



# Depende de Nosotros

## crear un San Diego saludable y unido

Boletín especial que cubre temas de salud mental para los residentes de San Diego



Edición Veintinueve

## Acerca de la campaña

La campaña “Depende de Nosotros” está diseñada para dar a los residentes de San Diego la oportunidad de hablar abiertamente sobre enfermedades mentales, reconocer los síntomas, usar los recursos locales disponibles y buscar ayuda. Al crear conciencia y proveer acceso a los recursos locales, nuestro objetivo es inspirar el bienestar, reducir los estigmas y prevenir suicidios.

La recuperación es posible y hay ayuda a su disposición. Depende de Nosotros marcar la diferencia en la vida de los residentes de San Diego que experimentan el reto de problemas mentales ofreciéndoles apoyo y proporcionándoles oportunidades.

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

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

LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS  
(888) 724-7240

RECURSOS COMUNITARIOS  
2-1-1

## Estimule su salud: Consejos para hacer una pausa “consciente”

Nuestros hábitos se pueden integrar completamente en nuestras vidas. Algunas veces se siente como que estamos haciendo las cosas sin realmente estar presentes en las experiencias que estamos viviendo. Es importante tomar en cuenta que la práctica de hacer una pausa, respirar, y simplemente “estar ahí” son esenciales para nuestro bienestar y nuestra salud mental.

En el torbellino de la vida, ¿cómo podemos hacer una pausa y calmar nuestras mentes para capturar y experimentar realmente cada momento? Al incorporar dos elementos: conciencia y aceptación. La concientización es un estado mental en el que nos enfocamos en el momento presente, estamos plenamente conscientes de nuestros sentimientos y emociones y los aceptamos tal como son.

Se ha demostrado que la concientización tiene un fuerte impacto positivo en la salud mental y proporciona factores de protección para la prevención del suicidio. Se ha demostrado que reduce el estrés, aumenta el enfoque y la concentración, disminuye la preocupación y la ansiedad, y aumenta los sentimientos de resiliencia y la capacidad de afrontar la angustia.

Incorporar prácticas diarias de concientización en nuestras rutinas puede tener un fuerte impacto en nuestra salud mental. Pruebe la técnica STOP (detenerse) para cultivar la tranquilidad.

- **Slow down** (baje la velocidad)
- **Take a breath** (respire)
- **Observe** su cuerpo, sus pensamientos y sentimientos
- **Procese** sus posibilidades, luego siga adelante

### Pasos para tomarse un descanso a conciencia con un café (o té)

La práctica de hacer una pausa involucra respirar conscientemente tres veces en cualquier momento a lo largo del día, cuando nos sentimos abrumados o necesitamos un descanso. Use su descanso para café o té como una pausa para ser consciente y dé estos pasos para tener un descanso significativo:

1. **Haga una pausa.** Asegúrese de hacer verdaderamente una pausa y luego siéntese antes de empezar a beber su café o té. Respire profundo varias veces.
2. **Sienta los componentes en bruto que constituyen el café o el té.** Imagínese la tierra, la lluvia y el sol que participaron en la creación de esta bebida y las manos de las personas que la cosecharon y la prepararon.
3. **Cree su propio estado interior.** Su estrés y su felicidad son creados por sus propios pensamientos y actitudes. Respire profundamente y sienta cómo se funde su estrés.
4. **Paladee los primeros sorbos.** Disfrute el momento presente. Enfóquese en el aroma hasta que su mente deje de pensar y esté solamente disfrutando la bebida.
5. **Relájese y expanda su visión.** Manténgase en silencio durante los primeros sorbos. Gire sus hombros hacia atrás y sálgase fuera de la caja de sus inquietudes y problemas momentáneos. Esto le ayudará a obtener una perspectiva y reagruparse, y luego regresar a sus tareas diarias con la mente fresca.



## Iluminar el tema de: Auto-cuidado y cómo florecer en la vida

La vida es corta, así que dejemos de colocarnos a nosotros mismos en segundo plano. El auto-cuidado significa desconectarse intencionalmente del torbellino de la vida y enfocarse en uno mismo para recargarse y participar en actividades que nos reviven.

### Auto-cuidado: cómo florecer en la vida

**Social:** Los humanos somos seres sociales: necesitamos sentirnos conectados a otros. Las prácticas sociales de auto-cuidado pueden profundizar nuestras relaciones con otros y ayudarnos a crear sentimientos de pertenencia y aceptación.

- Vaya a tomar un café con un amigo cercano y participe en conversaciones significativas
- Llame a un miembro de su familia solamente para conversar
- Pase tiempo con aquellos que lo estimulan y lo hacen llegar más alto

**Física:** Estas prácticas se dirigen a su condición física, sus hábitos de comida y sueño, así como a su salud física en general. Cuidar de su cuerpo aumentará sus niveles de energía y aumentará su auto-estima.

- Haga ejercicio regularmente/intente una nueva rutina de entrenamiento
- Coma alimentos saludables
- Tenga un sueño completo y lleno de descanso toda la noche
- Ría

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

- Lea un libro
- Resuelva un acertijo o juegue un juego
- Escuche música
- Desconéctese de los medios sociales

**Emocional:** Traer paz y calma a nuestros pensamientos internos puede tener muchos beneficios, incluyendo la reducción del estrés y la ansiedad, una mejor comprensión de nosotros mismos, y una mayor compasión y amor hacia nosotros y hacia otros.

- Practique la auto-reflexión
- Diga “no” para establecer fronteras saludables
- Use afirmaciones positivas
- Hable con un amigo sobre sus batallas personales

**Espiritual:** El auto-cuidado espiritual puede ayudarle a encontrar más significado en la vida y descubrir un sentido de propósito.

- Pase más tiempo en la naturaleza
- Medite
- Asista a un servicio religioso
- Practique yoga

## Levántese y participe:

### Inscríbese, camine y capacítese en la prevención del suicidio

Para celebrar la semana de prevención del suicidio, *Walk in Remembrance with Hope (Caminar recordando con esperanza)* estará llevando a cabo su evento anual distintivo para la prevención del suicidio y el apoyo a la comunidad de sobrevivientes de San Diego en septiembre, en Balboa Park. Para inscribirse, visite: [WalkinginHopeSD.org](http://WalkinginHopeSD.org)

La caminata anual *Salir de la oscuridad (Out of the Darkness Walk)* patrocinada por la Fundación Estadounidense para Prevención del Suicidio se llevará a cabo en octubre. Visite: [www.AFSP.org](http://www.AFSP.org)

Para encontrar otras maneras de involucrarse en la prevención del suicidio, visite la sección “Participe” en el sitio web *It’s Up to Us* en [Up2SD.org](http://Up2SD.org)



# Léalo bien: Seleccionar la herramienta correcta para el trabajo (de prevenir el suicidio)

Preguntar a un ser amado si está pensando en el suicidio no es algo fácil de hacer. ¿Qué pasa si usted está equivocado? ¿O qué pasa si le dicen que sí? Sepa que, confiar en sus instintos y plantear la pregunta es absolutamente lo correcto. ¡Y usted no está solo! He aquí algunos pasos y recursos a considerar cuando se evalúa cómo apoyar a la persona por la que usted está preocupado.



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

Las líneas de crisis están diseñadas para evaluar rápidamente el riesgo en una situación y dirigir a quien llama hacia los servicios apropiados. La Línea de Acceso y Crisis de San Diego (San Diego Access and Crisis Line), (888) 724-7240 está disponible 24/7 y quienes responden son consejeros capacitados que tienen habilidades para intervenir con las personas que están a punto de suicidarse, así como personas que están preocupadas sobre alguna otra cosa.

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

Llamar al 9-1-1 conecta la situación con el personal de servicios de emergencia, tales como la policía, los bomberos, y los paramédicos. Si usted sospecha que alguien está a punto de hacerse, o ya se hizo daño a sí mismo y necesita atención médica, o si usted está en peligro, esta es la herramienta correcta.

Pero es posible que no sea la herramienta correcta en todas las circunstancias. Con mucha frecuencia, otras herramientas en la comunidad pueden ayudar a evitar el trauma potencial de una respuesta del 9-1-1. Por ejemplo, el personal de la línea de crisis tiene las habilidades para evaluar e intervenir, con el objeto de ayudar a quien está a punto de suicidarse. Imagine a alguien que está sufriendo un dolor emocional y en lugar de una conversación que lo estabilice emocionalmente por teléfono o en persona con un amigo, familiar o profesional de la salud mental que sea solícito y compasivo, potencialmente son esposados y transportados a la sala de emergencia más cercana en un auto patrulla de la policía, tan solo para experimentar largos tiempos de espera o ser retenidos para una evaluación psiquiátrica. Esta experiencia podría disuadirlos de buscar la ayuda apropiada más adelante.

Es reconfortante conocer que la mayor parte de las crisis de suicidio duran un periodo breve de tiempo. Por lo tanto, permanecer con la persona (mientras usted se sienta seguro) y conectarlo a recursos y apoyo continuo cuando la situación se ha calmado, podría ser el plan de acción más eficaz.

## ¿Cómo sé si debería estar preocupado por alguien?

Aprender a reconocer las señales de advertencia y los recursos, tener la disposición para escuchar, y estar listo para dar los pasos necesarios para reducir el acceso a medios letales, son herramientas que usted puede siempre tener a su disposición.

**Reconozca las señales:** El dolor no es siempre obvio, pero la mayoría de las personas suicidas muestran algunas señales de que están pensando en el suicidio. Si usted observa una o más de las señales de suicidio, intervenga o avise a las personas indicadas.

**Encuentre las palabras:** “¿Estás pensando en quitarte la vida?” Hay pocas frases tan difíciles de decirle a un amigo o a un ser querido. Pero si se trata de prevenir un suicidio, ninguna es más importante.

**Busque ayuda:** Usted no está solo ayudando a alguien que está en crisis. Hay muchos recursos disponibles para evaluar, tratar e intervenir.

## Instinto y compasión: herramientas con las que usted puede siempre contar

Confíe en su instinto si le dice que algo está mal. Iniciar el contacto en forma compasiva puede ayudar a crear un espacio seguro para que alguien hable sobre su dolor, y esta es una de las mejores maneras para ayudarlo.

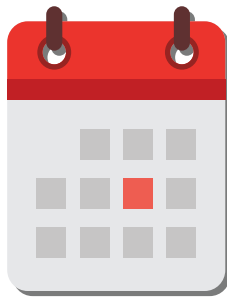
Mientras más hablamos sobre suicidio y la prevención del suicidio, más reducimos el estigma que rodea ese tema y más impregnamos a nuestra comunidad con esperanza y sanación.

Visite [Up2SD.org](http://Up2SD.org) para obtener una lista de señales de advertencia, iniciadores de conversación, y recursos locales.

¿Prefiere no usar papel? Para ver el boletín de campaña en línea o descargarlo como PDF, visite: [MenteSaludableSD.org](http://MenteSaludableSD.org)

## EL SUICIDIO PUEDE PREVENIRSE

Los siguientes síntomas podrían significar que una persona está en riesgo de intentar el suicidio. El riesgo es mayor si el comportamiento es nuevo o se ha intensificado y si aparenta estar relacionado con un evento doloroso, una pérdida o cambio.



## Aprenda PPR (Preguntar, Persuadir y Referir) para prevenir suicidios

PPR, que significa Preguntar, Persuadir y Referir, (QPR por sus siglas en inglés) es un entrenamiento de prevención para ayudar a una persona que está considerando suicidarse. Se recomienda a toda persona

que esté en posición de reconocer las señales de que alguien esté considerando suicidarse que se inscriba en una capacitación de PPR. En un taller de trabajo de una hora, las personas aprenden a reconocer las señales de advertencia, las preguntas que se deben hacer, cómo ofrecer esperanza y ayuda. El taller está diseñado para padres, amigos, vecinos, maestros, ministros, médicos, enfermeros, supervisores de oficinas, trabajadores sociales, bomberos, y muchas otras personas. Las sesiones de capacitación de QPR se ofrecen sin costo en San Diego. Para inscribirse o para programar un taller de grupo, visite [www.SPCSanDiego.org](http://www.SPCSanDiego.org) y haga clic en "Trainings" (Sesiones de capacitación) o comuníquese con Community Health Improvement Partners - CHIP (Socios para el mejoramiento de la salud comunitaria) enviando un correo electrónico a [lcayanan@sdchip.org](mailto:lcayanan@sdchip.org); o llamando al (858) 609-7971.



### Señales de advertencia

- ▶ Hablar de querer morirse
- ▶ Buscar la manera de matarse
- ▶ Hablar de sentirse desesperanzado o de no tener un propósito en la vida
- ▶ Hablar sobre sentirse atrapado o de estar atravesando un dolor intolerable
- ▶ Hablar de ser una carga para otros
- ▶ Aumento del consumo de alcohol o drogas
- ▶ Actuar de manera ansiosa, agitada o imprudente
- ▶ Dormir muy poco o demasiado
- ▶ Aislarse o sentirse aislado
- ▶ Demostrar ira o hablar de buscar venganza
- ▶ Mostrar cambios extremos de estado de ánimo



### Qué se debe hacer

Si alguien que usted conoce presenta señales de advertencia de suicidio:

- ▶ No deje sola a la persona
- ▶ Elimine las armas de fuego, drogas, alcohol u objetos afilados que podrían usarse en un intento de suicidio
- ▶ Si hay una emergencia potencialmente mortal o si necesita una respuesta inmediata, llame al 9-1-1
- ▶ Si necesita atención de urgencia, llame a la Línea de Acceso y Crisis al (888) 724-7240



## ¿NECESITA HABLAR CON ALGUIEN?

¿No está seguro a quién recurrir para pedir ayuda?  
¡Converse (chat) en línea o llame a un consejero hoy!

- Apoyo confidencial gratuito
- Intervención en casos de crisis y prevención de suicidios
- Información sobre servicios de salud mental, y alcohol y drogas



### LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS DE SAN DIEGO

- Todos los idiomas
  - 7 días de la semana, 24 horas al día
- (888) 724-7240**

### CHAT EN VIVO

- ¡Hable con un consejero hoy!
  - Disponible de lunes a viernes, de 4 p.m. a 10 p.m.
- Visite: [OptumHealthSanDiego.com](http://OptumHealthSanDiego.com)  
o [MenteSaludableSD.org](http://MenteSaludableSD.org)

RECURSOS COMUNITARIOS Marque el 2-1-1

