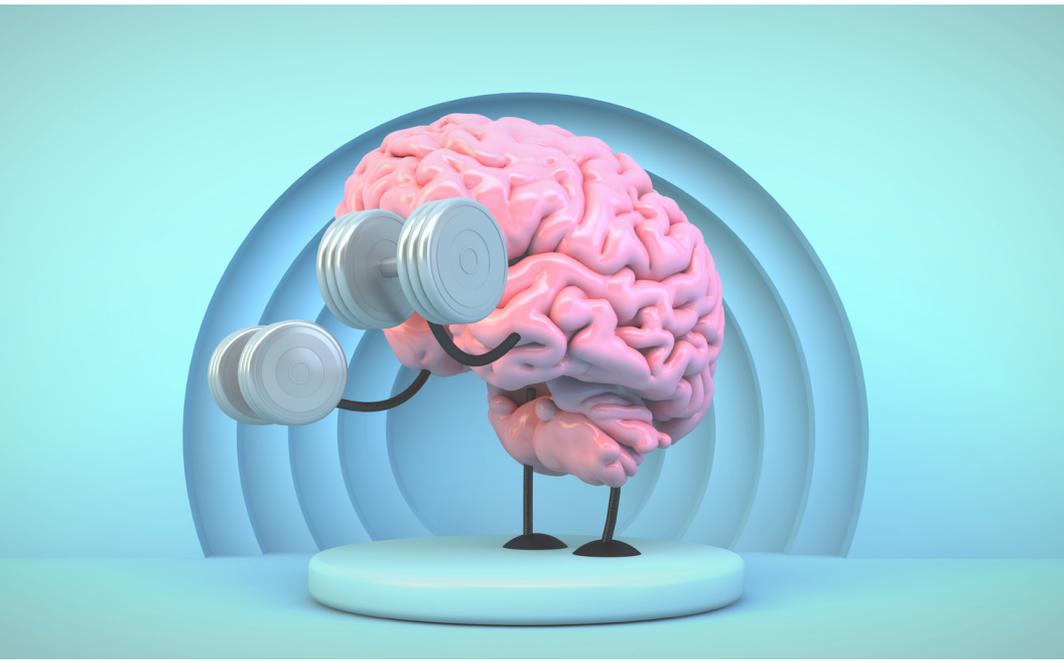




Guía de salud mental para adolescentes



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services
Supporting Wellness and Recovery

Tabla de contenido

- » ¿Qué es la salud mental/enfermedad mental?
- » Señales de alerta de enfermedad mental
- » ¿Qué es el estigma?
- » ¿Puede ser bueno el estrés?
- » Dimensiones del bienestar
- » Receta para la salud mental
- » Cómo obtener ayuda
- » Habla con alguien de inmediato
- » Recursos locales
- » Recursos digitales



La Guía de Salud Mental para Adolescentes pretende ayudar a los adolescentes a aprender conceptos básicos de salud mental y bienestar. Con ejercicios interactivos, esta guía puede ayudar a iniciar conversaciones impactantes entre compañeros. La guía es ideal para su uso en un entorno escolar o con los padres, pero también puede ser utilizada individualmente por los adolescentes.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental se compone de nuestra forma de pensar, nuestras emociones, nuestros comportamientos, los factores de nuestro entorno, nuestras características personales y nuestros antecedentes culturales.

La salud mental está relacionada con la capacidad de afrontar las tensiones cotidianas de la vida. Por eso, cuando nuestra salud mental está equilibrada, somos capaces de manejar el estrés cotidiano.

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI LA SALUD MENTAL?



¿Qué son las enfermedades mentales?

- Las enfermedades mentales son trastornos cerebrales que afectan al pensamiento, las emociones y el comportamiento.
- El cerebro es un órgano. Al igual que cualquier otro órgano de nuestro cuerpo, puede experimentar cambios basados en experiencias vitales como el estrés, los traumas, la falta de sueño y la nutrición.
- Por lo general, cuando alguien padece una enfermedad mental, algo cambió su cerebro y también cambió su forma de trabajar.

1. screening.mhanational.org/content/what-mental-illness/?layout=actions_neutral

2. Chu J.P., Goldblum P., Floyd R., Bongar B.: *The cultural theory and model of suicide. Applied and Preventive Psychology*, 2010.

Señales de alerta de enfermedad mental



Quando una enfermedad mental no se trata, puede conducir a pensamientos suicidas. Es importante conocer las señales de alarma para poder reconocer cuándo tú o un amigo necesita ayuda.

FÍSICO

- **Aumento del malestar, dolores, dolores de cabeza, dolores de estómago**
- **Sentirse cansado, fatiga**
- **Oír, ver, oler, saborear cosas que los demás no ven**

REFLEXIONES

- **Tener más pensamientos negativos**
- **Pensar en las mismas cosas una y otra vez**
- **Tener pensamientos inusuales que otros no tienen**

SENTIMIENTOS

- **Irritabilidad, ira o tristeza que duran mucho tiempo**
- **Estados de ánimo extremadamente altos y bajos**
- **Miedo, preocupación o ansiedad excesivos**
- **Sentimientos excesivos de inutilidad o culpabilidad**
- **Aumento de los sentimientos de vergüenza**
- **Pérdida de placer o interés por las actividades**

CONDUCTUAL

- **Cambios notables en la alimentación o el sueño**
- **Incremento del consumo de drogas, alcohol u otras formas para adormecer el dolor**
- **Hacer cosas imprudentes**
- **Aislarse y pasar la mayor parte del tiempo solo**
- **No se preocupa de su higiene personal o de su salud**
- **Deja pasar las obligaciones**
- **Hacerse daño o lastimarse a sí mismo**

SITUACIONAL

- **Experimentar la pérdida o duelo**
- **Estrés laboral o económico**
- **Enfermedad crónica o terminal**
- **Discriminación o acoso**
- **Problemas de adaptación a una nueva cultura**
- **Conflicto o rechazo de la familia, de su cultura, su sistema de apoyo o su comunidad**
- **Expuesto a traumas, violencia o abuso**

¿Qué es el estigma?

El estigma se refiere a las actitudes y creencias negativas hacia las personas que padecen una enfermedad mental.

Los efectos nocivos del estigma pueden incluir:

- falta de comprensión por parte de familiares, amigos u otras personas
- intimidación, violencia física o acoso
- no querer buscar ayuda o tratamiento

Una forma de ayudar a reducir el estigma es llevar una **cinta de color verde lima**, el color de concienciación sobre las enfermedades mentales. Esto demuestra que fomentas que se hable de la salud mental.

Enumera 3 formas en las que puedes ayudar a reducir el estigma:







1. screening.mhanational.org/content/what-mental-illness/?layout=actions_neutral

2. Chu J.P., Goldblum P., Floyd R., Bongar B.: The cultural theory and model of suicide. *Applied and Preventive Psychology*, 2010.

3. Mental health: Overcoming the stigma of mental illness - Mayo Clinic

¿Puede ser bueno el estrés?



Nuestro sistema de respuesta al estrés prepara al cerebro y al cuerpo para resolver problemas y afrontar retos. Y cuando superamos el problema, nuestro cerebro "se siente bien" y recuerda nuestros éxitos.

Cuando te enfrentas a un reto, puedes experimentar **estrés tanto bueno como malo**.

Buenos ejemplos de estrés:

- Ir a una primera cita
- Cuando se acerca la fecha de entrega de la tarea
- Ir a una nueva escuela
- Pensar en el examen o prueba que viene
- Prepararse para un discurso importante

Malos ejemplos de estrés:

- Terminar una relación
- La muerte de un ser querido
- Abuso o negligencia
- Problemas de salud mental o físicos desconocidos
- Dificultades económicas
- Enfermedad u hospitalización

ESCRIBE LO QUE TE CAUSA ESTRÉS. ASEGÚRATE DE ANOTAR LOS FACTORES ESTRESANTES BUENOS Y MALOS.



En la siguiente sección, aprenderás formas de controlar el estrés.

1. screening.mhanational.org/content/what-mental-illness/?layout=actions_neutral

2. Chu J.P., Goldblum P., Floyd R., Bongar B.: *The cultural theory and model of suicide. Applied and Preventive Psychology*, 2010.

Dimensiones del bienestar



El **bienestar emocional** implica tomar conciencia de tus sentimientos y de cómo respondes a ellos.

» **Piensa en cómo respondes cuando estás enfadado o estresado. ¿Es diferente de cuando estás tranquilo?**



El **bienestar intelectual** nos anima a participar en actividades creativas y estimulantes, y requiere de un continuo aprendizaje y curiosidad.

» **¿Cuáles son algunas de las actividades que te gustan y que te ayudan a fomentar la creatividad y el pensamiento crítico?**



El **bienestar medioambiental** se refiere a valorar la relación entre nosotros mismos, nuestra comunidad y el medio ambiente.

» **¿Cómo puedes respetar el medio ambiente? Acordarse de reciclar y no malgastar el agua son algunos ejemplos.**



El **bienestar social** se centra en construir y alimentar relaciones significativas y de apoyo con las personas y las comunidades.

» **¿Cuáles son algunos ejemplos de buena comunicación y manejo de conflictos?**



El **bienestar físico** es la capacidad de mantener la salud. Nuestros hábitos diarios influyen en nuestra calidad de vida en general.

» **¿Qué hábito diario puedes empezar a practicar para mantenerte físicamente sano?**



El **bienestar espiritual** puede derivarse de las creencias, la fe, los valores, la ética o los principios morales que dan sentido y dirección a nuestras vidas.

» **Algunas personas van a la iglesia o al templo, otras meditan. ¿Cómo puedes practicar el bienestar espiritual?**

Receta para la salud mental

La salud mental es como una gran olla de ingredientes que se juntan para crear una receta de bienestar. La receta es específica para cada persona y suele basarse en cómo has aprendido a afrontar la situación en tu familia y tu cultura. Veamos un buen ejemplo a continuación.



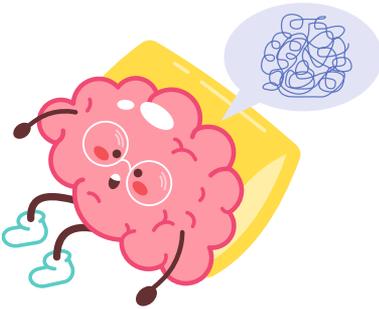
- 3 tazas de diversión con los amigos
- 1/2 taza de actividad física
- Una cucharadita de autocompasión
- 1 taza de tiempo con las mascotas
- Una pizca de tiempo frente a la pantalla
- Una pizca de tiempo en familia

CREA AQUÍ TU PROPIA RECETA PARA UNA BUENA SALUD MENTAL:

Cómo obtener ayuda

- Si sientes que tienes problemas de salud mental, busca ayuda de inmediato. No esperes.
- Los planes de tratamiento son diferentes para cada persona y se pueden hacer con un proveedor de salud mental.
- Todo mejora. Recuperarse y vivir una vida plena es posible.

Las enfermedades mentales son tratables.



SI RECONOCES LOS SIGNOS DE ADVERTENCIA DE UNA ENFERMEDAD MENTAL, BUSCA AYUDA DE INMEDIATO. A CONTINUACIÓN, ENCONTRARÁS ALGUNOS EJEMPLOS DE DÓNDE PUEDES OBTENER AYUDA.

Habla con un adulto de confianza, como un padre, un abuelo, un profesor, un entrenador, un consejero escolar, un líder religioso o un médico.

Para acceder a los servicios, pídele a un padre o tutor que llame al Centro de Llamadas de Salud Mental del Condado al (800) 704-0900.

HAZ UNA LISTA DE 2 PERSONAS EN TU VIDA A LAS QUE PUEDES PEDIR AYUDA.

Habla con alguien de inmediato

Estos recursos pueden ayudarte a ti o a un amigo a superar una crisis



Guarda un número de línea directa o de texto en tu teléfono



Teléfono de crisis y prevención del suicidio

988 [Para códigos de área distintos de 408, 650, & 669: (800) 704-0900, presiona 1]

Ofrece apoyo a cualquier persona que sufre problemas de salud mental, pensamientos suicidas, crisis por consumo de sustancias o simplemente necesita hablar.

CRISIS TEXT LINE |

Línea de texto para crisis

¿No quieres hablar por teléfono?
¿Prefieres enviar un mensaje de texto? Envía la palabra clave **COMUNIDAD** al **741741** para comunicarte en directo con un consejero especializado en crisis. La Línea de Texto para Crisis está aquí para atender cualquier crisis.



Línea directa del Proyecto Trevor (866) 488-7386

Te pondrán en contacto con un consejero especializado que entiende los retos a los que se enfrentan los jóvenes LGBTQ y no te juzgará.



Línea para adolescentes del Bill Wilson Center (888) 247-7717

Línea directa específica para adolescentes que ofrece apoyo las 24 horas del día, escuchándolos de manera atenta y comprensiva y puede ser por cualquier motivo, la salud, relaciones, crisis, información y referencias.

Recursos locales

Hay centros para jóvenes en el Condado de Santa Clara que pueden ayudarte a obtener servicios o simplemente ser un espacio tranquilo para ti, donde puedes pasar el rato y relajarte.



allcove

allcove.org/centers/palo-alto (650) 798-6330

2741 Middlefield Road, Suite 102, Palo Alto, CA 94306

allcove es un espacio donde los jóvenes pueden encontrar una comunidad, apoyo, consejo o simplemente un momento para tomarse una pausa.

Centro de Bienestar Juvenil del Centro de la Ciudad (DYWC)

alumrockcc.org/programs (408) 294-0500

725 E. Santa Clara St, San Jose, CA 95112

Un centro seguro y acogedor que sirve a "todos" los jóvenes de 12 a 25 años, ayudándoles a navegar y acceder a los servicios a través de los sistemas. El DYWC ofrece espacio para actividades y aprendizaje, y un lugar para socializar y simplemente "ser".

Centro Bill Wilson

billwilsoncenter.org (408) 243-0222

3490 The Alameda, Santa Clara, CA 95050

Bill Wilson Center apoya a la comunidad prestando servicios a jóvenes y familias mediante asesoramiento, vivienda, educación y defensoría.

Espacio para jóvenes LGBTQ (LGBTQ Youth Space)

(408) 343-7940

452 S First St, San Jose, CA 95113

Un centro comunitario y programa de salud mental para lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, queer, cuestionadores y aliados y adultos jóvenes de 13 a 25 años que viven en el condado de Santa Clara.

Morgan Hill Centennial Recreation Centro de Adolescentes

bit.ly/mhteencenter (408) 310-4273

171 West Edmundson, Morgan Hill, CA 95037

El Centro de Adolescentes está diseñado para ser un lugar seguro para que los adolescentes pasen el rato y se diviertan. La membresía al Centro de Adolescentes es gratuita para todos los jóvenes de 6° a 12° grado.

Recursos digitales

Sitios web

Teenz Talk

teenztalk.org

Se centra en la salud mental y el bienestar, aprovechando las conexiones entre iguales como fuente de fortaleza. El contenido en línea consiste en respuestas en vídeo y publicaciones en blogs hechas por jóvenes, para jóvenes.

Reach out

au.reachout.com

ReachOut (Extiende la mano) es un espacio de apoyo, seguro y anónimo. Escucha a otros sobre lo que les ha ayudado y comparte por lo que estás pasando.

Safe Space Stories

safespacestories.org

De SafeSpace, una organización juvenil dedicada a la salud mental que trabaja para cambiar el diálogo sobre la salud mental.

Aplicaciones

Calm Harm

Proporciona algunas técnicas inmediatas para ayudar a romper el ciclo de conductas autolesivas y explorar los factores desencadenantes subyacentes; construir una "red de seguridad" de pensamientos y conductas útiles y acceder a personas de apoyo..

Smiling Mind

Aplicación gratuita de meditación consciente. Del mismo modo que comemos bien y nos mantenemos en forma para conservar la salud de nuestro cuerpo, la meditación consciente tiene que ver con la salud mental y el cuidado de la mente.

BeMe

Salud mental para adolescentes creada pensando en los adolescentes. Accede a asesoramiento gratuito en directo, contenido seleccionado, actividades de autocuidado, seguimiento del estado de ánimo y más.

Apuntes:

Apuntes:

RECURSOS DE SALUD MENTAL DEL CONDADO DE SANTA CLARA

Los servicios están disponibles para todas las edades y en otros idiomas, a menos que se indique lo contrario.

Línea de ayuda para suicidios y crisis

988*

*Para otros códigos de área que no sean 408, 650 o 669: (800) 704-0900, presione 1 Ayuda gratuita, 24/7, para cualquier persona que esté sufriendo trastornos de salud mental, incluyendo:

- pensamientos suicidas
- salud mental o crisis por abuso de sustancias
- sólo para hablar

Hay asesores capacitados para proporcionar apoyo compasivo para los individuos en crisis. Podrá hablar con un especialista capaz de analizar y evaluar la situación de crisis, por teléfono e intervenir en donde sea que se produzca la crisis. La línea de ayuda es anónima y confidencial: la información no se compartirá a menos que se necesiten servicios en persona. Los servicios puede o no necesitar de las autoridades en una emergencia.

Centro de llamadas de los servicios de salud mental y consumo de sustancias

(800) 704-0900

Acceso gratuito, 24/7 a los servicios del Condado, incluyendo:

- especialistas en salud mental
- tratamiento o prevención para el abuso de sustancias
- apoyo para los sobrevivientes al suicidio
- información general, reclamos y recursos

Apoyo proporcionado por profesionales licenciados y capacitados en el tratamiento de salud mental y abuso de sustancias. Se ofrecen recomendaciones para el tratamiento ambulatorio asistido.

Línea de mensajes para crisis

Text **RENEW** to **741741** (sólo inglés)

Envíe **COMUNIDAD** al **741741** (sólo español)

Servicio de mensajes gratuito, 24/7 para ayuda en situaciones de crisis.

Oficial del equipo de intervención en situaciones de crisis (CIT)

911

En situaciones de emergencia, pida hablar con un oficial C.I.T, capacitado en cuestiones de salud mental.

Síguenos en Facebook: @cscbehavioralhealth

Síguenos en Instagram: @cscbehavioralhealth

Síguenos en Youtube: @behavioralhealth

Correo electrónico: SuicidePrevention@hhs.sccgov.org



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services