



Mental Health  
Collaborative



# Nociones básicas de salud mental para padres y tutores

8 de mayo de 2023  
De 7:00 pm a 8:30 pm

Adaptado del programa Go-To Educator:  
Dr. Stan Kutcher MD, FRCPC, FCAHS  
& Dr. Yifeng Wei, MA, PhD  
[MentalhealthLiteracy.org](http://MentalhealthLiteracy.org)

Copyright © 2023 Mental Health Collaborative, Inc.

Los materiales no se pueden reproducir ni utilizar  
para otros fines que no sean los estipulados en el  
contrato.



Mental Health  
Collaborative

# Conoce a nuestras facilitadoras



**Denise Hildreth**  
**PhD, LICSW**



**Elizabeth Schuster**  
**MA, Asesoramiento psicológico**



# Objetivos:

Usted aprenderá

- ❖ estrategias para incluir la salud mental como parte de su crianza
- ❖ cómo identificar cuándo sus seres queridos necesitan apoyo de salud mental
- ❖ cómo y dónde obtener apoyo profesional
- ❖ estrategias de autocuidado para ustedes y sus seres queridos
- ❖ ¡y mucho más!



Mental Health  
Collaborative

# ¿Quién necesita MHL\*? Hagamos una encuesta

\* Educación en salud mental

Todos pueden beneficiarse de la educación en salud mental





# ¿Qué es la educación en salud mental (MHL)?



# Educación en salud mental: los 4 componentes

**Disminuir el estigma**

**Comprender cómo  
obtener y mantener una  
buena salud mental.**



**Comprender e identificar  
las enfermedades mentales  
y sus tratamientos.**

**Mejorar la eficacia en la  
búsqueda de ayuda**



El diagnóstico temprano y tratamiento de las enfermedades mentales es fundamental

¿Sabía usted?

**75%**

de las enfermedades mentales  
comienzan antes de los **25 años**

**8-11 años**

es la demora promedio entre el inicio de  
los síntomas y la intervención

¿Por qué existe una demora?

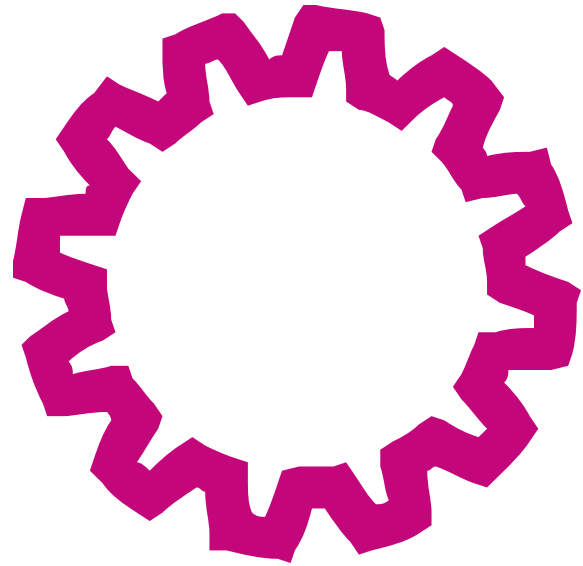
**estigma y miedo  
a ser juzgado**

**falta de  
conocimiento**

**falta de acceso  
a la atención**



Mental Health  
Collaborative



# Disminuir el estigma

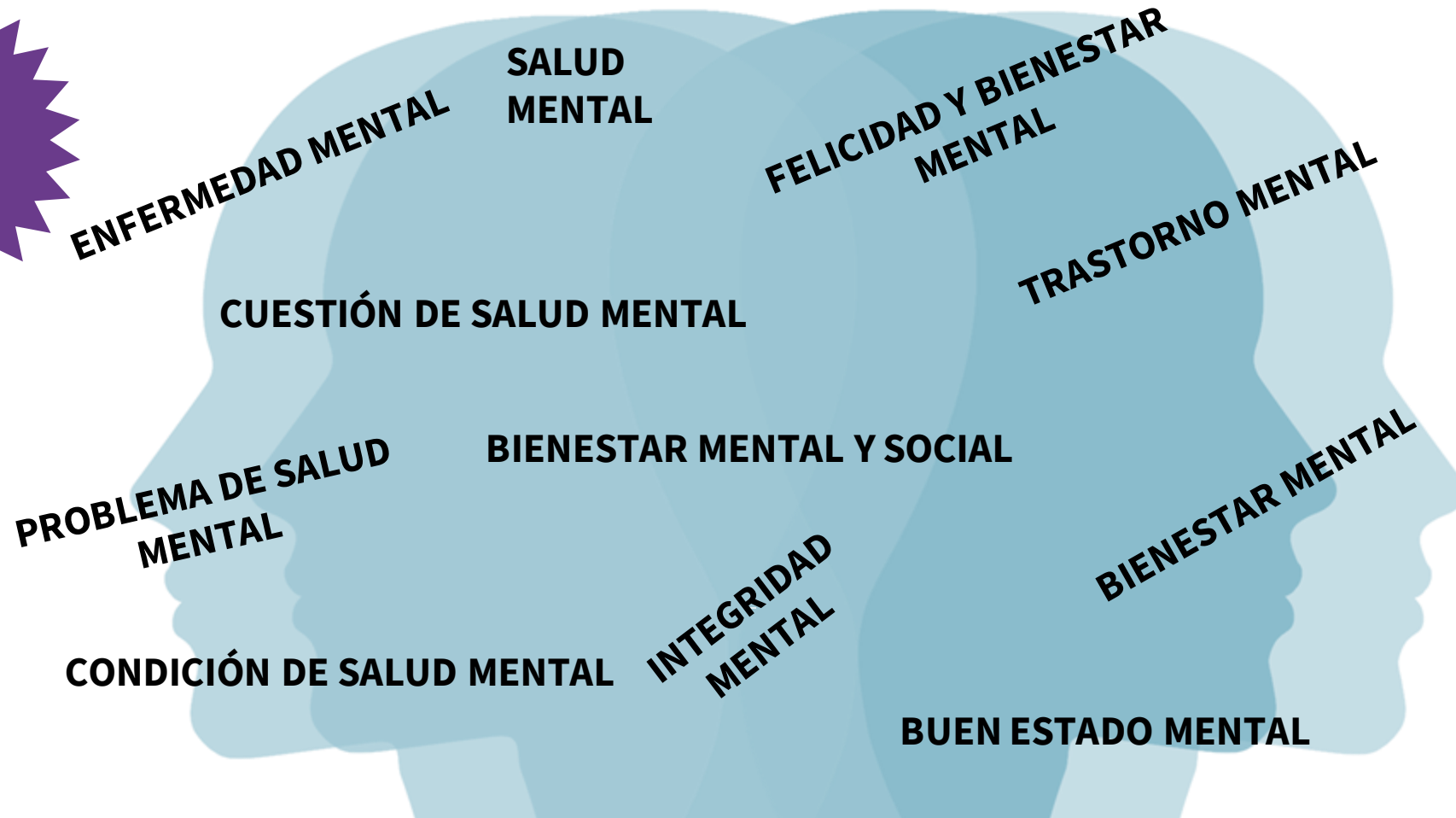




# Hablar de salud mental puede ser confuso



TANTOS  
TÉRMINOS



ENFERMEDAD MENTAL

SALUD MENTAL

FELICIDAD Y BIENESTAR MENTAL

TRASTORNO MENTAL

CUESTIÓN DE SALUD MENTAL

PROBLEMA DE SALUD MENTAL

BIENESTAR MENTAL Y SOCIAL

BIENESTAR MENTAL

CONDICIÓN DE SALUD MENTAL

INTEGRIDAD MENTAL

BUEN ESTADO MENTAL



# Sin mencionar que los términos se usan incorrectamente

**“¡Soy tan TOC!”**

**“¡Es tan bipolar!”**

**"¡Deja de actuar como  
psicótico!"**

**“No puedo concentrarme hoy.  
Soy tan TDAH”.**

**“Ella es anoréxica...”**

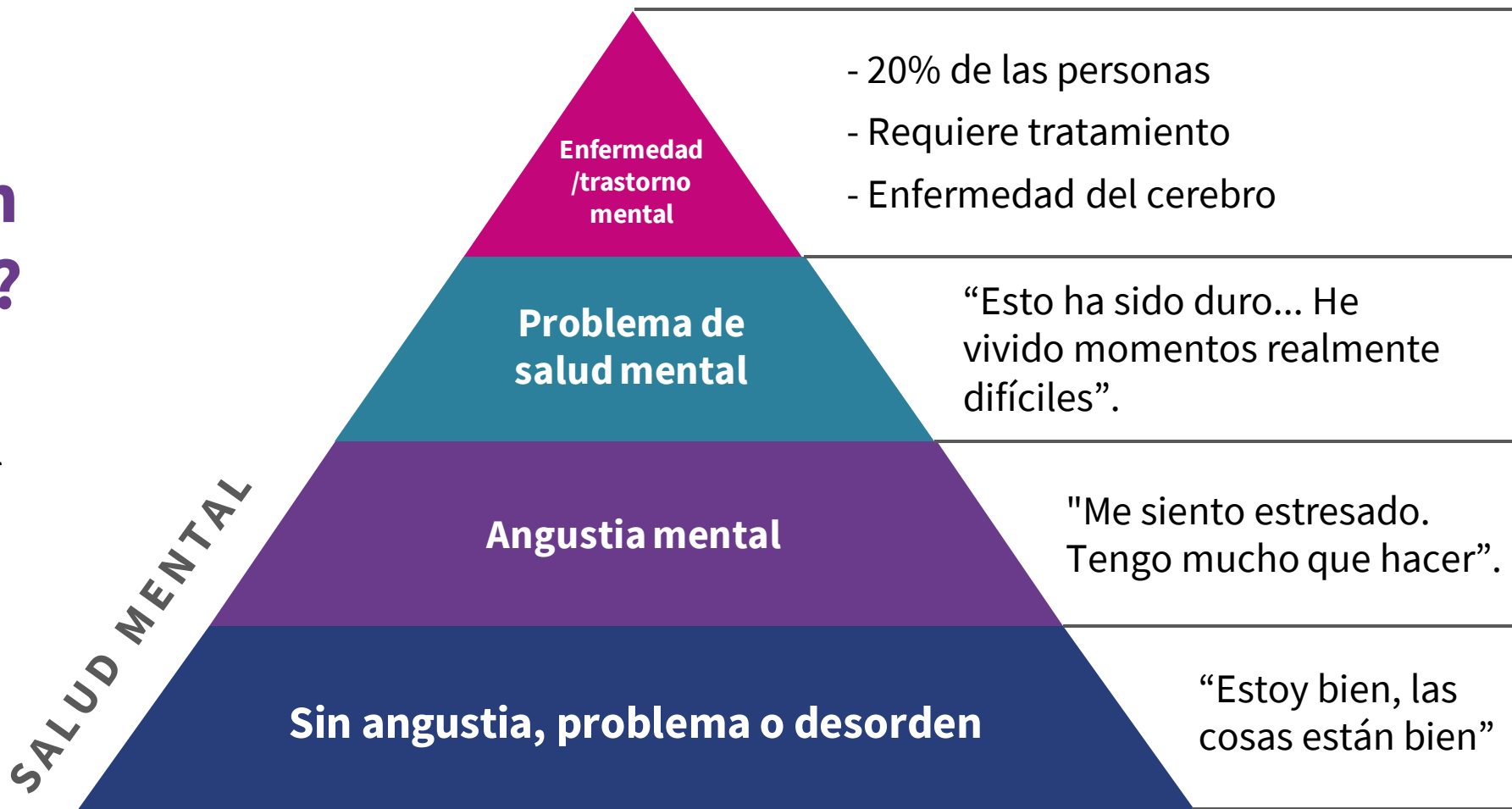
**"Estás de mal humor... ¿Eres bipolar?"**



# La pirámide de la educación en salud mental

## ¿Qué significan estas palabras?

La interrelación de los estados de salud mental





## ¿Cómo puedo saber si se trata de una enfermedad mental?

Enfermedad mental o problemas de salud mental o angustia mental

**Signos y síntomas de la enfermedad mental**

**¿Esto interfiere con la escuela/el trabajo/las relaciones?**

**Duración**

**Factores culturales**

**Abuso de alcohol/drogas**

**Historial familiar**



# El papel de nuestro entorno

Los factores sociales y ambientales pueden mejorar o afectar la salud mental

COVID-19

Prejuicio y  
Discriminación

Mundo de  
incertidumbre

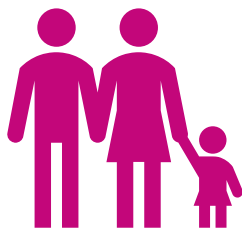
**Otros grandes factores  
estresantes:** familia, trabajo,  
comunidad, etc.

**“Todos estamos en la misma tormenta, pero no en el mismo barco”. – Damián Barr**



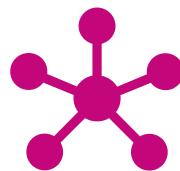
# Autorreflexión

El telón de fondo que informa cómo vemos la salud mental y las enfermedades mentales.



## Familia

Experiencias, puntos de vista, prejuicios



## Cultura

Raza, etnia, religión, país de origen, estatus migratorio, otros aspectos de la identidad



## Experiencias Personales

con el sistema de salud mental y con la búsqueda de ayuda

**Preguntas de reflexión:** ¿Cómo han influido estos factores en su forma de pensar y hablar sobre la salud mental y las enfermedades mentales? ¿Cómo han influido en su crianza y en la forma en que aborda los temas de salud mental con su familia/comunidad?





## Vamos a pensar....

Piense en 2 palabras que se le vengan a la mente cuando digo:

**Persona con  
enfermedad  
mental**



	<b>Enfermedad mental – Esquizofrenia</b>	<b>Enfermedad física – Diabetes</b>
Órgano	Cerebro	Páncreas
Desequilibrio hormonal	Dopamina, glutamato y serotonina	Insulina
Descripción - médica	La esquizofrenia se caracteriza por delirios, alucinaciones, habla y comportamiento desorganizados y otros síntomas que causan disfunción social u ocupacional.	La diabetes es tener un nivel de glucosa en sangre mayor o igual a 126 miligramos por decilitro (mg/dL) después de un ayuno de ocho horas.
Descripción - amigos	Loco, débil, oye voces, violento.	Resiliente, normal, no puede comer azúcar





# Estigma

**Vivir con el estigma  
es peor que vivir con  
la propia  
enfermedad mental**

**El estigma alimenta  
la discriminación**

**Todos debemos  
hacer frente al  
estigma**

**El estigma es una barrera  
y desalienta a las  
personas a obtener la  
ayuda que necesitan**

**El estigma usa  
etiquetas negativas  
para identificar a una  
persona que vive con  
una enfermedad  
mental**

**El estigma es una  
falta de respeto y  
esconde las  
enfermedades  
mentales**



# Algunos mitos y verdades sobre las enfermedades mentales

**La mayoría de las personas con enfermedades mentales responden bien al tratamiento y viven una vida plena y saludable.**

**Las personas con enfermedades mentales tienen más probabilidades de ser VÍCTIMAS de violencia.**



# Conclusiones importantes

**75%**

de las enfermedades mentales comienzan antes de los **25 años**

**20%**

de la población se ve afectada por una enfermedad mental

**8-11 años**

es la demora promedio entre el inicio de los síntomas y la intervención

---

**La mayoría de las personas obtienen buenos resultados con el tratamiento**

**El diagnóstico temprano y tratamiento es fundamental**

**¡Nuestro lenguaje importa!**

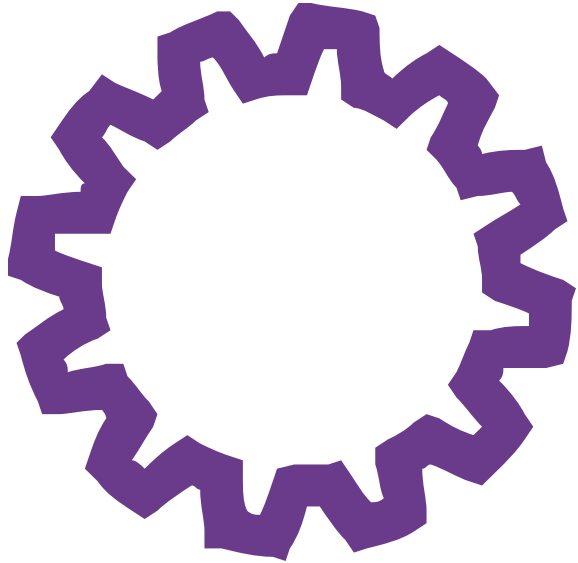
**¡Reducir el estigma importa!**



# ¿Qué causa la enfermedad mental?



Mental Health  
Collaborative



# Comprensión e identificación de enfermedades mentales y sus tratamientos



Mental Health  
Collaborative

# Hablemos del estrés





Mental Health  
Collaborative

# Estrés: no es necesariamente el enemigo





# ¿Es estrés o ansiedad?

## ESTRÉS

Generalmente es una respuesta a una causa/factor estresante externo.

Desaparece una vez que se resuelve la situación.

Puede ser estrés positivo o negativo.

Impulsa el aprendizaje, la adaptación y la resiliencia/crecimiento.

## AMBAS

TANTO EL ESTRÉS COMO LA ANSIEDAD PUEDEN AFECTAR LA MENTE Y CUERPO.

Ambos pueden sentirse incómodos.  
Se pueden experimentar síntomas como:

Preocupación excesiva, inquietud, tensión, dolor físico, problemas de sueño o apetito.

## ANSIEDAD

Por lo general, implica un sentimiento persistente de aprensión o pavor que no desaparece.

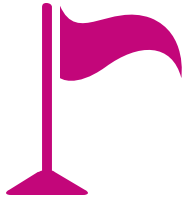
Interfiere con el funcionamiento.

Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata o motivo.

Conduce al retiro y la evitación.

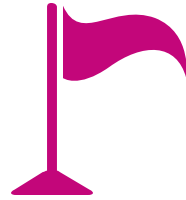


# ¿Cuáles son algunas señales de la ansiedad?



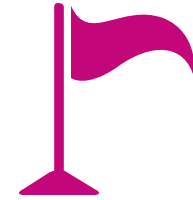
## Señales emocionales

Preocupación excesiva por muchas cosas, tensión, “en alerta”, desinterés por las cosas, miedos excesivos



## Señales verbales

Hablar de: preocupación, sentirse avergonzado o humillado, reportar su dificultad para concentrarse o no poder concentrarse



## Señales del comportamiento

Aislamiento, no querer ir a ciertos lugares o salir en absoluto, ataques de pánico, síntomas físicos que no tienen otra explicación, retraimiento y evitación, inquietud/agitación, fatiga, insomnio, problemas estomacales, dolores, uso de sustancias



# Resultados de los trastornos de ansiedad que no reciben tratamiento

- Trastornos por uso de sustancias o abuso de sustancias (alcohol, nicotina)
- Deterioro funcional: social, profesional, etc.
- Depresión
- El tratamiento efectivo de los trastornos de ansiedad es un ejemplo de prevención secundaria





# Qué hacer si le preocupa la ansiedad de un ser querido

**Ayúdelos a conectarse con un profesional de la salud mental para una evaluación y un tratamiento basado en la evidencia (terapia y posiblemente medicamentos).**

**Ayúdelos a “Nombrarlo para domarlo”: identificar y hablar sobre la(s) causa(s) de su ansiedad.**

**Ayúdelos en la resolución de problemas.  
¿Qué pueden controlar y cómo pueden diseñar estrategias para reducir la ansiedad?**

**Ayúdelos a desafiar el pensamiento distorsionado compartimentando.**

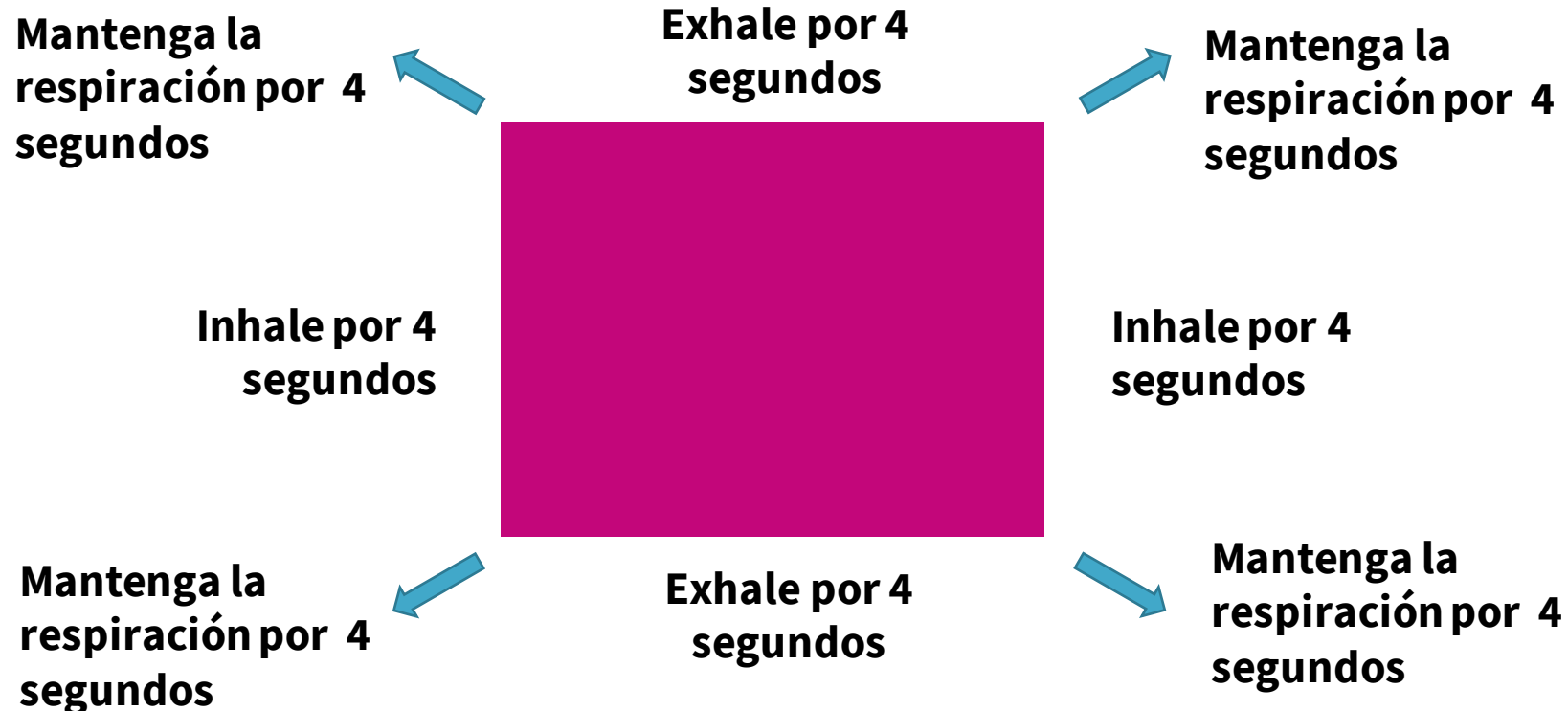
**Ayúdelos a tomar las cosas paso a paso y dividir las cosas que le están causando ansiedad en partes más manejables.**

**Ayúdelos a aprender y practicar técnicas para aliviar el estrés/ansiedad: respiración, atención plena y “grounding”.**



# Caja de respiración

Si es posible, siéntese y cierre los ojos. Visualice una caja con 4 lados iguales.





Mental Health  
Collaborative



# Emociones y estados de ánimo

*¿Qué estoy sintiendo por dentro?*



# La mayoría de los estados de ánimo son normales

La vida diaria da lugar a numerosos estados emocionales negativos y positivos.

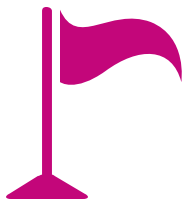
Las emociones negativas como la tristeza, la infelicidad, la frustración, la desilusión, la desmoralización NO son depresión.

Los estados emocionales positivos como la euforia, la alegría y la excitación NO son manía.



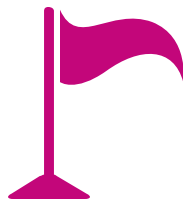


# ¿Cuáles son algunas señales de la depresión?



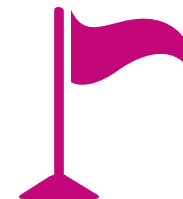
## Señales emocionales

Cambios de humor (tristeza/infelicidad), falta de interés en las cosas que normalmente disfrutaba, aumento de la ansiedad, irritabilidad, desesperanza, sentirse inútil, sentimiento inapropiado/aumentado de culpabilidad y vergüenza



## Señales verbales

Hablar de: querer morir (activa o pasivamente), sentirse solo, vivir sin propósito, sentirse como una carga, sentirse avergonzado o humillado, pensamientos de suicidio



## Señales del comportamiento

Aislamiento, regalar cosas, comportamientos imprudentes, aumento de la ira o agresión, cambios en el sueño/apetito, fatiga, baja concentración, ataques de pánico, poca energía, dolores de estómago, dolores de cabeza, dolores en las articulaciones, uso de sustancias





# Qué hacer si le preocupa la depresión de un ser querido

**Ayúdelos a conectarse con un profesional de la salud mental para una evaluación y un tratamiento basado en la evidencia (terapia y posiblemente medicamentos).**

**Brinde seguridad:  
Esto no es su culpa y pueden sentirse mejor con tratamiento.**

**Brinde apoyo y esperanza:  
pregunte cómo puede apoyarlos y qué puede hacer para ayudarlos.**

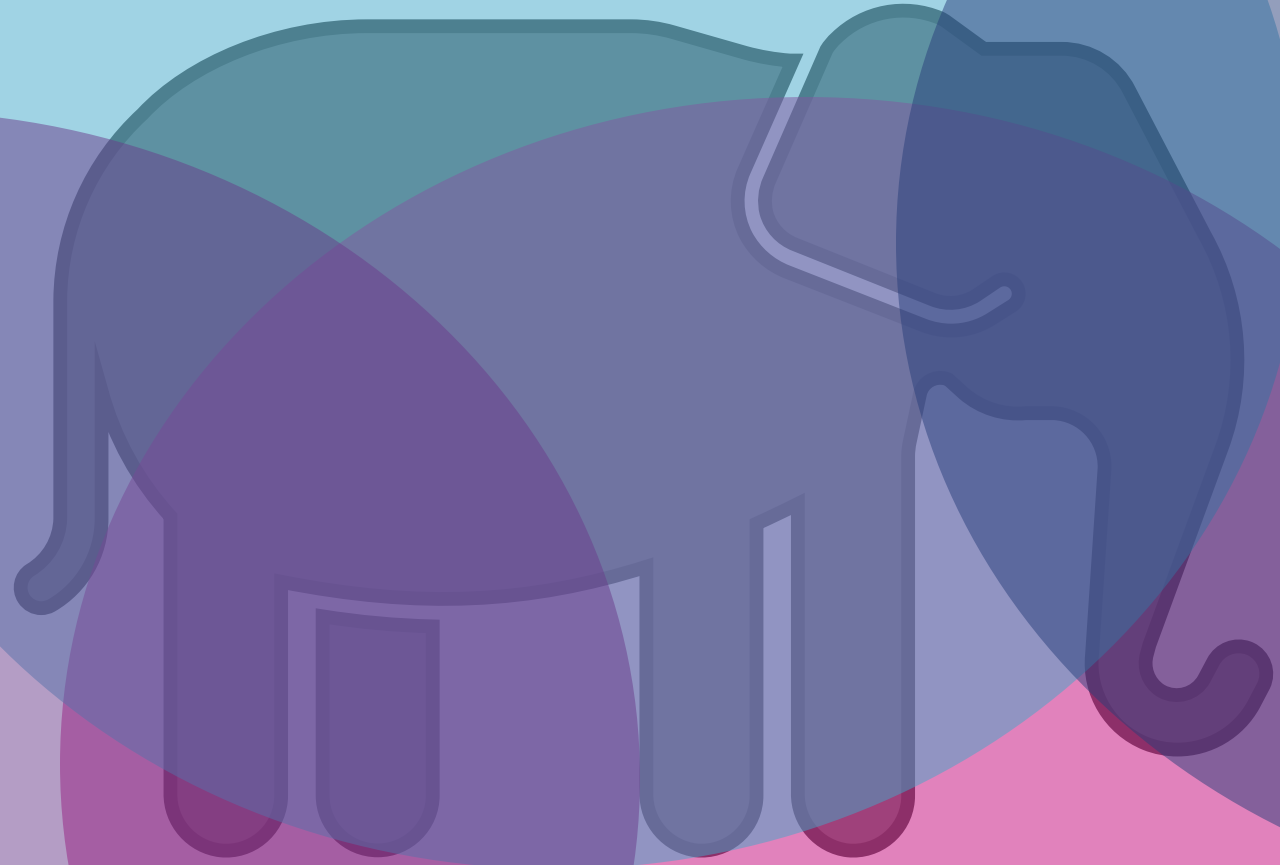
**Ayúdelos a pensar en metas factibles a corto plazo para hacer la vida más manejable.**

**Ayúdelos a conectarse con otras fuentes de apoyo y gente de su confianza.**

**NUNCA acepte guardar un secreto si cree que su seguridad y bienestar pueden estar en riesgo; no espere para obtener ayuda y apoyo profesional.**



Mental Health  
Collaborative





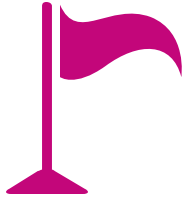
Mental Health  
Collaborative

# Tendencias recientes en la tasa de suicidios en los EE. UU.

1

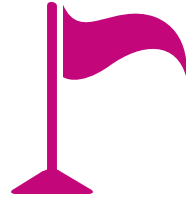


# ¿Cuáles son algunas de las señales del suicidio?



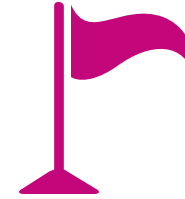
## Señales emocionales

Cambios de humor, falta de interés por las cosas, aumento de la ansiedad, irritabilidad, desesperanza



## Señales verbales

Hablar de: querer morir (activa o pasivamente), vivir sin propósito, sentirse como una carga, sentirse avergonzado o humillado, sentirse atrapado



## Señales del comportamiento

Aislamiento, regalar cosas, comportamientos imprudentes, aumento de la ira o agresión, aumento del consumo de sustancias



# Suicidio

- **Multifacético y complejo (biológico, psicológico, interpersonal, ambiental)**
- **Fuertemente relacionado con la presencia de una enfermedad mental (diagnosticada o no diagnosticada)**
- **Ocurre impulsivamente cuando las personas se sienten abrumadas y carecen de apoyo o esperanza.**
- **La prevención más efectiva es mediante la identificación temprana, el diagnóstico y el tratamiento eficaz de las enfermedades mentales.**

**Algunos grupos históricamente marginados tienen un mayor riesgo de suicidio**



# La conversación

¿Preguntarle a  
alguien sobre  
pensamientos y/o  
planes suicidas  
plantará la semilla?

**Preguntarle a alguien si  
tiene pensamientos o  
planes de suicidio NO  
plantará la semilla...**

**De hecho, ¡les dará la oportunidad  
de hablar y obtener ayuda!**



Mental Health  
Collaborative

**988**

**es la nueva línea nacional de prevención del suicidio.**

**Llame o envíe un mensaje de texto al 988 si usted o alguien que conoce está experimentando una crisis de salud mental.**



## ¿Qué pasa cuando llamo al 988?

- Escuchará el siguiente mensaje automático: *“Se ha comunicado con la línea nacional para la prevención del suicidio, que también atiende a la línea de crisis de veteranos. Para español, oprima el número dos. Si está angustiado o en una crisis suicida o está preocupado por alguien que podría estarlo, estamos aquí para ayudarlo. Si usted es un veterano militar de los EE. UU. o un miembro actual del servicio o llama por uno, presione 1 ahora. De lo contrario, espere mientras enlazamos su llamada al centro de crisis más cercano en nuestra red”*.
- Lo conectarán con un consejero local de crisis capacitado, que escuchará para comprender lo que está experimentando, le brindará apoyo, desarrollará formas para sentirse mejor y lo conectará con recursos si es necesario.

Para obtener más información, visite <https://988lifeline.org/wp-content/uploads/2021/08/Back-to-Basics.png>, <https://988lifeline.org/> o <https://mhanational.org/resources/988>





# Autolesiones persistentes (autolesiones no suicidas/NSSI)

**La destrucción  
deliberada y  
autoinfligida de tejido  
corporal sin intención  
suicida y con fines no  
sancionados socialmente**

**Incluye  
comportamientos como  
cortarse, quemarse y  
rascarse la piel.**

**En este momento, NSSI  
no se considera una  
enfermedad/diagnóstico  
mental en sí mismo.**

**No es un intento de  
suicidio (ausencia de  
intención suicida)**

**La intención del  
comportamiento es:**

- **Obtener alivio de los  
sentimientos negativos**
- **Resolver una dificultad  
interpersonal**
- **Inducir sentimientos  
positivos o de alivio**
- **A menudo, un grito de  
ayuda en un momento  
difícil.**

**El comportamiento  
puede ocurrir por sí solo  
o en el contexto de una  
enfermedad mental**

**Puede requerir  
estrategias de  
tratamiento complejas**

**(dependiendo de la  
causa de raíz)**

**A menudo secretamente  
"compartido" en subgrupos**

**“Contagio”: los jóvenes  
vulnerables pueden ser  
influenciados para probar  
esta técnica de  
afrontamiento  
desadaptativa por parte de  
otros.**



# ¿Qué hacer si le preocupa la autolesión de un ser querido?

Abra la conversación y hable sobre lo que nota, si se siente cómodo. No ignore lo que ve.

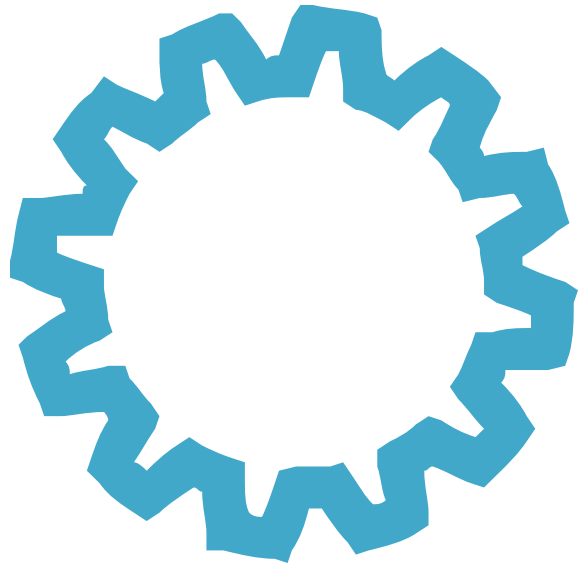
Exprese su preocupación incluso si sus comentarios son desestimados. Confíe en su instinto si está preocupado.

Acérquese y muestre su preocupación con un enfoque tranquilizador y de apoyo. Escuche sin juzgar, enojarse o ponerse a la defensiva.


Confíe en los profesionales: **obtenga ayuda para resolver problemas dentro del camino de atención de la comunidad.**



Mental Health  
Collaborative



**Obtener y mantener  
una buena salud  
mental**



**Cuidarse a uno  
mismo es tan  
importante como  
cuidar a los  
demás**

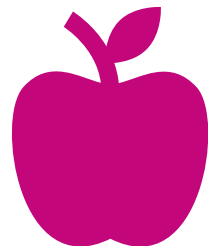


Mental Health  
Collaborative

**¿Cuáles son algunas de  
las estrategias que  
utiliza para manejar el  
estrés?**



# Estrategias básicas para el beneficio de la salud mental



Dormir lo suficiente, buena nutrición, hidratación y ejercicio



Manejo del consumo de sustancias



Dar prioridad a su cuidado personal: tómese el tiempo para las cosas que disfruta



Ayudar a otros, practicar la gratitud y ser voluntario cuando el tiempo lo permita



Relaciones de apoyo y confianza.



## (Algunas) estrategias de salud mental para el padre/tutor:

**¡Una estrategia no sirve para todos!**

**Escuche y pregunte qué necesitan de usted, en lugar de resolver los problemas por ellos.**

**Priorice la comunicación y asegúrese de incluir la salud mental en sus conversaciones**

**Sea un modelo de amabilidad hacia los demás y hacia usted mismo.**

**La imperfección es normal en el ser humano, pero trate de ser coherente entre lo que dice y hace.**

**¡Cuídese!**



# Estrategias cuando las cosas se ponen difíciles

## Manejando tiempos difíciles

**Observar lo  
que va bien**

**Planificar lo  
más que  
pueda**

**Dejar ir lo  
incontrolable**

**Aceptar la  
imperfección**

**Ejercer  
empatía por  
uno mismo y  
los demás**

**Mantenerse  
conectado y  
presente**

**Priorizar la  
diversión y la  
risa sanas**

**Pedir ayuda  
cuando la  
necesite**





Mental Health  
Collaborative

**No todo se trata de  
"éxito"**

**¡Eres suficiente!**

“Cualquier cosa que sustituya a las relaciones humanas cercanas en tu vida es un mal negocio... Sacrificarás la felicidad si desplazas las relaciones con el trabajo, las drogas, la política o las redes sociales” – *Arthur Brooks*



Mental Health  
Collaborative

PEQUEÑOS  
PASOS

Familia

Salud  
emocional

Salud  
física

SIN  
PRESIONES

Trabajo

CONSTRUYENDO  
EL EQUILIBRIO

Salud  
social

TRABAJO  
EN  
PROGRESO

Finanzas

Vida  
espiritual



# Está bien y es necesario cuidarse a sí mismo (no es una recompensa)

*“He llegado a la conclusión de que cuidarme a mí mismo no es ser autocomplaciente. Cuidarme a mí mismo es un acto de supervivencia”.*

— Audre Lorde

*“El autocuidado es una actitud en la que yo soy responsable de mí mismo”.*

— Melody Beattie

## Plan de acción de autocuidado: Tarea

1. Haga una lista de las cosas que son esenciales para su buena salud
2. Haga una lista de las cosas que lo hacen sentir bien y le causa alegría
3. Tenga la lista donde pueda verla (y, si se siente cómodo, donde los demás también puedan verla)
4. Haga tiempo y espacio para el punto 1 y 2
5. Pida ayuda para seguir adelante con su plan
6. Practique la compasión por usted mismo y por los demás: perdónese a sí mismo y acepte la imperfección



# Factores protectores



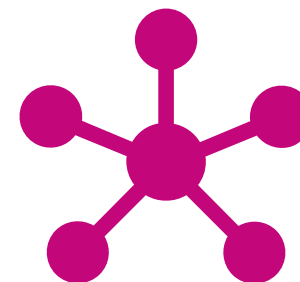
## Individuales

Fuertes habilidades de afrontamiento, autocompasión y autoestima, habilidades de comunicación, salud física, pasatiempos, tiempo libre, valores positivos



## Sociales

Relaciones saludables, sentido de pertenencia, satisfacción y éxito en el trabajo/escuela, altas expectativas/animo, límites

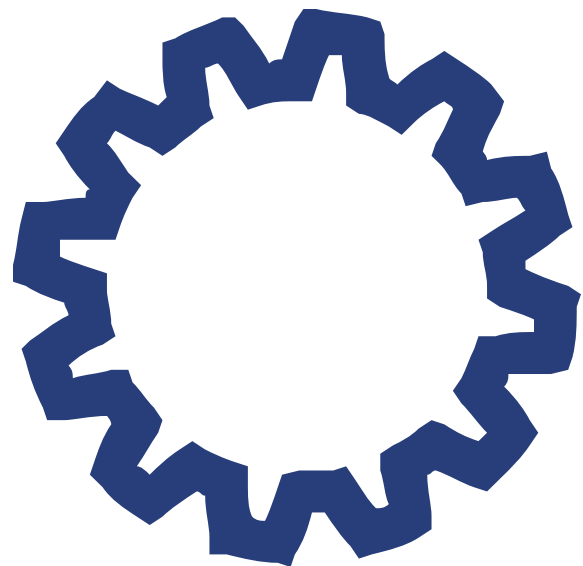


## Ambientales

Seguridad física y económica, justicia y aceptación, acceso a las necesidades básicas, agencia y voz



Mental Health  
Collaborative



# Mejorar la eficacia en la búsqueda de ayuda



## General

**Pediatra/Médico de medicina familiar**

**Compañía de seguro de salud**

**Iniciativa de salud conductual infantil (CBHI, por sus siglas en inglés) \*para aquellos asegurados por Mass Health:**

**<https://www.mass.gov/childrens-behavioral-health-initiative-cbhi>**

**Clínicas ambulatorias en varias comunidades.**

**Consejero escolar/orientación**

**Servicios de urgencias psiquiátricas (PES)**

**Apoyos basados en la fe y culturales**

**Programas de Asistencia al Empleado (EAP)**

**De boca a boca**

**Líneas directas (ver sección de recursos)**



## Recursos locales

### **Departamento de Servicios Sociales de Ashland**

508-881-0140

<https://www.ashlandmass.com/229/Department-of-Human-Services>

Directora de Salud y Bienestar de las Escuelas Públicas de Framingham

Courtney Balacco • 508-626-9197

[cbalacco@framingham.k12.ma.us](mailto:cbalacco@framingham.k12.ma.us)

### **Servicios para la Juventud y la Familia de Holliston**

508-429-0620

<https://www.townofholliston.us/youth-and-family-services>

## Recursos locales

### **Servicios para la Juventud y la Familia de Hopkinton**

(508) 497-9781

[https://www.hopkintonma.gov/departments/youth\\_family\\_services/index.php](https://www.hopkintonma.gov/departments/youth_family_services/index.php)

### **Departamento de Servicios Sociales de Natick**

508-647-6540

<https://www.natickma.gov/1050/Human-Services>

### **Red de apoyo a los jóvenes y las familias Wayside**

508-879-9800 • <https://www.waysideyouth.org/>



# Donde las familias pueden acceder al tratamiento

## Recursos locales

### **Advocates**

(508) 628-6300 • <https://www.advocates.org/>

Advocates Community Behavioral Health Center

(800) 640-5432 • <https://advocates.org/services/cbhc>

### **Riverside Community Care**

781.329.0909 • <https://www.riversidecc.org/>

### **Spark Kindness**

<https://www.sparkkindness.org/>

### **Leonard Morse Hospital**

(508) 650-7000 • <https://www.mwmc.com/locations/detail/leonard-morse-hospital>





# Objetivos:

Usted aprendió

- ❖ estrategias para incluir la salud mental como parte de su crianza
- ❖ cómo identificar cuándo sus seres queridos necesitan apoyo de salud mental
- ❖ cómo y dónde obtener apoyo profesional
- ❖ estrategias de autocuidado para usted y sus seres queridos
- ❖ ¡y mucho más!



# Otros programas de nociones básicas de salud mental ofrecidos por MHC

**Educadores Parte 1:**  
(anteriormente Go-To Educator) conocimientos y herramientas para el aula

**Educadores Parte 2:**  
Entrenamiento para impartir el currículo de estudiante\*

**Más allá de la escuela secundaria:**  
(anteriormente Transitions) conocimientos y herramientas para estudiantes de 3° y 4° año de secundaria

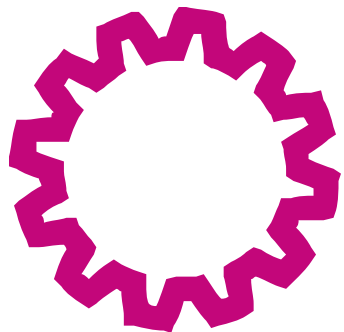
**Entrenadores:**  
conocimientos y herramientas para equipos deportivos y otros grupos de estudiantes

**Lugares de trabajo:**  
conocimientos y herramientas para empleadores y empleados

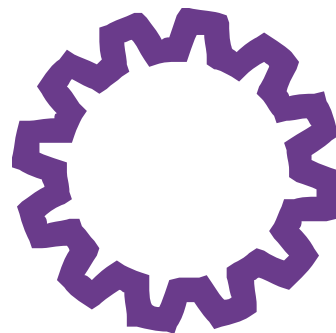
**Mentores:**  
conocimientos y herramientas para mentores, voluntarios y personal



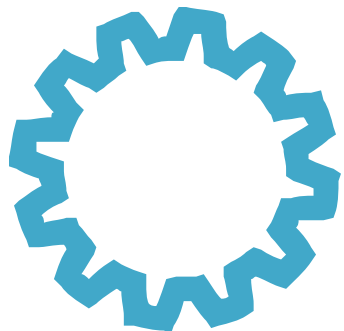
# Educación en salud mental: las conclusiones



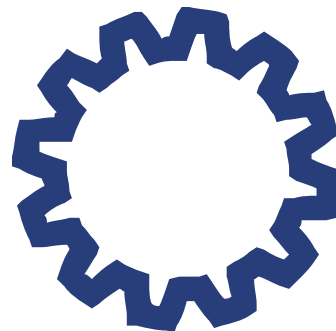
- **Las enfermedades mentales son enfermedades clínicas.**
- **¡El lenguaje importa!**



- **Las señales y síntomas varían mucho, pero siempre interfieren con la vida.**
- **SIEMPRE busque ayuda de un profesional si está preocupado.**



- **El autocuidado no es una opción.**
- **Volver a lo básico tiene un gran impacto.**



- **¡El tratamiento funciona y hay ayuda disponible!**

# ¡Gracias!

## Esta capacitación fue patrocinada por la presidenta del Senado, Karen Spilka.

---

Síguenos en nuestro sitio web y en las redes sociales para obtener más información y recursos:

[www.mentalhealthcollaborative.org](http://www.mentalhealthcollaborative.org)



MentalHealthCol



Mental Health CollaborativeMA



@mentalhealthcollaborative



Mental Health Collaborative

Copyright © 2023 Mental Health Collaborative, Inc.

Los materiales no se pueden reproducir ni utilizar para otros fines que no sean los estipulados en el contrato.



# Recursos

## Líneas de vida para llamar y/o enviar mensajes de texto

- **Línea nacional para la prevención del suicidio:**  
988 o 1-800-273-TALK (8255)
- **Línea y texto para crisis de salud mental :**  
Escriba "Buddy" al 741-741 o llame al: 1-877-382-1609
- **La alianza nacional sobre enfermedades mentales (NAMI)**  
Buscador de proveedores de tratamiento : 1-617-704-NAMI  
Línea de información de ayuda Nami : 1-800-950-NAMI  
Proporciona información de referencia y apoyo gratuito.



# Recursos

## Líneas de vida para llamar y/o enviar mensajes de texto

- **Línea de salud mental para personas trans:** 1-877-565-8860
- **Línea de salud mental para gays y lesbianas:** 1-888-843-4564
- **Alcohólicos anónimos:** 1-888-GET-HOPE
- **Jugadores anónimos:** 1-855-222-5542
- **Narcóticos anónimos:** 1-800-543-4670



# Recursos

## Recursos específicos de Massachusetts

- **Línea de ayuda de Massachusetts para servicios de recuperación y tratamiento por uso de sustancias:** 1-800-327-5050
- **Call2Talk: (Línea de asistencia confidencial las 24 horas):** 1-508-532-2255
- **Samaritanos de Massachusetts:**  
<https://samaritanshope.org/our-services/247-crisis-services/> 877.870.HOPE (4673)
- **Línea de ayuda de referencia:** 833-773-2445





# Recursos

Satisfacer nuestras necesidades básicas tiene un impacto significativo en nuestra salud mental.  
Aquí hay algunos recursos para ayudarnos con esas necesidades.

## Seguridad alimentaria:

- <https://www.metrowestfoodcollaborative.org/>
- <https://www.nutrition.gov/topics/food-security-and-access/food-assistance-programs>
- <https://www.nal.usda.gov/human-nutrition-and-food-safety/nutrition-security>
- <https://foodcommunitybenefit.noharm.org/resources/implementation-strategy/connecting-food-insecure-individuals-resources>

## Seguridad de vivienda:

- [https://www.hud.gov/topics/rental\\_assistance](https://www.hud.gov/topics/rental_assistance)
- <https://www.hudexchange.info/housing-and-homeless-assistance/>
- <https://www.usa.gov/finding-home>
- <https://nlihc.org/rental-assistance>

## Seguridad laboral:

- <https://www.dol.gov/general/topic/training/onestop>
- <https://www.usa.gov/unemployment>
- <https://www.benefits.gov/categories/Employment%20and%20Career%20Development>

## Educación financiera:

- <https://www.fdic.gov/resources/consumers/money-smart/teach-money-smart/money-smart-for-adults.html>
- <https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/educator-tools/adult-financial-education/tools-and-resources/>
- <https://www.incharge.org/financial-literacy/>

## Cuidado de la salud:

- <https://www.healthcare.gov/get-coverage/>
- <https://www.hhs.gov/programs/health-insurance/index.html>



## ¿Qué pasa si no puedo pagar o acceder al tratamiento?

### Hay opciones disponibles para usted:

- **Escala variable:** muchos proveedores ofrecen una "escala variable", que permite a aquellos que pueden pagar menos pagar una tarifa con descuento. Pregúntele a su proveedor si esta es una opción que ofrecen.
- **Terapia de grupo:** se ha demostrado que la terapia de grupo tiene el mismo nivel de eficacia que la terapia individual y, a menudo, es mucho menos costosa.
- **Terapia pro-bono:** Algunos proveedores ofrecen terapia pro-bono (gratis) si demuestra necesidad económica. Vale la pena preguntar si se ofrece tratamiento pro bono.
- **Open Path (<https://openpathcollective.org/>):** Open Path conecta a los pacientes con atención de salud mental de bajo costo.
- **La asociación nacional de clínicas gratuitas y benéficas (<https://nafcclinics.org/find-clinic/>):** esta organización es un directorio de clínicas gratuitas y de bajo costo para muchos diferentes tipos de atención médica, incluida la salud mental.
- **Ensayos clínicos/centros universitarios de investigación:** los ensayos clínicos y los centros universitarios de investigación para la salud mental y la salud del comportamiento a menudo brindan sus tratamientos o intervenciones sin costo alguno. Sin embargo, debe calificar para participar y puede haber riesgos asociados con la participación. Se le explicará cualquier riesgo antes de que decida inscribirse o no.



# Comunicación con su proveedor de atención médica

## Preguntas que un consumidor informado puede hacer

### Diagnóstico

- ¿Cuál cree que es mi diagnóstico?
- ¿Existen otras posibilidades en cuanto a lo que podría ser?
- ¿Qué significa esto para mi día a día y mi futuro?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que puedo hacer para mejorar?
- ¿Dónde puedo obtener más información sobre esta condición?

### Opciones de tratamiento

- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- ¿Qué tipo de estudios se han realizado sobre estos tratamientos?
- ¿Cuáles son los beneficios y riesgos de cada tratamiento?
- ¿Qué posibilidades hay de que el tratamiento me ayude?
- ¿Cómo me afectará el tratamiento en mi vida diaria?



# Comunicación con su proveedor de atención médica

## Preguntas que un consumidor informado puede hacer

### Medicamentos

- ¿Cómo funciona este medicamento?
- ¿Qué otros medicamentos se considerarían y por qué recomienda este?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de este medicamento?
- ¿Qué tipo de estudios se han realizado con este medicamento?
- ¿Cuál es la probabilidad de que este medicamento funcione?
- ¿Existen interacciones con este medicamento?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios potenciales y desaparecerán con el tiempo?
- ¿Cuándo empezaré a notar los resultados?
- ¿Cómo sabré si el medicamento está funcionando?
- ¿Cuánto tiempo estaré con este medicamento?
- ¿Qué pasará si este medicamento no funciona?



# Comunicación con su proveedor de atención médica

## Preguntas que un consumidor informado puede hacer

### Tratamiento psicológico

- ¿Cómo me ayudará esta terapia?
- ¿Cuáles son las terapias alternativas y por qué recomienda esta?
- ¿Cuán probable es que esta terapia ayude a alguien como yo?
- ¿Cuáles son los riesgos/beneficios de este tipo de terapia?
- ¿Cuándo puedo esperar ver resultados?
- ¿Cómo sabré si la terapia está funcionando?
- ¿Cuánto durará esta terapia?
- ¿Cuándo empezaré a notar los resultados?



# Algunas cosas que puede hacer para combatir el estigma y la discriminación

## Sea educado en salud mental

Tener información precisa sobre la salud mental y las enfermedades mentales

## Sea de mente abierta

Escuche a las personas que han experimentado enfermedades mentales: cómo han sido estigmatizadas, cómo ha afectado sus vidas.

## Cuide su lenguaje

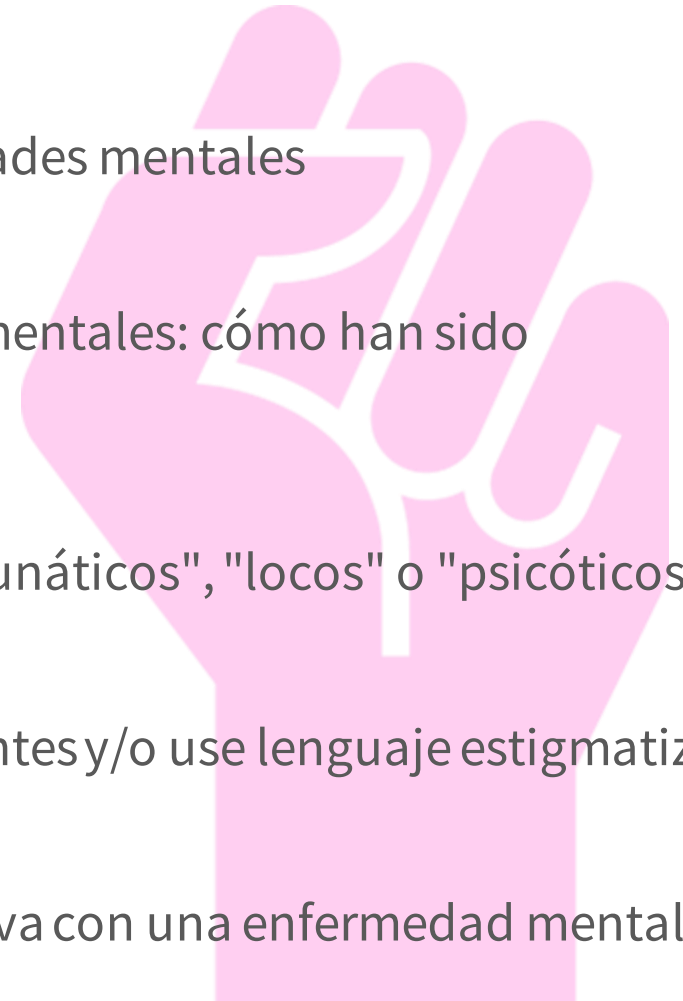
Evite términos y expresiones que perpetúen el estigma, como "lunáticos", "locos" o "psicóticos".

## Alce la voz

Corrija a cualquier persona que muestre conductas estigmatizantes y/o use lenguaje estigmatizante

## Comparta seguridad

Proporcione un espacio de apoyo para cualquier persona que viva con una enfermedad mental.





# Cómo ser un aliado de la salud mental

## Si le preocupa alguien que conoce

- 1** Tenga comunicación constante: pregúnteles cómo están.
- 2** Escuche atentamente lo que dicen y deles su tiempo.
- 3** Valide cómo se sienten y lo qué están experimentando.
- 4** Expresé gentilmente su preocupación de una manera empática y sin juzgar: hágales saber que está ahí para ellos.



# Cómo ser un aliado de la salud mental

## Si le preocupa alguien que conoce

- 5 Ofrezca apoyo emocional (¿Qué puedo hacer para estar allí para usted?)
- 6 Ofrezca ayuda práctica (¿Qué puedo hacer para ayudarlo? ¿Qué puedo hacer para ayudar y/o hacer la vida más fácil?)
- 7 Evaluar si es urgente o no (preguntar sobre pensamientos suicidas si hay alguna indicación)
- 8 Si se trata de una urgencia o una crisis, explíquelo que necesita decírselo a alguien y obtener ayuda.

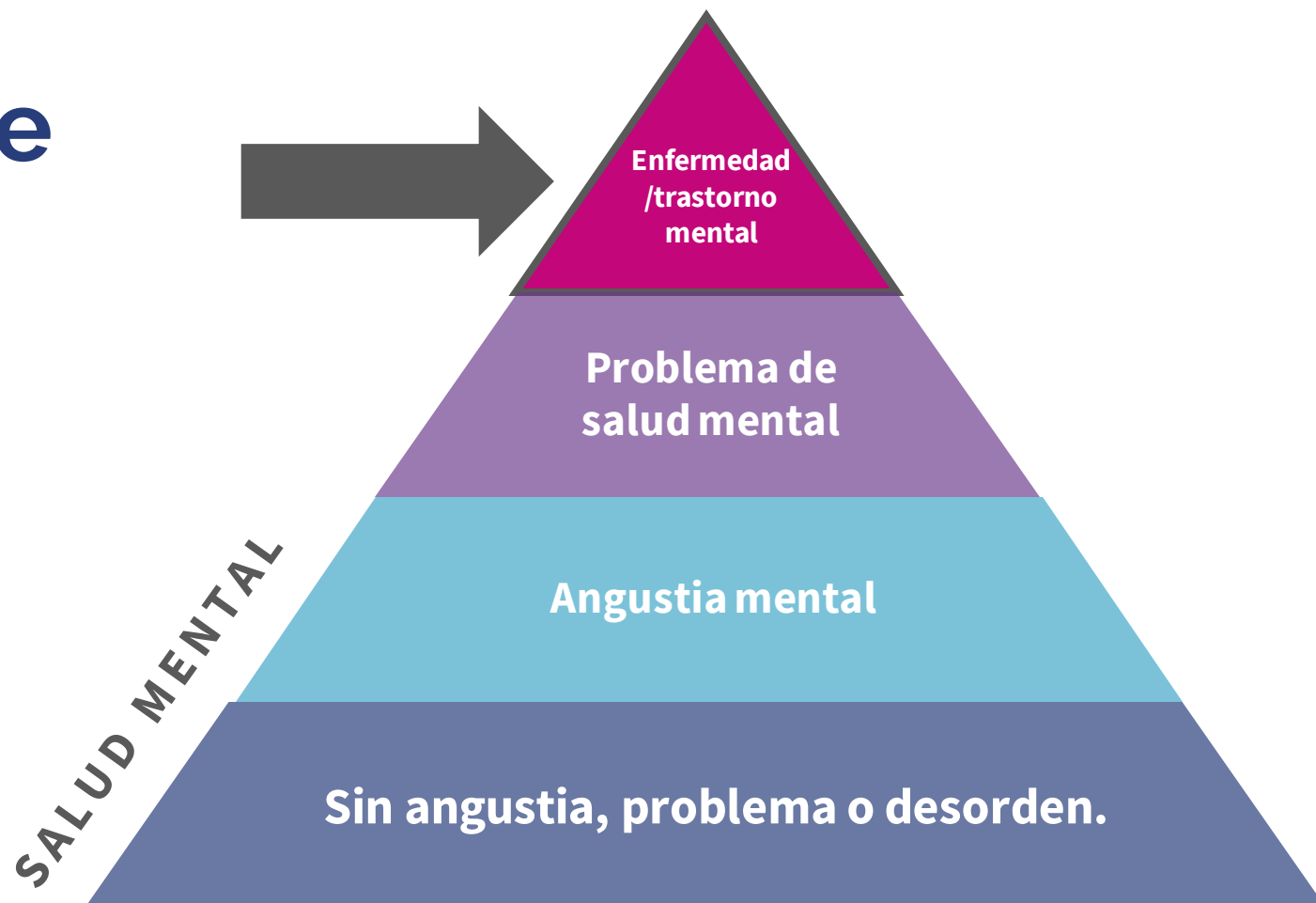
**¡NUNCA ACEPTE GUARDAR UN SECRETO SI ESTÁ PREOCUPADO POR LA SEGURIDAD DE ALGUIEN!**





# Datos breves sobre las diferentes enfermedades mentales

\*Estos datos son solo para fines educativos generales y no pretenden sustituir la ayuda médica profesional.





# Trastornos de ansiedad

## Datos breves

### Trastorno de ansiedad en general

- Caracterizado por una preocupación excesiva por muchas diferentes cosas , la preocupación ocurre la mayoría de los días durante te al menos 6 meses.
- La persona está tan ansiosa que sus preocupaciones interfieren con su capacidad para funcionar.
- La preocupación por ansiedad se asocia con 3 o más de los siguientes: inquietud (sentirse "al límite" o nervioso), dificultad para concentrarse o la mente se queda en blanco, irritabilidad, tensión muscular, trastornos del sueño

### Trastorno de pánico

- Caracterizado por:
  - ataques de pánico frecuentes y recurrentes que a menudo ocurren sin ninguna causa o desencadenante específico
  - miedo a futuros ataques de pánico (ansiedad anticipatoria)
  - evitación de situaciones de las que es difícil escapar, como multitudes o lugares públicos (agorafobia)

### Desorden de ansiedad social

- Caracterizado por un miedo significativo y persistente de ser juzgado, criticado o humillado en situaciones sociales
- El miedo es intenso, fuera de proporción con la amenaza y persistente
- Los ataques de pánico pueden ocurrir, pero a menudo solo en situaciones sociales.
- El miedo o la ansiedad interfieren con la capacidad de una persona para vivir normalmente (socializar, asistir a la escuela/trabajo, cuidar de sí misma)

Todos los trastornos de ansiedad se tratan mejor con psicoterapias (generalmente terapia cognitiva conductual [CBT]) y, a veces, medicamentos si es necesario. Todos los trastornos de ansiedad (y otras enfermedades mentales) pueden conducir al abuso/uso indebido de sustancias si no se tratan. El tratamiento puede demorar hasta 10 semanas en comenzar a funcionar, pero la gran mayoría de las personas que reciben tratamiento mejoran.



# Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)

## Datos breves

- El TDAH es un trastorno cerebral en el que las personas tienen dificultades en una, dos o todas de las siguientes áreas:
  - dificultad para controlar el nivel de actividad (por ejemplo, hiperactividad, incapacidad para quedarse quieto)
  - dificultad para concentrarse y mantener la atención en una tarea
  - actuar impulsivamente
- Personas con TDAH:
  - a menudo heredan el trastorno a través de la genética
  - tienen una inteligencia normal o superior a la media
  - no están tratando de ser disruptivos
  - a veces superan el trastorno a medida que el cerebro se desarrolla completamente
- El tratamiento para el TDAH consiste en terapia y, a menudo, medicamentos. ¡La gran mayoría de las personas que reciben tratamiento manejan bien su condición!





# Trastorno bipolar

## Datos breves

- El trastorno bipolar es un trastorno del cerebro caracterizado por altibajos extremos del estado de ánimo (manía y depresión).
- Trastorno bipolar del estado de ánimo es el nombre médico de lo que a veces se denomina enfermedad maníaco depresiva.
- Los signos y síntomas de un episodio depresivo son los mismos que los de la propia depresión.
- Los signos y síntomas de un episodio maníaco\* incluyen:
  - sentimientos de euforia, autoestima demasiado alta, energía excesiva, irritabilidad
  - pensamientos acelerados y hablar muy rápido
  - compras excesivas y juergas de juegos de azar y apuestas
  - abuso de drogas/alcohol y conductas sexuales de riesgo
  - psicosis (alucinaciones y delirios)
- El tratamiento del trastorno bipolar consiste en terapia y medicamentos. ¡La gran mayoría de las personas que reciben tratamiento viven vidas plenas, exitosas y saludables!





# Depresión

## Datos breves

- La depresión es un trastorno del cerebro que es diferente de la tristeza, la infelicidad, o de altibajos normales de la vida.
- Los signos y síntomas pueden incluir:
  - estado de ánimo bajo severo (sentimientos de desesperanza y desesperación)
  - problemas físicos (dolor de cabeza, náuseas, fatiga, etc.)
  - cambios en los hábitos alimenticios o de sueño
  - incapacidad para concentrarse
- Los síntomas interfieren con el funcionamiento. Pueden afectar nuestra capacidad para socializar, cuidarnos, trabajar, etc.
- El tratamiento para la depresión consiste en terapia y, a menudo, medicamentos. El tratamiento puede tomar hasta 10 semanas para ver una mejoría, ¡pero la gran mayoría de las personas que reciben tratamiento mejoran!





# Trastornos de la alimentación

## Datos breves

- Muchas personas experimentan cambios en sus hábitos alimenticios, pero los trastornos de la alimentación reales no son muy comunes. Cuando se presentan trastornos de la alimentación, son muy graves.
- Implican una preocupación por el peso corporal, la alimentación y los alimentos.
- Hay diferentes tipos de trastornos de la alimentación. Dos de los más comunes son:
  - **Anorexia nerviosa:** cuando las personas tienen un peso corporal peligrosamente bajo pero se ven a sí mismas con sobrepeso
  - **Bulimia nerviosa:** cuando las personas se sienten fuera de control con la comida y comen en exceso (atracones) y sienten la necesidad de purgar la comida de alguna manera (ejercicio excesivo, provocando el vómito o abuso de laxantes)
- Los trastornos de la alimentación son peligrosos y requieren un tratamiento de múltiples enfoques que incluye terapia (individual, familiar y grupal), asesoramiento nutricional y, a veces, medicamentos.





# Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

## Datos breves

- El TOC es un trastorno en el funcionamiento del cerebro que conduce a un trastorno cerebral que conduce a dos síntomas particulares:
  - **Obsesiones:** pensamientos persistentes y recurrentes de los que la persona quiere deshacerse, pero en los que no puede dejar de pensar (*por ejemplo, ¿apagué el horno antes de irme al trabajo? ¿Qué pasa si quemo la casa?*)
  - **Compulsiones:** rituales persistentes y repetitivos que la persona realiza para tratar de detener la obsesión (*por ejemplo, salir del automóvil, volver a entrar, verificar que el horno esté apagado, a menudo repetido varias veces*)
- Las personas con TOC son conscientes de que su comportamiento no es racional y les causa angustia.
- El tratamiento para el TOC implica terapia y, a menudo, medicamentos. La gran mayoría de las personas que reciben tratamiento viven vidas plenas, exitosas y saludables.





# Trastorno de estrés postraumático (PTSD)

## Datos breves

- El PTSD es un trastorno cerebral que ocurre cuando la respuesta de estrés normal a un evento grave, a menudo que pone en peligro la vida (pero no siempre), no desaparece.
  - La respuesta al estrés persiste mucho más allá del tiempo esperado (generalmente 6 semanas) y provoca dificultades para funcionar en nuestra vida normal.
- El PTSD puede causar pesadillas, ansiedad severa y recuerdos del evento que lo desencadenó.
- El PTSD puede ocurrirle a cualquier persona que haya experimentado o presenciado un evento traumático.
  - También les puede pasar a aquellos que tuvieron un ser querido que experimentó un evento traumático (por ejemplo, perder a un miembro de la familia por homicidio, incluso si la persona no estaba allí cuando sucedió).
- El tratamiento para el PTSD implica terapia y, a menudo, medicamentos. La gran mayoría de las personas que reciben tratamiento mejoran.







# Esquizofrenia

## Datos breves

- La esquizofrenia es un trastorno cerebral poco frecuente en el que las personas a menudo experimentan **psicosis**, que es una ruptura con la realidad.
- La psicosis se caracteriza por
  - **Alucinaciones:** alteraciones en la percepción (oír voces, ver cosas que no existen, etc.)
  - **Delirios:** creencias falsas de que la persona está 100% convencida de que son ciertas (lo que a menudo hace que se sienta paranoico porque la gente está en su contra)
- Las personas con esquizofrenia no son personas violentas, a pesar de cómo los retratan en los medios. Sin embargo, cuando alguien está en un episodio psicótico extremo, existe un peligro para sí mismo o para los demás. Durante un episodio de psicosis, las personas requieren atención inmediata y, por lo general, una breve hospitalización. Llame al 911 de inmediato para obtener ayuda si alguien está experimentando un episodio psicótico. NO trate de discutir con ellos.
- El tratamiento para la esquizofrenia siempre consiste en medicamentos, terapia y monitoreo continuo. La gran mayoría de las personas que reciben tratamiento manejan bien su condición.





# Trastorno por uso de sustancias

## Datos breves

- Hay muchos tipos de sustancias de las que se puede abusar. Si nota alguno de los siguientes, el uso de sustancias puede ser una preocupación:
  - tomar más y durante más tiempo del previsto
  - querer reducir o dejar de hacerlo, pero no puede
  - gastar tiempo significativo (obteniéndolo, usándolo, recuperándose)
  - antojo
  - repetidamente incapaz de llevar a cabo obligaciones importantes
  - consumir a pesar de los problemas (sociales, interpersonales, físicos, psicológicos)
  - dejar de participar/reducir actividades sociales, ocupacionales y recreativas importantes
  - uso en situaciones físicamente peligrosas
  - tolerancia
  - síntomas por abstinencia
- El tratamiento para el trastorno por uso de sustancias incluye rehabilitación, terapia, grupos de apoyo y, a veces, medicamentos. La gran mayoría de las personas que reciben tratamiento manejan bien su condición.





Mental Health  
Collaborative

## Recursos

### Psychology Today

[www.psychologytoday.com/us](http://www.psychologytoday.com/us)

Ofrece un directorio nacional de terapeutas, psiquiatras, grupos de terapia y opciones de centros de tratamiento.

### *SAMHSA*

Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration

[www.findtreatment.samhsa.gov](http://www.findtreatment.samhsa.gov)

Brinda referencias para atención de salud mental de bajo costo/escala variable



Mental Health  
Collaborative

# Recursos



<https://screening.mhanational.org/>

Herramientas de evaluación gratuitas y más recursos



Mental Health  
Collaborative

# Sitios web de confianza



National Institute  
of Mental Health

<https://www.nimh.nih.gov/health/index.shtml>



<https://www.psychiatry.org/patients-families>



ANXIETY AND DEPRESSION  
ASSOCIATION OF AMERICA

<https://adaa.org/>



<https://www.thetrevorproject.org/>



<https://nami.org/About-Mental-Illness>



<https://psychhub.com/>



<https://mentalhealthliteracy.org/>