

# La Salud Mental no es un Fantasma

Yessica Rodriguez - Trabajadora Social  
Condado de Monterey  
Departamento de Salud Mental  
Division de Niños y Adolescentes

# SALUD FISICA

---

¿Qué es lo que viene a mente?

# SALUD MENTAL

---

¿Qué es lo que viene a mente?

# Neutral



**Salud = La condición de una persona**

**Mental - La Mente**

**Física - El Cuerpo**



¿Qué es la  
salud mental?

**Incluye:**

- Las emocional
- Lo psicológico
- Lo social

**Afecta:**

- Los sentimientos
- Los pensamientos
- El comportamiento

También nos ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, como nos relacionamos con otras personas, y como hacemos decisiones. La salud mental es importante a cada etapa de vida desde infancia, niñez, adolescencia, asta adulto y la tercera edad.

# La Salud (la condición) de la Mente

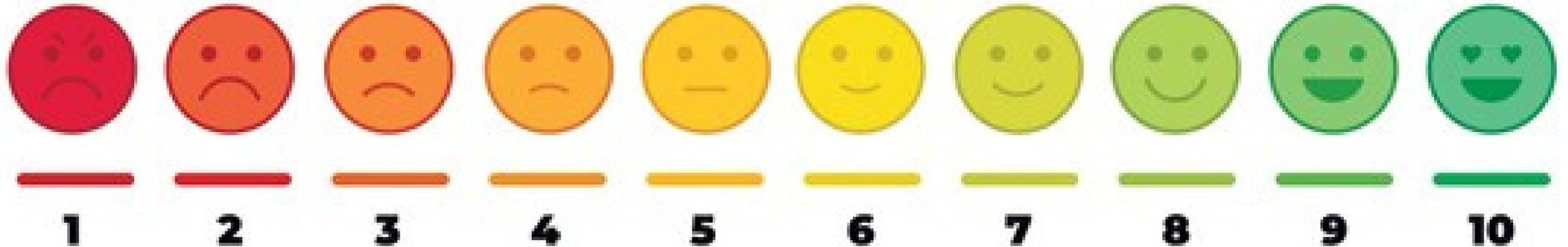


La salud mental y la salud física son hermanos

# Variedad de estados de salud

**Enfermedad**

**Saludable**



**Escala**

- **Hereditario**
- **Química del cerebro**
- **El ambiente**
- **Situaciones**
- **Experiencias**
- **Herramientas**
- **Decisiones**

**¿Qué puede impactar a la salud mental?**

- **Experiencias**
- **Situaciones**
- **Herramientas**
- **Decisiones**



**Experiencias**

**y**

**Situaciones**



Algunos tips para cuidar tu salud mental son:



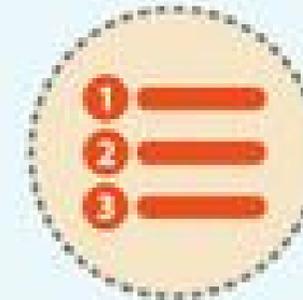
Detecta síntomas de estrés y buscar actividades que aminoren sus efectos en el organismo.



Toma caminatas al aire libre, te beneficiaran física y emocionalmente.



Escucha música es un filtro que te cuidará de ruidos desagradables de ciertos lugares.



Establece prioridades y resta importancia a circunstancias que no la tienen.



Mantente alerta de compulsión a comer demasiado, constipación, caída de cabello, etc.



Entrena tu cerebro con ejercicios mentales o juegos de destreza.



Toma descansos en tus actividades, pues permitirá que tu cerebro descanse.



Aliméntate adecuadamente y no te saltes comidas.

# Herramientas

Reconocer

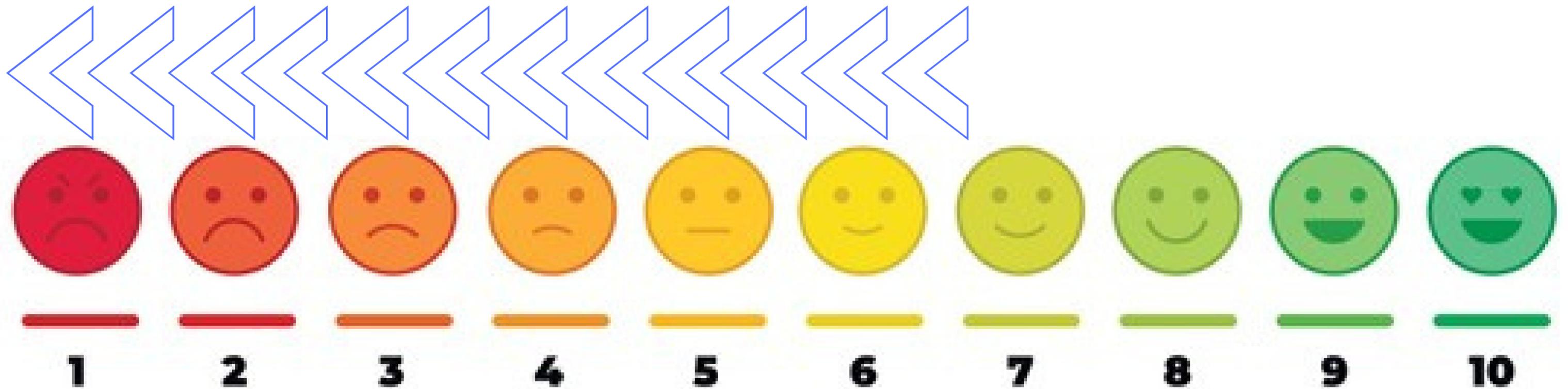
Tomar Acción

Usarlo

Decisiones



**¿Qué pasa cuando la salud mental está afectada en una manera negativa?**



**Nuestra mente y nuestro cuerpo van a reaccionar**

# Estrés

## Emociones

- Nerviosismo
- Baja motivación
- Agobiado
- Irritable
- Triste

## Pensamientos

- Negatividad
- Preocupacion
- Pesimismo

## Comportamiento

- Irritable
- Cambios en  
apetito
- Explosión de  
enojo
- Abuso de drogas  
o alcohol
- Fumar
- Retiro social

# Ansiedad

## Emociones

- Nerviosismo
- Alterada
- Apurada
- preocuparse
- Sentir fuera de control

## Pensamientos

- Negatividad
- Preocupación en excesivo
- Sentirse preocupado e ansioso pensar en estar en situaciones sociales

## Comportamiento

- Irritable
- Evitar situaciones o personas
- Retiro social

# Depresión

## Emociones

- Desesperación
- Sentimientos de culpa, inutilidad
- Perdida de interés o placer en actividades

## Pensamientos

- Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad sentirse vacío
- Pesimismo
- Pensamientos de muerte, suicidio

## Comportamiento

- Irritabilidad
- Dificultad con la concentración, recordando, o haciendo decisiones
- Intentar el suicidio
- Retirarse

# Físico

- Dolor de cabeza
- Tensión de músculos
- Dolor de pecho
- Cansancio
- Problemas de la digestión
- Baja energía
- Trastornos del sueño o de apetito
- Palpitaciones del corazón
- Mareada
- Temblorosa
- Sudor excesivo o irregular
- Baja tolerancia de dolor
- Dolor de espalda
- Problemas con la visión

# **¿Como identificar cuando se necesita ayuda?**

**¿Cuanto a durado?**

**¿Cuánto tiempo a estado pasando?**

**¿Dias o semanas?**

**¿La intensidad?**

**¿Síntomas leves o síntomas fuertes?**

**¿La frecuencia de los sintomas?**

**¿En vez en cuando o TODO el tiempo?**

**Mas especifico: ¿Una vez a la semana o cuatro veces a la semana?**

**¿El impacto?**

**¿Hay impacto en el hogar, trabajo, vida personal o social?**

# Como navegar las barreras para buscar ayuda

- **El Estigma**

- **Recursos**

**Cultura/lenguaje**

- **Costo de servicio**

- **Aseguranza**

# Donde buscar Ayuda

## Condado de Monterey

### Acceso a Tratamiento

Ofrecemos servicios ambulatorios para niños, adolescentes, y adultos que experimentan problemas psiquiátricos o de uso de sustancias. Cuando nos llame, uno de nuestro personal compasivo le dará una cita para una evaluación. La evaluación nos ayudará a comprender mejor sus necesidades. Puede recibir tratamiento y / o una derivación a socios comunitarios. Estamos aquí para ayudar.

**LÍNEA GRATUITA 1-888-258-6029**

TTY/TDD: 831-796-1788

### Lo que ofrecemos

- Servicios en nuestras ubicaciones regionales para pacientes ambulatorios.
- Servicios a personas de todas las edades
- Los servicios incluyen evaluación para determinar la necesidad y también pueden incluir planificación de tratamiento, terapias individuales, terapia para familia y en grupos.

## Condado de Santa Cruz

### Póngase en contacto con el equipo de acceso

El equipo de acceso evalúa todas las solicitudes de servicios que no son de emergencia para cualquier persona que actualmente no reciba servicios de los proveedores de salud mental del condado o de la comunidad que formen parte del sistema de salud mental. Este equipo está compuesto por médicos y psiquiatras de salud mental senior bilingües que brindan evaluaciones y referencias a servicios de salud mental y que están capacitados para responder sus preguntas. Ellos le ayudarán a determinar si es elegible para nuestros servicios.

Los servicios de crisis sin cita previa están disponibles de

lunes a viernes de

8:00 am a 5:00 pm

1400 Emeline Avenue, Bldg. K.

Santa Cruz, CA 95060

**Llame al (831) 454-4170 o al  
(800) 952-2335 las 24 horas del día.**

También se puede solicitar atención de urgencia las 24 horas del día llamando a los mismos números.

# **En conclusión:**

- 1. El termino salud mental es neutral - La condición de la mente**
- 2. La salud mental incluye: Los sentimientos, pensamientos, y comportamientos**
- 3. La salud mental tiene varios estados de salud y se puede mover entre ellos (la escala)**
- 4. Hay varias maneras que la salud mental puede ser impactada**
- 5. Ser padre de un hijo/a con necesidades especiales definitivamente impacta la salud mental**
- 6. Cuando no nos cuidamos nuestra salud mental puede llegar a enfermedad**
- 7. Nuestra mente y cuerpo lo van a sentir**
- 8. Reconocer, tomar acción, y usar nuestras habilidades ayudan a tener una salud mental saludable**
- 9. Estar consientes de las barreras que nos previenen de buscar ayuda y superarlas**
- 10. Cuando nos equipamos con información correcta...ya el fantasma no espanta...más ya ni lo vemos como fantasma**

**Fin de  
presentación**