos de Medio
Todos Tipos de Medio
Promesa
Testimonio
Video

Alza Tu Voz

Malusa

“A hablar a las personas que conozco acerca de salud mental.”

Mylo

“Continuar educando a los estudiantes y facultad de los colegios comunitarios de Los Angeles acerca de la salud mental, especialmente en relación a los estudiantes pertenecientes a la diversidad de orientaciones sexuales e identidades de genero y expresión (OSIGE)-(SOGIE).”

Hermosilla

“A promover con mi familia, amigos, en mi area de trabajo, Iglesias, escuelas, la comunidad en general, la importancia de hablar de la salud mental, como cualquier otro tema, y no etiquetar a las personas que padecen de alguna enfermedad mental, ni marginarlas, si no buscar la ayuda necesaria y adecuada para estas personas como”

Alza Tu Voz

Verónica

“El primer abogado de tu hijo eres tú. Y si tú sientes que algo más está pasando, ve a las agencias... No importa tu idioma.”

Daniel

“La estigma de que uno no puede ser nada porque tiene [un reto de salud mental] es mentira. Eso no es verdad... Si tú dices que no puedes, no vas a poder. Si dices que si, entonces es posible.”

Cristina

“He podido ayudarme a mi misma saber mis derechos... [para] que no se me cierre una puerta. Si yo busco cualquier ayuda, sé donde lo voy a encontrar.”

Mercedes

“La realidad de la enfermedad de salud mental no es razón suficiente para vivir así.”

Pedro y José

“What is mental illness?”

SanaMente: Testimonios

<http://www.sanamente.org/testimonios/?tipos-de-medio=video>

La Historia de Pedro y José



La Historia de Veronica



La Historia de Cristina



La Historia de Daniel



La Historia de Mercedes



SanaMente: Recursos

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



Tienda | Contáctanos | Each Mind Matters **RECIBE AYUDA AHORA MISMO**

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

Recursos

SanaMente es un compromiso para promover la conciencia sobre la salud mental en la comunidad latina. Explora estos recursos en español para ayudarte a comenzar una conversación sobre la salud mental con miembros de tu familia y tu comunidad.



Guía de apoyo para la salud mental

La guía de apoyo para la salud mental proporciona información valiosa sobre cómo puedes encontrar servicios de salud mental para ti y tus seres queridos.

Más

Buscas más recursos de CalMHSA?

Haz clic aquí



Tienda | Contáctanos

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

SanaMente / Recursos / Guía de apoyo para la salud mental

Guía de apoyo para la salud mental

La Guía de apoyo para la salud mental proporciona información valiosa sobre cómo puedes encontrar servicios de salud mental para ti y tus seres queridos.

Haz clic aquí para descargar la Guía de apoyo para la salud mental



SanaMente: Recursos





SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

Después de haber discutido el tema de la fotonovela y utilizando un proyector o una computadora dirígite 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 hacer algo semejante?
- ¿Se parece la historia de...



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:

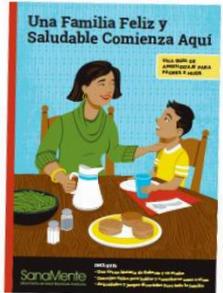
- Pizarrón, marcadores, rotafolios, libretas para apuntes y lápices
- Acceso a Internet, un proyector y pantalla
- Copias de la fotonovela de la historia de Roberto y su mamá

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?
- ¿Pensaran 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.



EachMind MATTERS

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

SanaMente: Recursos-Materiales

Abuso de alcohol y/o drogas

SanaMente se dedica a proporcionarte las herramientas y recursos para cuidar tu salud mental. La tasa de alcoholismo y abuso de sustancias en los Estados Unidos está aumentando. Sin tratamiento adecuado, el abuso y adicción pueden afectar el bienestar de la salud mental del usuario y sus seres queridos.

¿Conoces a alguien que abusa del alcohol y/o sustancias? ¿Quizás tú necesitas ayuda? La siguiente información te ayudará a entender qué buscar o qué preguntas necesitas hacer para comenzar el camino hacia la recuperación.

¿Qué cambios sufre la persona que va por el camino del abuso y la adicción? Estas son algunas de las señales más comunes de la adicción:

- Cambio de amigos
- Falta de días en el trabajo o en la escuela
- Cambios bruscos de peso (ganancia o pérdida)
- Cambios en el estado de ánimo, en la motivación o en la actitud
- Mayor necesidad de tener dinero en efectivo
- Manos que tiemblan

Si respondes "sí" a las siguientes preguntas, esto puede indicar un problema con el abuso de alcohol y drogas que requiere de atención y tratamiento.

- ¿Te sientes irritable o te enojas más a menudo con los que te rodean en casa, en el trabajo o en la escuela porque han criticado tu uso de alcohol y/o drogas?
- ¿Te acusan otros de ser flojo o desatento – de no conseguir trabajo debido al uso de sustancias?
- ¿Te das cuenta que escondes tu uso de sustancias?
- ¿Te sientes agitado y desesperado cuando dejas de usar alcohol y/o drogas?
- ¿Estás durmiendo menos para dedicar más tiempo a una actividad o sustancia?

¿En dónde puedes encontrar ayuda? Con tratamiento la recuperación es posible. Cuando estés listo para tomar el primer paso a la recuperación, estos son algunos recursos para ayudar a ti y tu familia.

- Red Nacional De Información Sobre El Tratamiento De Alcohol y Drogas
1-800-662-4357
- La Administración De Salud Mental y Abuso De Sustancias
<https://ndtreatment.samhsa.gov/>
(sólo en inglés)
- Alcohólicos Anónimos (A.A.)
www.aa.org/aaes/es_ES
- Narcóticos Anónimos (N.A.)
www.na.org (sólo en inglés)
- Grupo de Familia Al-Anon
bit.ly/2n3iaBE
- También puedes obtener ayuda con tu líder religioso el cual te ayudara a encontrar servicios de tratamiento para el abuso de alcohol y sustancias.

Para más información visita nuestra página [SanaMente.org](http://www.sanamente.org). El tratamiento para el alcohol y las drogas puede ser el comienzo de una vida mejor para ti, tu familia y tu trabajo.



Financiado por contrato a través de la Ley de Servicios de Salud Mental Propuesta 63, controlado por votantes.

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 si no 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 abalido 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.

Conoce a alguien o quizás tu misma(o) quien sufre de depresión? Donde puedes encontrar ayuda? Recuerde 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 díles cómo te sientes y que necesitas su apoyo.
- Encuentre Un Proveedor De Salud Mental
bit.ly/2mqW0g
- Oficina Para La Salud De La Mujer
www.women.gov/health.gov/espanol
- Mental Health America (Salud Mental America)
bit.ly/2ayEVLv

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



Financiado por contrato a través de la Ley de Servicios de Salud Mental Propuesta 63, controlado por votantes.



Guía de apoyo para la salud mental



SE LA VOZ DE LA ESPERANZA



 SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

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

<http://www.sanamente.org/recursos/mental-health-one-pager/>

<http://www.sanamente.org/recursos/guia-de-apoyo-para-la-salud-mental/>

SanaMente: Recursos-Materiales

<http://www.sanamente.org/recursos/cartel-de-sanamente-los-mitos-y-realidad-de-vivir-con-un-reto-de-salud-mental/>



MITO Una creencia o idea ampliamente sostenida pero falsa.	REALIDAD El mundo o el estado de las cosas como realmente existen.
No es posible recuperarse de un reto de salud mental.	Con un tratamiento adecuado, el 70-90% de las personas que viven con un reto de salud mental se pueden recuperar.
Las personas que viven con retos de salud mental no pueden ser miembros que contribuyen a la sociedad.	Las personas que manejan sus retos de salud mental pueden llevar vidas felices y saludables y contribuir a su comunidad.
No existen recursos de salud mental en español que puedan ayudarme a mí o a mi familia.	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 vouchers a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

SanaMente: Recursos-Materiales

<https://emmresourcecenter.org/system/files/2018-04/Say%20This%20Not%20That%20Tip%20Sheet%20Spanish.pdf>

 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>
El Suicidio Es Prevenible.org



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

🎗 Actividad #3: Repaso de material

¿Qué aprendieron?

¿Qué fue lo más útil?





Reconozca Las Señales: Recursos de Prevención del Suicidio

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

RECON**ZCA**
LAS SEÑALES

El Suicidio Es Prevenible

www.ElSuicidioEsPrevenible.org/

Reconozca Las Señales: Recursos de Prevención del Suicidio

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



Reconozca Las Señales: Recursos de Prevención del Suicidio

Material de impresión:

- Cartelera
- Poster
- Folleto
- Tarjetas
- Rotafolio



El sufrimiento no siempre se nota. Acompañe 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 sabe cuán grave es la situación. Corra en lo que ve y siente, y luego preguntarle a la persona si está pensando en suicidarse.

Reconozca las Señales. Escuche y Dialogue. Busque Ayuda. www.elsuicidioespreventible.org

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

INTRODUCCIÓN

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



RECONOZCA LAS SEÑALES

Las señales de advertencia del dolor emocional o de las 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, corra en su red de apoyo y obtenga más información en www.elsuicidioespreventible.org

SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Bajar de peso intencional o involuntario
- Aumento en el consumo de drogas o alcohol
- Sentirse desorganizado, disperso o agitado
- Negar preocupaciones
- Pensar sus acciones en acción
- Comportamiento imprudente
- Hacer planes
- Aislamiento de los demás
- Ansiedad e irritación
- Cambios repentinamente de humor
- Sentirse inútil

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 lo dude. Visite www.elsuicidioespreventible.org para aprender cómo iniciar la conversación.

BUSQUE AYUDA

ESCUCHE AYUDA

Si nota aunque sea una sola señal de advertencia, interacción o diga algo. Usted no está solo al ayudar a alguien que está en crisis. Para asistencia y acceso a recursos locales, visite www.elsuicidioespreventible.org

EN UN MOMENTO DE CRISIS

Si usted piensa que la persona podría suicidarse, no lo dude 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 puedan 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.

¿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
- Sentimientos de desesperanza, desesperación, acortamiento
- Entrega de posesiones
- Poner las cosas en orden
- Comportamiento imprudente
- Consumo mayor de drogas o alcohol
- Ausistencia

Si está preocupado por alguien, acérqese. ¿Está pensando en suicidarse? ¿Está pensando en suicidarse? ¿Está pensando en suicidarse?

Si cree que la persona se suicida, llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1.888.628.9454

Podría comunicarse con la Red Nacional de Prevención del Suicidio al: 1.888.628.9454

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

RECONOZCA LAS SEÑALES

El Suicidio Es Prevenible

Red Nacional de Prevención del Suicidio
1.888.628.9454

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

Reconozca Las Señales: Recursos de Prevención del Suicidio

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 board details a warning sign, states a truth about mental health, or provides re-education. Place holders can be anything available such as beans, Her Latino Community. Place holders can be anything available such as beans, Her Latino Community. Place holders can be anything available such as beans, Her Latino Community.

How to Play the Game

Preparation: Download game (see instructions below). Identify prizes and place holders. Shuffle cards and place holders. Shuffle cards and place holders. Shuffle cards and place holders.

Play Game: Distribute boards and place holders. Shuffle cards and place holders. Shuffle cards and place holders. Shuffle cards and place holders.

How to Download

Step 1: Lotería/Bingo Boards: Creating additional board

There are five different lotería/bingo boards sized 8.5 x 11.7. Greater number of participants. 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 inusualmente felices y contentos después de un período significativo de depresión. 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: 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 para ellas mismas. 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.

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>Sentirse sin esperanza, desesperado o atrapado.</p>	<p>Señal de advertencia:</p> <p>Aislamiento</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>Pregunte directamente</p> <p>SanaMente</p> <p>www.SanaMente.org</p>
<p>Consumo mayor de droga o alcohol</p> <p>www.ElSuicidioEsPrevenible.org</p>	<p>Señal de advertencia:</p> <p>Buscan maneras de quitarse la vida.</p>	<p>Comportamiento imprudente</p> <p>1.888.628.9454</p> <p>La Red Nacional de Prevención del Suicidio</p>	<p>El sufrimiento no siempre se nota</p> <p>testamento</p> <p>Poner asuntos en orden</p>

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

RECONOZCA LAS SEÑALES
El Suicidio Es Prevenible

Lotería: #1

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

RECONOZCA LAS SEÑALES El Suicidio Es Prevenible

SanaMente Movimiento de Salud Mental de California www.SanaMente.org

Ponte En Mis Zapatos: Para Jóvenes



www.ponteenmiszapatos.org

Ponte En Mis Zapatos

**PONTE EN
MIS ZAPATOS**

¡Hola! ¿Sientes curiosidad por saber cómo se siente estar en el lugar de otra persona? ¿Quieres aprender sobre la vida de otras personas? Es muy bueno ser curioso y querer aprender. Así es que, amárrate bien tus tenis y aprendamos juntos sobre la salud mental. Aprender sobre otras personas puede ayudarte a entender que ellas son muy parecidas a ti; simplemente están viviendo de manera diferente.



Dirigido a jóvenes de 9 a 13 años:

- Sitio web interactivo
- Videos de historias reales
- Sección para adultos que incluye recursos para padres y maestros

Ponte en Mis Zapatos: Sofia

PONTE EN MIS ZAPATOS

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

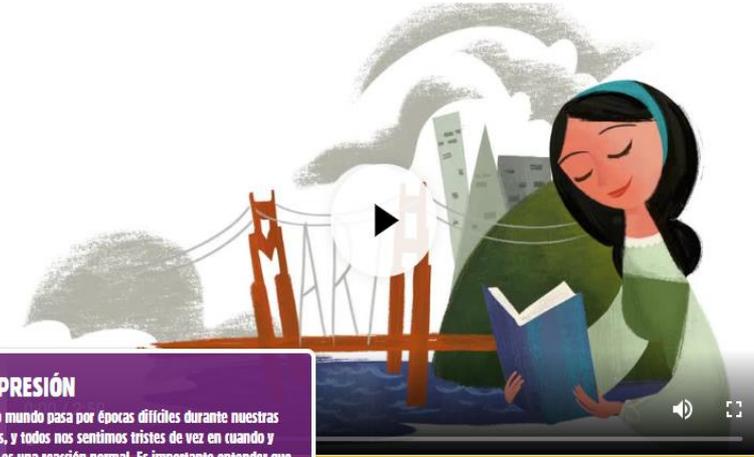
RETO DE SALUD MENTAL

MITOS VS. REALIDAD

AYUDAR Y RECIBIR AYUDA

NUESTRAS HISTORIAS

TUS ZAPATOS



DEPRESIÓN
Todo mundo pasa por épocas difíciles durante nuestras vidas, y todos nos sentimos tristes de vez en cuando y esta es una reacción normal. Es importante entender que sentirse triste pasajero es muy distinto que sentirse deprimido o sufrir de depresión. La depresión es el nombre que se le da a un trastorno o problema duradero mental que es más severo y que dura más tiempo que una tristeza pasajera.

DOWNLOAD

MÁS COSAS PARA HACER

- MÁS HISTORIAS
- CREA UN ZAPATO

<https://calmhsa2013-assets.s3.amazonaws.com/maria/video.mp4>

Directing Change

www.directingchange.ca.org



Directing Change

Program & Film Contest

www.DirectingChange.org

Directing Change: Películas hechas por jóvenes para jóvenes

The Sixth Annual
Directing Change
Program and Film Contest

To keep up with the latest updates, visit
www.facebook.com/DirectingChangeCA

CALLING ALL YOUNG FILMMAKERS AND CHANGE AGENTS! MAKE A DIFFERENCE AND WIN CASH PRIZES BY CREATING SHORT FILMS THAT WILL BE USED TO **RAISE AWARENESS** AND **HELP YOUNG PEOPLE** ACROSS CALIFORNIA.

SUBMISSION CATEGORIES:
SUICIDE PREVENTION • MENTAL HEALTH MATTERS • THROUGH THE LENS OF CULTURE
ANIMATED SHORT • SANAMENTE

SUBMISSIONS ARE DUE MARCH 1, 2018.

Visit www.DirectingChangeCA.org
for contest rules and educational resources.

Logos for: PALMS, FightMind MATTERS, and Your Social Marketer, Inc.

La Superación de Problemas



Escuchen



Encuentra Tu Voz



Directing Change

The 2018
Directing Change
Program and Film Contest



SanaMente

Únete a SanaMente, el movimiento de salud mental de California.

JÓVENES ESTÁN INVITADOS A **CREAR PELÍCULAS EN ESPAÑOL DE 30 SEGUNDOS** SOBRE SALUD MENTAL. SERA ELEGIBLE PARA GANAR HASTA \$1,000 EN PREMIOS Y RECONOCIMIENTO. LAS PELÍCULAS SE USARÁN PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL EN LAS **COMUNIDADES HISPANOHABLANTES DE CALIFORNIA.**

LAS PELÍCULAS DEBEN PRESENTARSE EL 1 DE MARZO DE 2018.



Visit www.DirectingChangeCA.org

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

Directing Change

[RULES AND FAQ](#) | [SUBMISSION CATEGORIES](#) | [FORMS AND COPYRIGHT](#) | [FOR YOUTH](#) | [FOR SCHOOLS](#)

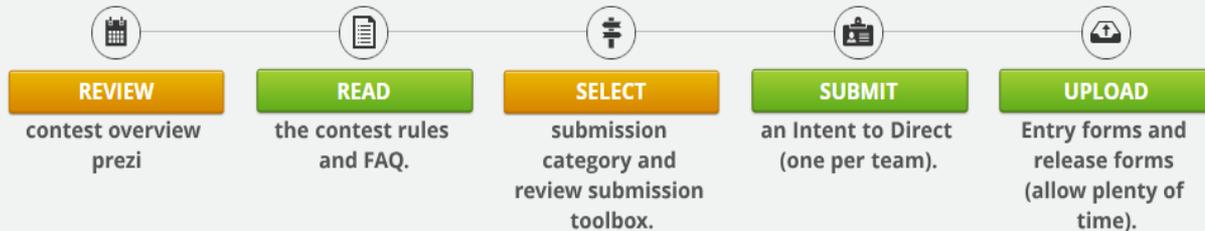
Directing Change Program and Film Contest



California

[Donate Now.](#)

To Get Started:



CALLING ALL YOUNG FILMMAKERS

Open to students in grades 7-12th and youth between the ages 14 and 25 in partnership with a club, program, organization, college or other agency. [Learn more.](#)

Centro de recursos de Each Mind Matters

<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 >](#)

Mantente conectado en las redes sociales

Each Mind Matters Social Media Channels

Campaign Hashtags: #EachMindMatters
#SanaMente

 Instagram: [Instagram.com/EachMindMatters](https://www.instagram.com/EachMindMatters)

 Facebook: [Facebook.com/EachMindMatters](https://www.facebook.com/EachMindMatters)

 Twitter: [@EachMindMatters](https://twitter.com/EachMindMatters)



Encuentra y comparte eventos

Mental Health

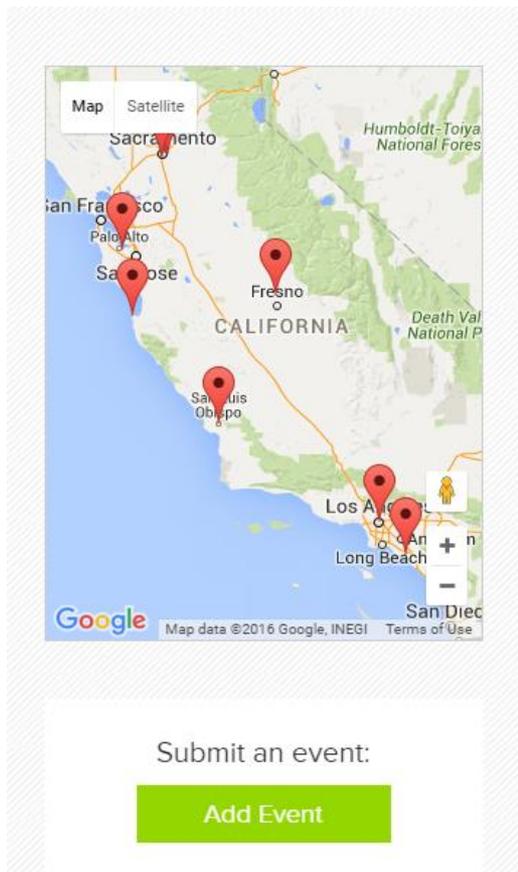
Stories

Get Involved

Events

Resources

Blog



Si está organizando un evento público, agréguelo a la página de eventos de Each Mind Matters para atraer a un público más amplio.

<http://www.eachmindmatters.org/events/>

Para pedir cintas, camisetas y otros recursos educativos y artículos de alcance **disponibles**, visite la Tienda de EMM.

www.eachmindmatters.org/store

 ¡Gracias!



SanaMente

Movimiento de Salud Mental de California



P&R

