

Una Familia Feliz y Saludable Comienza Aquí

UNA GUÍA DE
APRENDIZAJE PARA
PADRES E HIJOS



INCLUYE:

- El consejo del líder espiritual para el bienestar mental
- Consejos útiles para hablar y escucharse unos a otros
- Actividades y juegos divertidos para toda la familia

SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

Esta fotonovela es una de tres, y fue diseñada para ampliar el conocimiento sobre la salud mental y opciones que existen para el bienestar en nuestras familias y comunidades. La serie incluye personajes que posiblemente representen a alguien que usted conoce: una madre que se da cuenta del impacto negativo de sus palabras; un padre que no sabe cómo manejar su estrés; y una madre que le pide consejos a su líder espiritual acerca de la salud mental. Estas historias son conocidas porque sabemos de muchas personas que están viviendo con trastornos de salud mental. Son miembros de nuestras familias, amigos, colegas y vecinos cuyas vidas plenas y productivas no están caracterizadas por su problema.

Esta serie de fotonovelas es un proyecto de la Autoridad de Servicios de Salud Mental de California (CalMHSA, por sus siglas en inglés), una organización formada por condados que están integrando esfuerzos para mejorar los resultados de salud mental de individuos, familias y comunidades, y financiado por los condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental aprobado por los votantes (Propuesta 63). Al crear programas innovadores que proveen las herramientas, recursos e información para promover el bienestar en nuestras comunidades, los californianos están ampliando su entendimiento de la salud mental, la cual es tan importante como la salud física.

Usted puede formar parte de la solución y demostrar a sus seres queridos que todos queremos vivir SanaMente:

- Aceptar a personas que sufren con trastornos de salud mental en su familia y en su comunidad
- Apoyar a otros padres que estén batallando con un trastorno de salud mental en su familia
- Enseñar a los niños que no es correcto faltarle el respeto a personas que estén viviendo con el reto de una enfermedad mental

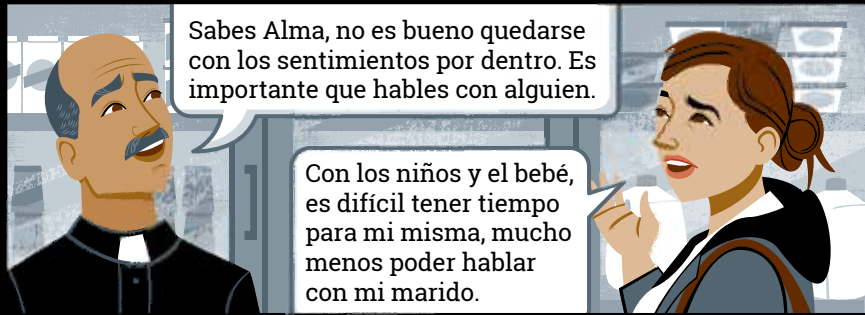
PARA MÁS INFORMACIÓN,
visite SanaMente:
Movimiento de Salud
Mental de California, en
www.bit.ly/SanaMente.

**Sana
Mente**
Movimiento de Salud
Mental de California



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





Sabes Alma, no es bueno quedarse con los sentimientos por dentro. Es importante que hables con alguien.

Con los niños y el bebé, es difícil tener tiempo para mi misma, mucho menos poder hablar con mi marido.



Pues si cambias de opinión, aquí estoy para ayudarte. Dios quiere que seas fuerte para tu familia – tanto física como mentalmente.

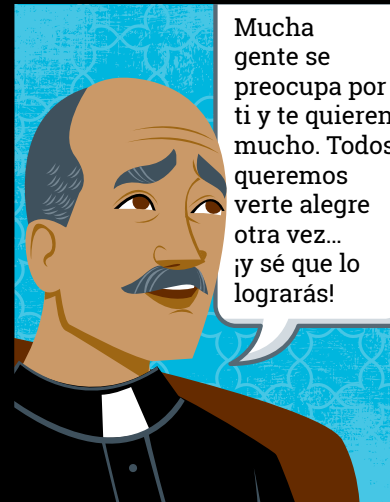
Eso sí sé que es cierto. Gracias, Padre.

EN SU CASA, ALMA SE SIENTE ABRUMADA CON TODO LO QUE TIENE QUE HACER Y EMPIEZA A DARSE CUENTA QUE NO PUEDE ENFRENTAR SUS PROBLEMAS SOLA.



Me da mucho gusto que estés aquí, Alma. Dime lo que está pasando.

Me siento abrumada. Siempre estoy cansada. No tengo ganas de hacer nada. Pensé que podría resolver esto por mi misma pero no creo.



Mucha gente se preocupa por ti y te quieren mucho. Todos queremos verte alegre otra vez... ¡y sé que lo lograrás!



¿Pero cuándo? Me siento tan frustrada de no poder superar esto. Solo quiero ser la misma de antes.



“ NUESTROS LÍDERES EN LA FE SABEN IDENTIFICAR Y ASISTIR CON LOS PRIMEROS SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD MENTAL. ”

– Dawan Utecht, Directora de Salud Mental, Departamento de Salud Conductual del Condado de Fresno



¿Has considerado hablar con un terapeuta?

¿Usted cree que estoy loca?

No, claro que no. Todos necesitamos alguien con quien hablar de vez en cuando.



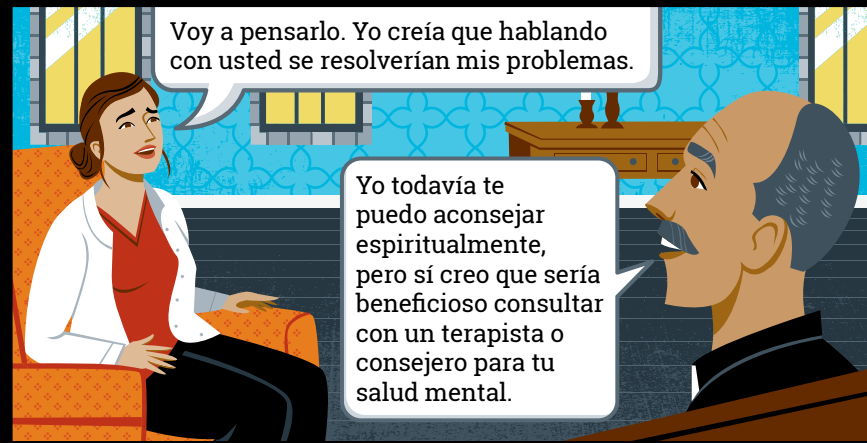
Mi esposo va a creer que algo anda mal conmigo.

Así como cuando vamos al doctor cuando nos sentimos mal físicamente, esto es igual. Se trata de cuidar de nosotros mismos.



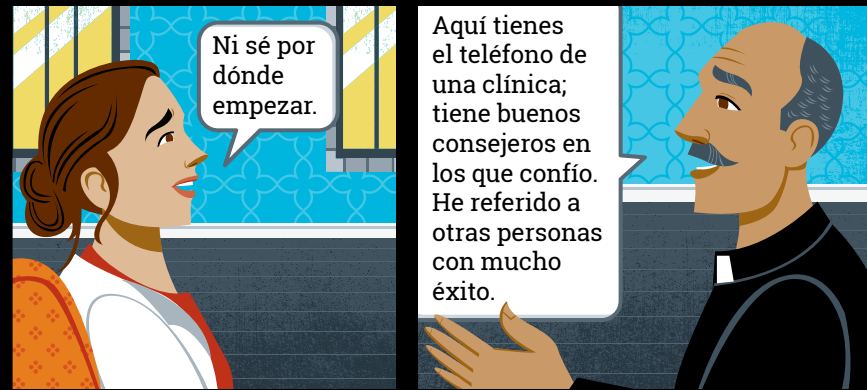
¿Padre, me está castigando Dios?

No, Alma. Dios te quiere y quiere que estés sana.



Voy a pensarlo. Yo creía que hablando con usted se resolverían mis problemas.

Yo todavía te puedo aconsejar espiritualmente, pero sí creo que sería beneficioso consultar con un terapeuta o consejero para tu salud mental.



Ni sé por dónde empezar.

Aquí tienes el teléfono de una clínica; tiene buenos consejeros en los que confío. He referido a otras personas con mucho éxito.



ALMA LLAMA A LA CLÍNICA Y HABLA CON UN CONSEJERO, QUIEN LE AYUDA A MANEJAR SUS SÍNTOMAS.



¡Hola Alma! Qué gusto verte hoy en la misa.

UNOS MESES DESPUÉS, ALMA Y SU FAMILIA ESTÁN SALIENDO DE LA MISA Y EL PADRE VICTOR LOS SALUDA.

Me alegro de estar aquí.



Padre, no sabe cómo le agradezco la recomendación de que Alma hablara con un terapeuta. La ha ayudado mucho, no solo a ella sino a toda la familia.

Si, gracias por sus consejos, Padre.

Me alegra que estén haciendo lo necesario para cuidarse a si mismos y uno a otro.



Salud y Bienestar con el

Dr. Sergio Aguilar-Gaxiola

DIRECTOR DEL CENTRO PARA REDUCIR DISPARIDADES EN SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA EN DAVIS Y PROFESOR DE MEDICINA INTERNA EN LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UCD

P: ¿Por qué es tan importante la salud mental?

R: Nuestra salud mental es la base de apoyo para nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, nuestro estado de ánimo y la habilidad que tenemos para relacionarnos con otros y poder funcionar en la vida diaria. A veces experimentamos retos que pueden afectar nuestra salud mental, y los cuales se pueden tornar en condiciones médicas como la depresión, la ansiedad o trastornos alimentarios.

P: ¿Qué tan comunes son las enfermedades mentales?

R: Así como las enfermedades físicas, las enfermedades mentales son muy comunes y uno no tiene por qué avergonzarse de ellas. Los estudios demuestran que 1 de cada 4 adultos en Estados Unidos está viviendo con una enfermedad mental que se puede diagnosticar en cualquier momento en el último año. Así que es casi seguro que alguien en su familia necesite de su apoyo.

P: ¿Existen tratamientos para la enfermedad mental?

R: Sí. Con apoyo y tratamiento adecuado, las personas pueden mejorar sus síntomas y vivir una vida plena, feliz y productiva.

P: Si algún familiar o amigo está sufriendo de una enfermedad mental, ¿hay algo que yo pueda hacer para ayudar?

R: Sí. Debemos apoyar y animar a la persona para que vea a un doctor o consejero. Recuérdele que sí hay esperanza. Hable y actúe con compasión y aceptación en lugar de hacerlo con temor.

P: ¿Cómo puedo apoyar la salud mental de mi familia?

R: Para apoyar la salud mental y prevenir la enfermedad mental, preste atención a ciertos eventos que causen estrés y otras señales que indiquen problemas con el sueño o cambios bruscos del estado de ánimo. Hay que ir al doctor con regularidad y buscar cuidado para la salud mental cuando se necesite. Finalmente, hay que cuidarse bien a uno mismo: dormir, comer saludablemente y hacer actividad física regularmente son importantes tanto para la salud mental como para la salud física.

Hablemos de nuestros sentimientos

Una de las cosas más confusas cuando estamos creciendo es llegar a conocer nuestros sentimientos. Es más, ¡hasta a los adultos se les hace difícil! Es muy importante llegar a conocer nuestros sentimientos, porque estos nos ayudan a guiar nuestros pensamientos y acciones.

¿SABÍA USTED?

Todo mundo tiene sentimientos.

A veces tratamos de esconderlos, pero siempre están ahí.

Los sentimientos siempre están cambiando.

A veces estamos tristes. Otras veces estamos felices. Con el tiempo, generalmente un sentimiento triste se reemplaza con un sentimiento feliz.

Nuestros sentimientos – y los de otra gente – son válidos en el momento que suceden.

Aunque nos sintamos bien, tenemos que aceptar que es posible que nuestro familiar o nuestro amigo no se sientan igual. No podemos forzarlos ni forzar a otros a sentirse de cierta manera.

Si nos sentimos tristes durante mucho tiempo, podemos hablar con alguien de confianza que nos apoye.

Esa persona podría ser un familiar, un amigo, un cura o ministro, un consejero o un doctor.

Hablar acerca de nuestros sentimientos es bueno para nuestra salud.

Cuando uno está feliz y contento, uno se siente bien hablando de nuestros sentimientos. Pero a lo mejor no es tan fácil hablar cuando nos sentimos tristes, heridos, solos o estresados. Sin embargo, hablar acerca de estos sentimientos es el primer paso para sentirnos mejor.

Cuando tratamos de esconder cómo nos sentimos o tratamos de no mostrar nuestros sentimientos, éstos no desaparecen.

Con el tiempo se vuelven más y más fuertes. Empiezan a controlar nuestras palabras y acciones aun cuando no queramos. Al ignorar nuestros sentimientos, les damos más poder. ¡Hasta nos pueden enfermar! Es mejor hablar acerca de ellos con personas de nuestra confianza.

HAY MUCHAS MANERAS DE EXPRESAR NUESTROS SENTIMIENTOS. ALGUNAS SON ÚTILES, OTRAS NO.

ÚTILES	NO ÚTILES
Usar frases que empiezan con “Yo siento que...”	“Tú me haces sentir...” o “Debido a ti...”
Hablar en concreto: “La ropa sucia está en el piso.”	Hablar juzgando: “¿Cómo es que tengo un hijo tan descuidado?”
Ser específico cuando uno exprese sus sentimientos: “Me siento frustrada cuando veo ropa regada en el piso.”	Culpar a otros por sus sentimientos: “Me da mucho coraje cuando tú no recoges tus cosas.”
Expresar lo que necesite: “Es importante para mí que la casa esté ordenada, y que todo mundo ayude.”	Reprimir lo que necesite: “A nadie le parece importar lo que yo quiero.”
Solicitar algo: “¿Podrías recoger tu ropa en los próximos cinco minutos?”	Demandar algo: “¡Recoge tu ropa o ésta noche te quedas sin cenar!”

ALGUNAS IDEAS PARA SER AMABLE Y ÚTIL – Y NO HIRIENTE – CUANDO ALGUIEN COMPARTE SUS SENTIMIENTOS CON NOSOTROS.

ÚTILES	NO ÚTILES
Escuchar atentamente	Interrumpir con nuestra propia historia
Ser respetuoso	Dar consejos o tratar de ‘arreglar’ los sentimientos
Mostrar apoyo y compasión	Criticar o culpar
Reconocer los sentimientos respondiendo “ah” o “ya veo”	Negar o ignorar los sentimientos
Con niños chicos, nombrar el sentimiento para que lo puedan entender	Decirle al niño que los sentimientos son malos, y que no debe tenerlos

Información y Servicios

SanaMente

Movimiento de Salud Mental de California

SanaMente

www.bit.ly/SanaMente

SanaMente es el Movimiento de Salud Mental de California. Aprenda más, forme parte de una comunidad, descubra historias de la vida real que inspiran y únase al movimiento.



Busca Apoyo

www.BuscaApoyo.org

1-888-628-9454

Busca Apoyo es un servicio de información que ofrece foros interactivos para ayudar a los adolescentes y jóvenes que estén enfrentando momentos difíciles y necesiten apoyo para su salud mental.



Ponte en Mis Zapatos

www.PonteEnMisZapatos.org

La campaña Ponte en Mis Zapatos comparte historias de la vida real de adolescentes y jóvenes para enseñarle a la juventud cómo se puede vivir superando retos de salud mental.



Centro Nacional SAMHSA

(Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, por sus siglas en inglés)

de Información para la Salud Mental

www.SAMHSA.gov (sólo en inglés)

1-800-789-2647

(presione el #2 para español)

SAMHSA es una agencia dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos que dirige los esfuerzos en salud pública para reducir el impacto de la salud mental y el abuso de sustancias en comunidades estadounidenses.

El Sufrimiento No Siempre Se Nota



El Suicidio Es Prevenible

El Suicidio es Prevenible

www.ElSuicidioEsPrevenible.org

1-888-628-9454

Reconozca las Señales: El Suicidio es Prevenible es un sitio web que ayuda a californianos a reconocer las señales de advertencia del suicidio. Esta campaña educativa está basada en tres mensajes fundamentales: Reconozca las Señales. Escuche y Dialogue. Busque Ayuda.

Si usted o alguien quien conoce necesita ayuda, existen recursos disponibles para asistirle.



La Red Nacional de Prevención del Suicidio

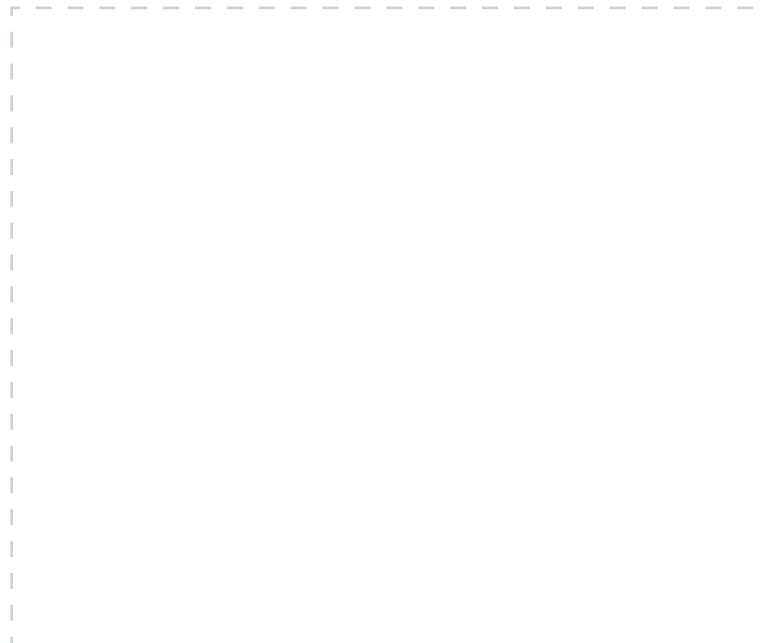
www.SuicidePreventionLifeline.org/

gethelp/Spanish

1-888-628-9454

La Red Nacional de Prevención del Suicidio brinda un apoyo emocional, confidencial y gratuito las 24 horas al día, 7 días a la semana para personas que estén sufriendo un trastorno emocional o estén pasando por una crisis de suicidio.

PARA ENCONTRAR SERVICIOS LOCALES EN LÍNEA, VISITE: www.California.NetworkofCare.org (Red de Atención de la Salud Mental - sitios web en español)



¡Juegos!

BUSCANDO PALABRAS

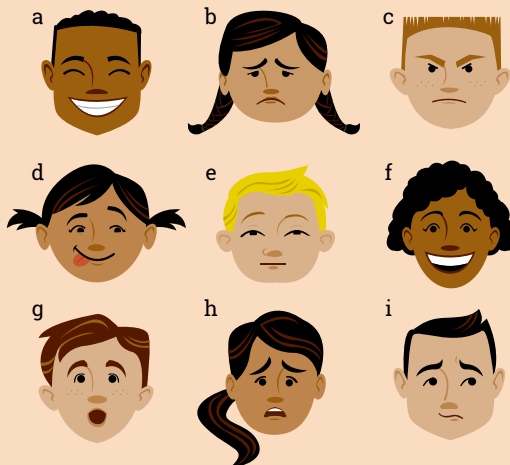
M N Z B W X S O N R I S A C K
 V A P N N C W D Q T K W P S C
 I E S C U E L A L V J D C S P
 S I A O P B E K K A B Z O J P
 A X L S N F U Y I P U T U I Y
 A B U H E R E W B Q N R F Y Q
 Z F D S A R E L A E E I A E G
 X J A L E D O G I D T S M U O
 Z F B M J V J M B Z B T I D N
 D A L B A M I G O Y G E L I Y
 H G E O F T V Y U G I P I D U
 M L K F N G F O R X L O A O C
 X C J E N L H Y X Q H A I F W
 X T S I V W E N O J A D O S V
 H W A P W Z F G R Q H M X O Y

BUSCAR estas palabras en el crucigrama:

- FAMILIA
- SENTIMIENTOS
- AMIGO
- FELIZ
- SALUDABLE
- ENOJADO
- TRISTE
- ESCUELA
- SONRISA
- HABLAR

¡ENCUENTRE la carita que corresponda al sentimiento!

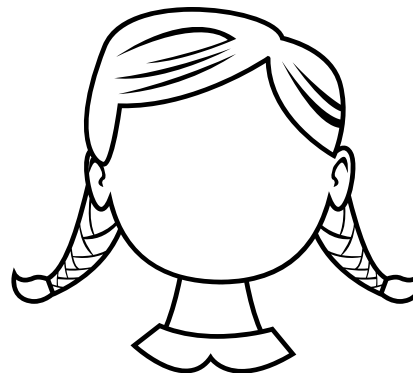
1. Enojado
2. Triste
3. Feliz
4. Chistoso
5. Cansado
6. Preocupado
7. Sorprendido
8. Asustado
9. Emocionado



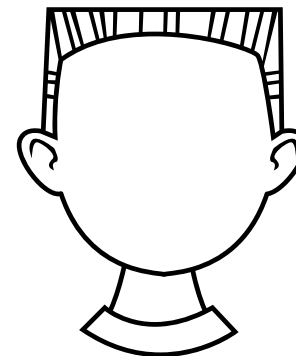
clave de respuestas: 1)c 2)b 3)a 4)d 5)e 6)i 7)g 8)h 9)f

¡JUGUEMOS!

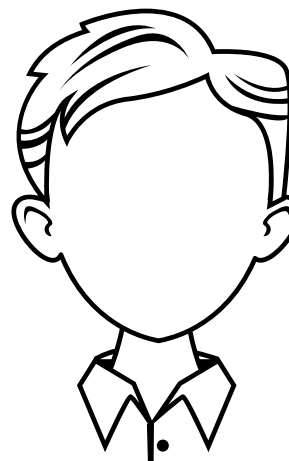
¿Puedes dibujar una expresión feliz sobre la carita?



¿O una expresión chistosa sobre la carita?



¿O una expresión triste?



¿O una expresión de sorprendida?



¡Más juegos!

¡DARLE NOMBRE A ESE SENTIMIENTO! Cortar las palabras de abajo y ponerlas en una bolsa. Cada miembro familiar seleccionará una palabra de la bolsa y actuará en silencio el sentimiento que representa la palabra usando el cuerpo y expresiones faciales. ¡Cada persona que adivine el sentimiento correcto gana un punto! Continuar hasta que todos los sentimientos hayan sido adivinados y sumar los puntos para descubrir quién fue el ganador.



Enojado

Feliz

Emocionado

Frustrado

Decepcionado

Nervioso

Tímido

Aburrido

Esperanzado

Asustado

Triste

Celoso