# KIT DE PRIMEROS AUXILIOS PARA LA MENTE

ES

ESPAÑOL

**TAMBIÉN DISPONIBLE EN:**

English
中文
Filipino
Tiếng Việt
한국어
Lus Hmoob

**LISTOS CALIFORNIA:**

ListosCalifornia.org

# PREPARACIÓN MENTAL PARA MOMENTOS DIFÍCILES

Es imposible evitar el estrés en nuestra vida. Es natural estresarse en momentos de problemas personales con la familia, el trabajo, la escuela, las relaciones, el dinero o la salud. Pero los niveles de estrés de la vida cotidiana se pueden disparar en una catástrofe, como una pandemia, un incendio forestal o un terremoto. Puede experimentar reacciones mentales, emocionales o físicas muy fuertes después de un desastre o una situación muy estresante.

Ya sabe cómo preparar un kit de primeros auxilios por si alguien se hace daño o una **bolsa de emergencia** por si tiene que ser evacuado. ¿Sabía que también puede seguir ciertos pasos para impedir o reducir el daño a su salud mental? Considere estos consejos como un **"Kit de primeros auxilios" para su mente.**

**Aquí tiene cinco sencillos pasos que puede seguir.**

**1. Conozca sus señales de estrés.**

**2. Aprenda las cosas que le hacen sentir mejor.**

**3. Pida ayuda cuando la necesite.**

**4. Aprenda cómo recuperarse.**

**5. Ayude a quienes lo necesiten.**

# 1. CONOZCA SUS SEÑALES DE ESTRÉS

Todo el mundo reacciona de forma diferente ante el estrés. Sin embargo, hay señales comunes que indican problemas. Compruebe cómo se siente en momentos de mucho estrés, como en una pandemia o después de un incendio, un terremoto o una inundación graves. En momentos difíciles, ¿qué señales suelen aparecer?

- ☐ Tristeza, enfado o cambios de humor inusuales y de larga duración
- ☐ Evitar a la familia, a los amigos o a los compañeros de trabajo
- ☐ Cambios en los hábitos de sueño, comida o bebida
- ☐ Dolor de estómago, acidez o problemas de digestión que no suele experimentar
- ☐ Dolores y molestias inexplicables que no suele experimentar
- ☐ Enfado por cosas que normalmente no le molestan
- ☐ Sentimientos de confusión, "neblina" o incapacidad para concentrarse en las tareas cotidianas
- ☐ Empeoramiento de un problema de salud, como el asma, una cardiopatía o diabetes

**Compruebe o tome nota**
de las formas en las que se manifiesta el estrés.

# PERSONAS QUE CORREN UN RIESGO ESPECIAL

Algunas personas corren un riesgo mayor de tener problemas de salud mental cuando se enfrentan al estrés crónico, a momentos difíciles o a catástrofes importantes. Por ejemplo, los adultos mayores corren un mayor riesgo que los adultos jóvenes. Las mujeres tienen el doble de probabilidad de sufrir depresión que los hombres.

Si ha vivido alguna o varias de estas situaciones debería comprobar si tiene signos de exceso de estrés. ¿Cuáles le resultan familiares?

- [ ] Conflicto con familiares o amigos
- [ ] Cambios vitales como divorcio, mudanza o pérdida de un empleo
- [ ] Soledad, en particular en los ancianos
- [ ] Trabajos muy estresantes (trabajadores esenciales, equipos de respuesta inmediata)
- [ ] Enfermedad grave
- [ ] Violencia u otro trauma
- [ ] Historial de trauma infantil como abusos, abandono o conflictos familiares
- [ ] Muerte de un ser querido
- [ ] Abuso físico, sexual o emocional
- [ ] Pobreza / problemas monetarios constantes
- [ ] Vida con discapacidades
- [ ] Racismo, homofobia e injusticias sistémicas
- [ ] Sufrir bullying o inseguridad, en particular para los niños y adolescentes
- [ ] Problemas de identidad de género
- [ ] Adicción o consumo abusivo de alcohol o drogas
- [ ] Historial familiar de enfermedades mentales

**Compruebe o tome nota**
de las formas en las que podría correr más riesgo.

# ¡NO ESTÁ SOLO!

Si detecta señales de estrés en usted o en los demás, no tiene por qué sentirse solo o avergonzado. Todo el mundo lo pasa mal en los momentos difíciles. Las señales de estrés extremo no quieren decir que usted o aquellos a quienes quiere sean débiles, y no hay que esconderlas. De hecho, **es bueno hablar del tema.** La tensión mental es un problema muy humano, y compartir sus preocupaciones abiertamente puede ayudar a que los demás compartan también sus cargas.

Quizá no lo note al mirar a su alrededor. Pero casi **uno de cada cinco adultos tiene un problema de salud mental en estos momentos.** ¡Millones de personas! La ansiedad y los trastornos de humor son los más comunes. Como sucede con cualquier enfermedad, algunos problemas de salud mental son ligeros y otros son más graves.

Muchas personas se enfrentan a dificultades cuando hay aspectos importantes de sus vidas que se vuelven peligrosos o se escapan a su control. Así, no es sorprendente que **algunas personas experimenten problemas de salud mental o enfermedades mentales en momentos de mucho estrés.**

**Algunas personas se enfrentan a mayores riesgos para su salud mental,** pero esto no tiene nada que ver con su fortaleza o su carácter. Puede deberse a su química cerebral o a otros componentes de su cerebro. Y, del mismo modo que otros problemas de salud son hereditarios, como las cardiopatías, el asma y la diabetes, los genes familiares también pueden influir en la salud mental.

Si bien la mayoría de estos factores biológicos se escapan a nuestro control, entenderlos le permitirá prepararse para cuidarse. Tener un **kit de primeros auxilios para su mente** puede ayudarle a prepararse para impedir o gestionar un desafío para su salud mental.

# 2. APRENDA LAS COSAS QUE LE HACEN SENTIR MEJOR

Hay cosas sencillas que puede hacer para gestionar mejor las dificultades que le presente la vida. Entre ellas se incluyen el apoyo social, el ejercicio regular, dormir bien, comer sano y prestar atención a sus sentimientos. Utilizar estas estrategias para reducir el estrés es como proporcionarle primeros auxilios a su mente.

## RELACIONES SANAS

Manténgase en contacto con las personas que le apoyan y que se preocupan por usted. Pueden ser familiares o amigos, personas con las que trabaja, un mentor al que admire o un guía espiritual como un sacerdote, un pastor, un rabino o un imán. Ofrezca también su apoyo.

- Dedique tiempo a su familia y amigos siempre que pueda.
- Busque formas de conectar con las personas a las que no puede ver de forma presencial.
- Evite a las personas que le hagan sentir mal, triste o enfadado.
- Explíquele a su familia y a sus compañeros sentimentales lo que necesita para estar mejor.
- Si ayudar a los demás le hace sentirse bien, encuentre las formas de hacerlo.

## CUIDADO CEREBRAL

Los doctores utilizan términos como "mindfulness" para describir el hecho de cuidar de su cerebro. Para algunos, esto puede equivaler a rezar todos los días, meditar o hacer yoga. Se trata de calmarse, concentrarse en cómo se encuentra y no reaccionar ante lo que está sucediendo a su alrededor.

- Reserve cinco minutos al día para estar en calma y consciente.
- Intente concentrarse "en el momento" sin pensar en el pasado o en el futuro.
- Mientras se ducha, cierre los ojos, calme sus pensamientos y relájese.
- Coma despacio y preste atención al olor, al sabor y a la textura.
- Haga pausas breves cada pocas horas y respire profundamente.

# 2. APRENDA LAS COSAS QUE LE HACEN SENTIR MEJOR

## EJERCICIO DIARIO

El movimiento físico diario y otros tipos de actividades son buenos para su cuerpo y para su mente. Reserve 30 minutos todos los días para la actividad, incluso si no tiene tiempo o necesita tomarse un día libre. No tiene que hacerlo todo a la vez.

- Busque aunque sea cortos periodos de tiempo para hacer ejercicio todos los días.
- Si tienes problemas de movilidad, los ejercicios con silla pueden reducir el estrés.
- Camine a menudo y suba por las escaleras siempre que pueda.
- Cuando hable por teléfono, intente caminar mientras habla.
- Si cuenta los pasos, intente aumentar el total diario.

## BUEN SUEÑO

¡Ya sabe que el estrés puede afectar sus horas de sueño! Una buena noche de descanso le ayudará a reducir los niveles de estrés. Convierta el sueño en una prioridad y aumentará su energía, su memoria y su concentración, y se sentirá menos irritable o deprimido.

- Intente irse a la cama a la misma hora todas las noches.
- Intente levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Evite las comidas pesadas, la cafeína y el alcohol antes de irse a la cama.
- Si es posible, duerma en un lugar silencioso, oscuro y fresco.
- Pruebe a respirar profundamente, meditar o rezar para relajarse antes de dormir.

## COMA SANO

El estrés le hace desear alimentos con mucha azúcar, sal y grasa. Pero consumir estos alimentos o tomar alcohol en exceso puede hacer que se sienta peor. El alcohol parece reducir el estrés, pero en realidad hace que su cerebro se deprima aún más.

- Intente desayunar de forma sana todas las mañanas.
- Sustituya los refrescos o zumos por agua.
- Intente comer a horas regulares.
- Sustituya los alimentos con muchos azúcares y grasa por fruta fresca.
- Limite el consumo de alcohol para prevenir los problemas que aumentan el estrés.

# 3. PIDA AYUDA CUANDO LA NECESITE

Hay algunas enfermedades o heridas de las que no puede recuperarse con la ayuda de un amigo o de un kit de primeros auxilios. Necesitará ayuda profesional. Sucede lo mismo con su mente. Hay momentos en los que necesitará a alguien que cuente con formación especial.

## SEÑALES DE QUE ES EL MOMENTO DE PEDIR AYUDA

- [ ] Se ve superado por un dolor, tristeza o preocupación duraderos.
- [ ] No descansa durante el sueño o duerme demasiado.
- [ ] Se siente especialmente hostil o se comporta de forma violenta.
- [ ] Abusa del alcohol o drogas.
- [ ] No presta atención a la higiene y al cuidado personal.
- [ ] No le interesan las cosas que solía disfrutar.
- [ ] Ve u oye cosas que no son reales.
- [ ] Su ánimo oscila de forma brusca de depresivo a muy energético.
- [ ] Tiene ataques de pánico con dolor en el pecho y dificultad para respirar.
- [ ] Tiene flashbacks de un suceso traumático.
- [ ] Tiene pensamientos intrusivos que no puede controlar.
- [ ] Se siente adormecido o desconectado de la vida.
- [ ] Se descubre pensando en suicidarse o autolesionarse.

**Compruebe o tome nota** de las señales que reconozca.

# 3. PIDA AYUDA CUANDO LA NECESITE

## CÓMO PEDIR AYUDA

Si cuenta con un **profesional de la salud,** explíquele cómo se siente y pídale ayuda.

Si no, **llame a alguien que tenga la formación para ayudarle** a encontrar apoyo confidencial de salud mental.

Si tiene **Medi-Cal,** los servicios de salud mental se prestan a través de los Planes de Salud Mental del Condado.
**tinyurl.com/MediCalMH**

myMedi-Cal

Los condados de California tienen **líneas de asistencia telefónica de salud mental 24/7.** Ayudarán a quien se encuentre en crisis a encontrar apoyo de salud mental a su alcance. Si tiene acceso a internet, puede encontrar el número de teléfono de su condado aquí:
**tinyurl.com/CountyMH**

La mayoría de los condados de California tienen **2-1-1, un número que puede marcar desde cualquier teléfono** y recibir ayuda para encontrar asistencia a su alcance. Los operadores pueden hablar varios idiomas.

Un padre puede solicitar una evaluación gratuita de salud mental para su **hijo en la escuela pública.** El niño también puede recibir servicios de salud mental gratuitos de forma presencial en la escuela.

Muchas **comunidades religiosas** ofrecen asistencia gratuita para las personas preocupadas por su salud mental o la salud de sus seres queridos.

**Para obtener información sobre prevención del suicidio, consulte la última página.**

# 4. APRENDA CÓMO RECUPERARSE

Los sucesos destructivos como un incendio forestal, un terremoto, una inundación o una enfermedad potencialmente mortal pueden desencadenar el estrés y la preocupación, incluso a posteriori. Si acaba de sobrevivir a un desastre natural, a una enfermedad grave o a un trauma personal:

Recuerde que es normal tener días buenos y malos.

Haga un plan para resolver las cosas importantes de una en una.

Reconecte con la gente importante para usted tan pronto como pueda.

Evite las situaciones que puedan hacerle "revivir" un momento traumático.

Intente no ver mucho las noticias o hablar demasiado del suceso.

Si no quiere hablar del tema, dígaselo a sus familiares y amigos.

Compruebe con frecuencia si ve señales de que necesite ayuda externa. Obtenga la ayuda de profesionales si experimenta:

- Sentimientos intensos o impredecibles
- Pensamientos inusuales o cambios de comportamiento
- Relaciones personales tensas
- Síntomas físicos relacionados con el estrés

# 5. AYUDE A LOS DEMÁS

Puede que haya reconocido algunos aspectos de usted mismo mientras lee acerca del kit de primeros auxilios para la mente. Y quizá haya pensado en otra persona que podría estar enfrentándose a una situación de estrés extremo o un problema de salud mental y en cómo podría ayudarla.

Hay muchas maneras de apoyar a alguien que necesita ayuda de salud mental. Muchas personas se recuperan antes cuando cuentan con el amor y el apoyo de los demás. Cada persona será diferente, pero aquí detallamos varios pasos que puede seguir para ayudar a alguien.

## LO QUE AYUDA

- Busque oportunidades para hablar.
- Céntrese en un tema.
- Mantenga la calma.
- Pregúnteles si quieren que se limite a escucharlos.
- Pregunte cómo puede ayudar.
- Escuche más y hable menos.
- Respete cómo perciben su comportamiento y sus síntomas.
- Empiece con frases con "Yo": "Yo estoy preocupado", en vez de "Me preocupas".
- Proyecte lo que comparten con usted: "Comprendo que estás muy triste ahora mismo".
- Si se puede identificar con lo que le cuentan, comparta sus propias experiencias pero céntrese en las de la otra persona.
- Exprese su confianza en su capacidad para recuperarse.
- Si alguien habla acerca de hacerse daño o hacérselo a los demás, actúe.
  - Recuérdeles que pedir ayuda es una señal de fortaleza.
  - Anímelos a hablar con un profesional de la salud o llamar a una línea de asistencia telefónica.
  - Si se niegan, llame usted mismo a una línea de asistencia o a un profesional para pedir consejo.
  - Ayúdeles a superar obstáculos como a quién llamar o cómo pagar.
- Pida ayuda para enfrentarse al estrés de un ser querido enfermo.

# 5. AYUDE A LOS DEMÁS

## LO QUE NO AYUDA

- Los juicios, la decepción o las críticas.
- Hablar demasiado.
- Pensar que tiene todas las respuestas.
- Forzar una conversación o una solución que la persona no quiere.
- Atraer la atención hacia uno mismo.
- Hacer bromas o ser sarcástico.
- Decir que exageran.
- Decirles que cambien de actitud o que "salgan de ahí".
- Decirles que todo saldrá bien o que recen para sanarse.
- Culpar al pecado, al demonio o a los defectos morales o espirituales.
- Decirles que tienen suerte de que su experiencia no fuera peor.
- Restarle importancia a su enfermedad o sugerir que todo el mundo se vuelve "loco" a veces.
- Esperar resultados inmediatos o mejoras después de su intervención.
- Prometer mantenerlo en secreto.

# 5. AYUDE A LOS DEMÁS: PERSONAS JÓVENES

Los niños y los adolescentes suelen tener dificultades después de un desastre u otro suceso traumático. Hay muchas formas en las que les pueden ayudar los adultos.

- Indíqueles las personas de la comunidad que les ayudan a recuperarse.

- Limite su exposición a las noticias y las redes sociales sobre el suceso.
- Ayúdeles a reconectar con la familia y los amigos.

- Recupere las rutinas familiares en cuanto sea posible.
- Ofrézcales algo positivo que esperar.

- Anímeles a preguntar y muéstrese dispuesto a explicar las cosas muchas veces.
- Tenga cuidado cuando hable de ciertos temas y haya niños delante.

- No dañe su confianza ocultándoles información complicada para protegerlos.
- Preste atención a las señales físicas o emocionales de estrés.

- Aprenda a pedir ayuda si su hijo experimenta una reacción grave.
  - Si un niño muestra un comportamiento poco seguro o habla acerca de hacerse daño a sí mismo o a los demás, busque ayuda profesional de inmediato.

  - Informe al profesional de la salud de su hijo o llame al **2-1-1** y pida ayuda.

## RECURSOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A COMPRENDER LA SALUD MENTAL

Each Mind Matters:
Niños y escuelas
**tinyurl.com/EMMchildren**

Apoyo para miembros de la familia y cuidadores
**tinyurl.com/MHcaregivers**

# INFORMACIÓN ÚTIL SOBRE SALUD MENTAL

### Oficina del Cirujano General de California
**tinyurl.com/CAStress**
Recursos para gestionar el estrés
Consejos útiles para gestionar el estrés para adultos, padres y niños

### Agencia de Salud y Servicios Humanos de California
**tinyurl.com/CCHSyouthmentalhealth**
Centro de recursos para encontrar ayuda para apoyar la salud mental de los niños

### División de Servicios de Salud Mental de California
**tinyurl.com/CalMentalHealth**
Programas estatales de salud mental para niños, jóvenes, adultos y adultos mayores

### Tome Medidas para la Salud Mental
**takeaction4mh.com**
Recursos del Movimiento de Salud Mental de California

### Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales
**nami.org**
Diversos recursos gratuitos para personas con enfermedades mentales y para sus seres queridos, tanto en inglés como en español.

### Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental
**samhsa.gov**
Agencia federal que ofrece derivaciones y recursos para mejorar las vidas de las personas que viven con trastornos mentales y de drogadicción, y de sus familias

### Instituto Nacional de Salud Mental
**tinyurl.com/NIMHhelp**
Agencia de investigación con financiación federal con recursos de salud mental basados en la evidencia, tanto en inglés como en español

### Recursos adicionales
Para obtener enlaces a más recursos de salud mental, visite **listoscalifornia.org/community-projects/mental-health/**

# PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El suicidio puede afectar a cualquiera en cualquier momento, pero somos especialmente vulnerables durante o después de situaciones difíciles. Si se siente agobiado, está pensando en autolesionarse o solo necesita a alguien con quien hablar:

Llamar al **988 para el Línea de Vida de Crisis y Suicidio anteriormente conocido como Línea Nacional de Prevención del Suicidio**

Para el **servicio de mensaje de texto de la línea de crisis,** envíe la palabra **HOME** al **741-741**

Los **hispanohablantes** pueden llamar al **888-628-9454**

Los **hablantes de coreano** pueden llamar al **877-727-4747**

Los **jóvenes LGBTQ+** pueden llamar al **866-488-7386** o enviar un mensaje de texto con la palabra **START** al **678-678**

¿Está preocupado por otra persona? Aprenda las señales que indican que alguien puede correr el riesgo de suicidarse y cómo ayudar.

**Conozca los Signos** (Inglesa)
**suicideispreventable.org**

**Reconozca las Señales** (Española)
**elsuicidioesprevenible.org**

**Recursos de prevención del suicidio para comunidades API** (coreanos, hmong, laosianos, filipinos, vietnamitas, chinos, jemer) **tinyurl.com/APISuicide**

### Línea de prevención del suicidio para sordos y personas con problemas de audición

Para TTY, marque **711,** y después **988**

Envíe un SMS con la palabra **HAND** al **839-863**

**LISTOS CALIFORNIA:**

ListosCalifornia.org

@ListosCA

@ListosCalifornia

@ListosCalifornia