



# Camino de Sanación Mental

Si yo estoy bien, mi familia también

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



### 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 "Camino de sanación mental" y para nuestras iniciativas de participación comunitaria.

# 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](#)

