

## Dónde obtener más ayuda:

Llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454. Esta línea funciona las 24 horas, es gratis y está disponible en español para cualquier persona en crisis de suicidio o emocional.



La Red Nacional de Prevención del Suicidio tiene capacidad TTY (un teléfono con modo Teletipo, o TTY - por sus siglas en inglés) a la que se puede acceder llamando al 1-800-799-4TTY (4889). El TTY ayuda a aquellos con problemas de audición para que se puedan conectar con un dispositivo y puedan usar un celular para comunicarse (solo en inglés).

Si tienes seguro de salud llama a tu compañía de seguro médico para averiguar qué servicios ofrece y cómo obtener una consulta médica.

Si estás empleado, pregunta a tu Departamento de Recursos Humanos si tienes acceso a un Programa de Asistencia al Empleado. (También conocido como “EAP” por sus siglas en inglés).

Si tienes seguro de Medi-Cal, comunícate con el Departamento de Salud Mental en tu condado ingresando esto en Internet: [bit.ly/1SCjUHD](http://bit.ly/1SCjUHD)

Para vivienda de emergencia, alimentos y otros recursos, llama al 211, o visita [211.org](http://211.org) (selecciona el idioma español).

Para información sobre recursos de inmigración, visita (solo en inglés):

Centro de recursos legales para inmigrantes: <http://bit.ly/2nBfXNm>

Localizador de detenidos de ICE: <http://bit.ly/U6N50r>



## ¿Estás preocupado por alguien en tu vida que podría sufrir de un reto de salud mental pero no sabes qué hacer? Sigue estos pasos:

**1. Habla con el (ella) en privado, y comparte la razón por la cual estás preocupado. Haz preguntas que lleven a respuestas que van más allá de un sí o no o de una sola palabra. Luego realmente escucha lo que dicen.**

**2. Ofrece esperanza y apoyo. Hazle saber que luchar con retos de salud mental es bastante común y que la gente sí se puede recuperar.**

**3. Comparte recursos. Ofrece información sobre dónde se puede encontrar ayuda.**

**4. Dale seguimiento. Pregunta a la persona cómo le puedes seguir ayudando y toma en cuenta lo que te dice que sea útil.**

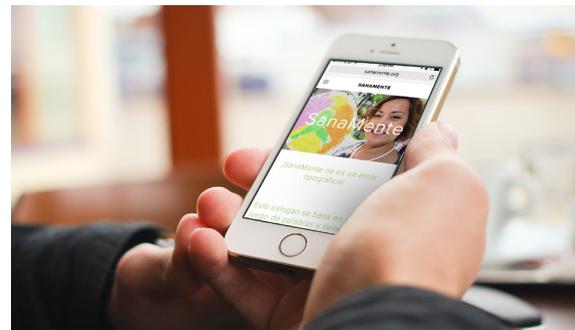
**5. Para aprender más acerca de las señales del suicidio, cómo tener una conversación con alguien que te preocupa y para obtener más recursos, visita el sitio web [www.elsuicidiooesprevenible.org](http://www.elsuicidiooesprevenible.org)**

## ¿Qué es SanaMente?

SanaMente es el Movimiento de Salud Mental de California. Somos millones de personas y miles de organizaciones que comparten una visión conjunta de crear una comunidad donde todos se sienten cómodos buscando la ayuda que se merecen.

## ¡Involúcrate!

Visita [SanaMente.org](http://SanaMente.org) para encontrar eventos cerca de ti, para ser voluntario, para encontrar más recursos, equiparse con herramientas, y vestir de ropa verde lima para apoyar al movimiento.



## Guía de apoyo para la salud mental



SÉ LA VOZ DE LA ESPERANZA



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

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

Todos pasamos por diferentes niveles de salud mental durante nuestra vida. En los Estados Unidos, uno de cada cinco latinos tendrá un reto de salud mental. Mientras que el 70-90% de los individuos se recuperan con apoyo y tratamiento, los latinos sufren barreras únicas al tratar de conseguir servicios de salud mental. Cuestiones como la fluidez del lenguaje, la falta de seguro de salud y el estatus legal impiden que los latinos busquen los servicios que mejorarían su calidad de vida al manejar un reto de salud mental.

Hoy en día, la incertidumbre en torno a la política de inmigración y el acceso a servicios de salud que se puedan obtener están afectando enormemente la salud mental de los latinos a través de los Estados Unidos. A medida que las familias aprenden cómo las nuevas políticas afectarán sus vidas, es importante darle prioridad al bienestar de la salud mental para todos en la familia.

En SanaMente.org puedes aprender sobre los retos, recursos y servicios comunes de salud mental para la comunidad latina. Explora cómo puedes empezar a hablar acerca de la salud mental en tu hogar. Descubre recursos en tu área para ayudarte a ti y a tu familia a manejar un reto de salud mental.



Una buena salud mental permite a las personas darse cuenta de su potencial, hacer frente a las tensiones normales de la vida, trabajar productivamente y tener relaciones felices con los demás.



### El impacto de las deportaciones en la salud mental:

La deportación inesperada de un ser querido puede causar un trauma psicológico, especialmente en los niños. Separación de un padre puede crear sentimientos de abandono, miedo, ansiedad y depresión. Los niños que observaron el arresto/detención de su(s) padre(s) sufren aún más graves síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT). Aparte de que las redadas son humillantes, también pueden causar exclusión social y estigmatización como criminal a la persona que fue deportada y a su(s) niño(s). Para los niños el no poder comunicarse con sus padres que fueron deportados y la incapacidad de despedirse contribuye a la angustia. Los padres que permanecen en este país dejan de obtener servicios o disminuyen el contacto con servicios públicos por temor a ser deportados.

### Recomendación:

- 1 Desarrolla un plan de emergencia en caso de que un ser querido sea deportado.
- 2 Habla sobre tu plan de emergencia con tu familia y con tu amplio sistema de apoyo social para cuidar a los familiares que permanecen en el país.
- 3 Personas y organizaciones que pueden brindarte apoyo incluyen proveedores de salud, proveedores de servicios legales, y las iglesias.



Si estás luchando con retos de salud mental, puede ser difícil saber a dónde ir y qué hacer. Aquí encontrarás algunos consejos:

#### Dónde ir:

Comienza pensando en personas que ya conoces y en las que confías: ¿Tienes un líder espiritual con quien hablar? ¿Podrías hablar con tu médico? Si estás en la universidad, ¿Hay un centro de salud o consejería en el campus? ¿Tienes un familiar o amigo con quien sientas confianza de hablar? Si al principio no encuentras una buena solución, sigue intentándolo. No te des por vencido.



#### Qué hacer:

- Habla abiertamente con gente que te apoyan acerca de lo que te está pasando.
- Mantente en contacto con amigos y familiares. Diles en qué específicamente te pueden ayudar durante tu recuperación.
- Considera conectarte con otras personas que están pasando por algo similar y encuentra un grupo de apoyo, o pregúntale a un profesional de salud mental sobre grupos de apoyo.



Aquí hay algunas cosas sencillas que todos pueden hacer para mejorar la salud mental y el bienestar.



Muévete. Ejercicio ligero 3 días a la semana mejora la felicidad y la productividad en el trabajo.

Tomando 20 minutos de luz solar puede ayudar a tu estado de ánimo, concentración y sueño.



Reúnete con amigos o familiares. Hay estudios que sugieren que las redes de apoyo social pueden ayudar a lidiar con el estrés y a vivir aún más tiempo.



Juega juegos. Mantener la mente activa haciendo cosas como jugar juegos nuevos te pueden mejorar la depresión, especialmente a medida que envejecemos.