



Camminos de Sanación Mental

Si yo estoy bien, mi familia también



Conjunto de herramientas de salud mental en español

Este conjunto de herramientas incluye recursos para mejorar su bienestar mental y general y el de su familia, recursos educativos para aprender más sobre la salud mental así como organizaciones locales y nacionales donde puede conseguir ayuda. Todos los recursos en este conjunto de herramientas son seguros y sirven a individuos y familias que hablan español.

Descargo de Responsabilidad: Los materiales y la información contenida en esta presentación y/o guía se proporcionan únicamente con fines generales y educativos y no constituyen ningún consejo legal, médico u otro consejo profesional sobre ningún tema. Ninguna de la información en nuestra presentación sustituye un diagnóstico y tratamiento por un profesional de la salud. Siempre busque el consejo de un médico u otros proveedores de atención médica calificados y haga preguntas sobre cualquier problema médico que pueda tener. Si tiene o sospecha que tiene un problema médico o una preocupación de salud mental, comuníquese de inmediato con su proveedor de atención médica o llame al 911.

Nuestro profundo agradecimiento a St. David's Foundation y a United Healthcare por proporcionar fondos para el kit de herramientas "Camminos de sanación mental" y para nuestras iniciativas de participación comunitaria.

Camino de Sanación Mental

Si yo estoy bien, mi familia también

Sección 1: Mejorar mi bienestar mental y el de mi familia

Consejos útiles para mejorar mi bienestar mental y el de mi familia. Estas herramientas pueden utilizarse directamente para mí o para un ser querido y no suelen requerir intervención.

SUBCATEGORÍAS

1. Comprender la salud mental
2. Recursos para cuidadores
3. Salud mental infantil
4. Consejos y trucos para mí
5. Salud emocional o regulación

PG
3

Sección 2: Cómo influye el bienestar general en el bienestar mental

Consejos útiles para mejorar mi bienestar general. El bienestar general abarca las necesidades básicas, las necesidades sociales y la salud física. Puede que no incluyan información sobre salud mental, pero pueden mejorar mi bienestar mental.

SUBCATEGORÍAS

1. Cuidado personal
2. El ejercicio
3. Conexión social
4. Bienestar general

PG
5

Sección 3: Obtener más información sobre salud mental

Aumentar la comprensión del bienestar y de la salud mental. Esto incluye cómo la combinación de factores físicos, emocionales, culturales y sociales se relacionan con la salud mental.

SUBCATEGORÍAS

1. Explicación de los trastornos mentales
2. ¿Cómo sé que necesito ayuda?
3. Cómo encontrar un terapeuta
4. Desestigmatizar la salud mental

PG
6

Sección 4: Obtener ayuda

Servicios y apoyos prestados por otra persona, profesional u organismo para ayudar en diferentes componentes del bienestar, como la salud mental, la resiliencia, los comportamientos de cuidado personal y la capacidad para afrontar emociones positivas y negativas.

SUBCATEGORÍAS

1. Líneas en caso de crisis
2. Grupos de apoyo
3. Servicios de terapia

PG
9

Sección 1

Mejorar mi bienestar mental y el de mi familia

Consejos útiles para mejorar mi bienestar mental y el de mi familia. Estas herramientas pueden utilizarse directamente para mí o para un ser querido y no suelen requerir intervención.

Comprender la salud mental

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También nos ayuda a determinar cómo manejar el estrés, relacionarnos con otras personas y tomar decisiones.

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta. Si tienes problemas de salud mental, tu pensamiento, ánimo y comportamiento pueden verse afectados.

Condiciones de salud mental

Las enfermedades mentales son trastornos que van de leves a graves, que afectan el pensamiento, el estado de ánimo y/o el comportamiento de una persona. Según el Instituto Nacional de Salud Mental, casi uno de cada cinco adultos vive con una enfermedad mental.

Muchos factores contribuyen a tener problemas de salud mental, entre ellos:

- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro
- Experiencias de vida, como traumas (en inglés) o abusos
- Historia familiar de problemas de salud mental

Fuente: <https://www.samhsa.gov/salud-mental>

1. ¿Qué es la salud mental?

Recursos para cuidadores

1. Iniciar la conversación sobre salud mental: tarjetas
2. Ayuda en caso de crisis para un ser querido y consejos de autocuidado
3. Acerca de la salud mental para familiares y amigos
4. Acerca de la salud mental para padres y cuidadores
5. Apoyar a los demás: ficha de trabajo

Sección 1

Mejorar mi bienestar mental y el de mi familia continuado

Salud mental infantil

1. Salud mental infantil: folleto
2. Herramientas de salud mental infantil de Integral Care
3. Preguntar, escuchar, hablar, repetir: Herramienta de salud mental infantil de la ciudad de Austin

Consejos y trucos para mí

1. Prepararse para compartir: hoja de trabajo
2. Haga suyos sus sentimientos: hoja de trabajo
3. Eliminar influencias tóxicas: hoja de trabajo
4. Adaptación tras el trauma y el estrés
5. Tarjeta de la National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, NAMI) en caso de crisis
6. Técnicas de conexión con el presente (grounding)
7. Respiración profunda: hoja de trabajo
8. Cuentas de Instagram que seguir para mejorar su estado de ánimo
9. Técnicas para calmar las emociones: videos
10. Creación de un plan de recuperación
11. Lista de actividades para practicar la gratitud

Salud emocional o regulación

1. Gestión del estrés: folleto
2. Estoy estresado: folleto
3. Estrategias de autorregulación emocional
4. Cómo afrontar la ira y la frustración
5. Sentirse seguro: hoja de trabajo



Sección 2

Cómo influye el bienestar general en el bienestar mental

Consejos útiles para mejorar mi bienestar general. El bienestar general abarca las necesidades básicas, las necesidades sociales y la salud física. Puede que no incluyan información sobre salud mental, pero pueden mejorar mi bienestar mental.

Cuidado personal

1. [Autocuidado personal](#)
2. [Autocuidado de padres y cuidadores](#)
3. [Tiempo para uno mismo](#)

El ejercicio

1. [Efectos del ejercicio sobre el estado de ánimo](#)
2. [Lista de actividades físicas en Austin](#)
3. [Infografía sobre el ejercicio](#)



Conexión social

1. [Conexión social y ocio: folleto](#)
2. [Conectar con los demás: folleto](#)

Bienestar general

1. [Crear rutinas de salud: hojas de trabajo](#)
2. [8 dimensiones del bienestar](#)
3. [Compañía de animales](#)
4. [Equilibrio entre el trabajo y la vida personal](#)
5. [El humor y la risa](#)
6. [Espiritualidad y religión](#)
7. [Sueño](#)
8. [Dieta y nutrición](#)

Sección 3

Obtener más información sobre salud mental

Aumentar la comprensión del bienestar y de la salud mental. Esto incluye cómo la combinación de factores físicos, emocionales, culturales y sociales se relacionan con la salud mental.

Explicación de los trastornos mentales

Videos sobre ansiedad, ataques de pánico, depresión, preocupaciones, TEPT, fobias, ataques de nervios, depresión y ansiedad infantiles

Ansiedad

1. Autoevaluación
2. Obtener más información sobre la ansiedad

Depresión

1. Autoevaluación
2. Trastorno afectivo estacional
3. Consumo de alcohol y depresión
4. Obtener más información sobre la depresión

Suicidio y prevención del suicidio

Trastorno de estrés postraumático

Trastorno bipolar

Diagnóstico dual

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad

Autismo

¿Cómo sé que necesito ayuda?

1. ¿Necesito ayuda con mi salud mental?: infografía
2. Cuando la vida es difícil en casa: comprender el abuso



Sección 3

Obtener más información sobre salud mental continuado

Cómo encontrar un terapeuta

1. Tipos de proveedores de salud mental
2. Proveedores de salud mental: Consejos para encontrar uno
3. ¿Adónde voy?: organigrama
4. El ABC de la terapia

Aspectos a tener en cuenta al buscar un profesional de la salud mental

Durante su búsqueda, busque tratamientos o ayudas que:

- Acepten su seguro u ofrezcan servicios gratuitos o de bajo costo
- Acepten nuevos pacientes
- Tengan citas abiertas o reuniones que se adapten a su horario
- Incluyan cualidades que son importantes para usted, como compartir idioma o antecedentes culturales, sexo, raza u origen étnico, identidad LGBTQ+, discapacidad, afiliación religiosa o edad

Puede que no encuentre una conexión perfecta de inmediato, pero busque a un profesional o un programa con el que pueda abrirse a medida que trabaja con este. Cualquier relación necesita tiempo para construirse.

Fuente: (Solamente en inglés) - <https://www.samhsa.gov/find-support/health-care-or-support>

Programas de Asistencia al Empleado (EAP)

Los programas de asistencia al empleado (Employee Assistance Program, EAP) suelen ofrecer asesoramiento gratuito y confidencial, evaluaciones y otros servicios para los empleados. Los asesores del EAP pueden trabajar con los supervisores para abordar cuestiones interpersonales, de rendimiento y adaptaciones razonables en el lugar de trabajo. Los EAP ayudan a los trabajadores a explorar opciones de atención de salud mental y del comportamiento para sí mismos y sus familiares. Suelen ofrecer una cantidad limitada de consultas terapéuticas por cada problema.

Fuente: (Solamente en inglés) - <https://www.choosingtherapy.com/eap-for-mental-health/>

Sección 3

Obtener más información sobre salud mental continuado

Cómo encontrar un terapeuta continuado

Programa de Acceso Médico (MAP)

El Programa de Acceso Médico (MAP, por sus siglas en inglés) de Central Health es un programa de cobertura médica para los habitantes de escasos recursos económicos del Condado de Travis que no tienen seguro médico. Con MAP, usted y los miembros de su familia que califiquen pueden visitar a un doctor o a un dentista, y obtener medicinas.

Servicios de Salud del Comportamiento

- Terapia, orientación, y psiquiatría
- Cuidado psiquiátrico para pacientes internados
- Servicios intensivos para pacientes ambulatorios
- Servicios a domicilio durante una crisis
- Estabilización de emergencias/ observación prolongada durante una crisis

Fuente: <https://www.centralhealth.net/es/map/>

Desestigmatizar la salud mental

En la comunidad latina

1. [La salud mental y cómo afecta a la comunidad latina](#)

En la comunidad LGBTQIA+

1. [Recursos para familias hispanohablantes que aceptan la homosexualidad](#)
2. [TransLifeLine | \(877\) 565-8860](#)

En general

1. [Mitos y realidades sobre la salud mental](#)

Sección 4

Obtener ayuda – Travis County

Servicios y apoyos prestados por otra persona, profesional u organismo para ayudar en diferentes componentes del bienestar, como la salud mental, la resiliencia, los comportamientos de cuidado personal y la capacidad para afrontar emociones positivas y negativas.

Líneas en caso de crisis

1. Línea de texto para casos de crisis
2. Recursos de NAMI para casos de crisis
3. Línea de vida 988
 - a. oprima #2 para Español
4. Lista de recursos de Mental Health America (Salud Mental en Estados Unidos)
5. Línea nacional de crisis para trastornos alimentarios
6. TransLifeLine | (877) 565-8860

Grupos de apoyo – Grupos donde hablar con alguien

Se entiende por grupo de apoyo a aquel conjunto de personas que se reúnen de forma periódica para ayudarse a hacer frente a un problema que provoca alteraciones en su vida cotidiana mediante el intercambio de vivencias. Este problema es común para todos los miembros del grupo.

Se trata de una estrategia dirigida a la cooperación y al apoyo entre personas que viven con un mismo problema, de manera que se contribuya a que cada miembro pueda mejorar su competencia a la hora de adaptarse al problema en cuestión o sus consecuencias y afrontar posibles complicaciones futuras. Además de ello permite la expresión de dudas, miedos y emociones derivadas de su vivencia en un entorno acogedor y donde va a encontrarse con otros sujetos que han pasado por lo mismo y van a comprenderse entre sí.

Fuente: <https://psicologiyamente.com/clinica/grupos-de-apoyo>

Sección 4 Obtener ayuda – Travis County continuado

Grupos de apoyo – Grupos donde hablar con alguien continuado

Grupos de apoyo locales

1. Comunidad de Salud Mental de Austin: Grupo de apoyo entre compañeros en español
2. NAMI Central Texas: grupos de apoyo en español
3. The Center for Grief and Loss (Centro para el Duelo y la Pérdida): servicios en español

Servicios de terapia

La terapia es un tipo de tratamiento que busca mejorar la salud mental y el bienestar de las personas. Permite abordar problemas emocionales, conductuales o psicológicos, aliviar los síntomas de las enfermedades mentales y desarrollar habilidades de afrontamiento.

Existen diferentes tipos de terapia, cada uno con su propio enfoque y técnicas. Las sesiones son confidenciales y seguras, brindando un espacio para explorar pensamientos y sentimientos sin temor al juicio.

La duración de la terapia varía según las necesidades individuales. Puede ser complementaria a otros tratamientos como medicamentos o cambios en el estilo de vida.

Fuente: <https://contigowf.org/>



Sección 4 Obtener ayuda – Travis County continuado

Servicios de terapia continuado

Recursos Locales

1. Navegando Austin
Lista de organizaciones seguras para indocumentados
2. Integral Care
Servicios para adultos, familias y niños; acepta seguros, medicaid, medicare y a escala variable
3. Latinx Therapy
Directorio de terapeutas latinos
4. (Centro Samaritano) Samaritan Center
Servicios para adultos y familias; se dispone de ayudas en función de los ingresos
5. YWCA Austin
Servicios para adultos y familias; escala variable disponible
6. (Caridades Católicas del Centro de Texas) Catholic Charities Central Texas
Servicios para adultos, familias y niños; acepta medicaid y ofrece escala variable
7. (Centro de Orientación Infantil de Austin) Austin Child Guidance Center
Servicios para niños y familias; acepta seguros
8. AnyBabyCan
Servicios para niños y familias; acepta seguros y ofrece escala variable
9. Contigo Wellness
Directorio de terapeutas negros, indígenas y personas de color (Black, Indigenous, People Of Color, BIPOC)
10. (Asesoramiento en el área de la capital) Capital Area Counseling
Servicios para adultos, familias y niños; el costo medio es de \$15 a \$60 y no acepta seguros
11. LifeWorks
Servicios para adultos y niños; free/low coat services