

La Salud Mental

La salud mental es el bienestar general de la manera en que piensas, regulas tus sentimientos y te comportas.

¿Cómo mejorar mi salud mental?

- Con una actitud positiva.
- Practicando la gratitud.
- Cuidando mi salud.
- Conectando con los demás.



EL Apoyo

El apoyo de alguien está al alcance de tus manos. Lo puedes encontrar en la familia, en la escuela, o en la comunidad.

Busca apoyo local, estatal, o nacional en lo relacionado con tu salud mental o si tienes problemas familiares o de adicción.



La Felicidad

La felicidad es un estado de ánimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno.

Los ingredientes de una vida feliz:

- Las emociones positivas.
- Tener buenas relaciones.
- Practicar la gratitud.
- Usar tus fortalezas todos los días.



La Ayuda

Nunca es tarde para buscar ayuda. Si te sientes deprimido, desanimado, desesperanzado o has tenido pensamientos suicidas.

Llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio Lifeline al 1.888.628.9554 (en español).



La Amistad

Las amistades enriquecen tu vida y tu salud. Es una relación de afecto, simpatía, y confianza que se establece entre personas fuera de la familia. Las amistades enriquecen tu vida y mejoran tu salud.

¿Cómo apoyar a un amigo que tiene problemas?

- Valida lo que te esté contando.
- Pregúntale cómo lo puedes ayudar.



La Gratitud

La gratitud es decir gracias por todo lo que sea importante para ti y por las cosas buenas en tu vida.

¿Cómo practicar la gratitud?

- Piensa en 3 cosas por las que te sientes agradecido.

Beneficios de la gratitud

- Aumenta la sensación de bienestar
- Refuerza la autoestima
- Te ayuda a dormir mejor



La Depresión

La depresión es un trastorno que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar ciertas actividades.

Mejora la depresión:

- Acercándote a la familia y a amigos.
- Haciendo ejercicio y alimentándote bien.
- Meditando u orando.
- Manteniéndote ocupado.



EL Respeto

El respeto significa valorar a los demás, acatar su autoridad y considerar su dignidad. El respeto se acoge siempre a la verdad y exige un trato noble y cortés; el respeto es la esencia de las relaciones humanas.

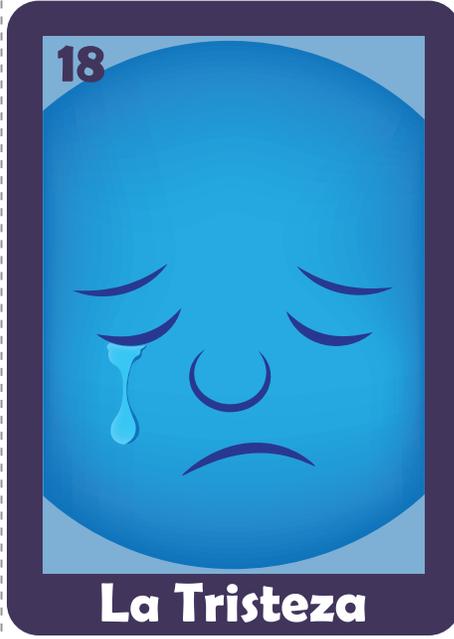
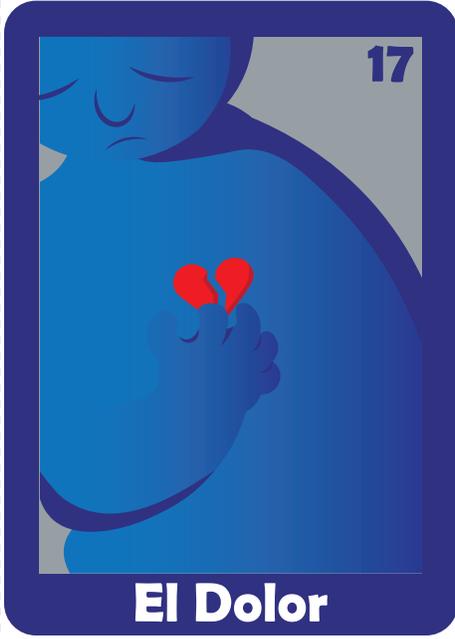
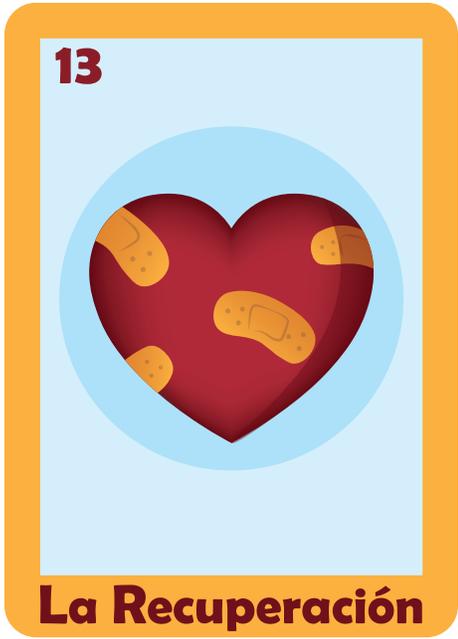
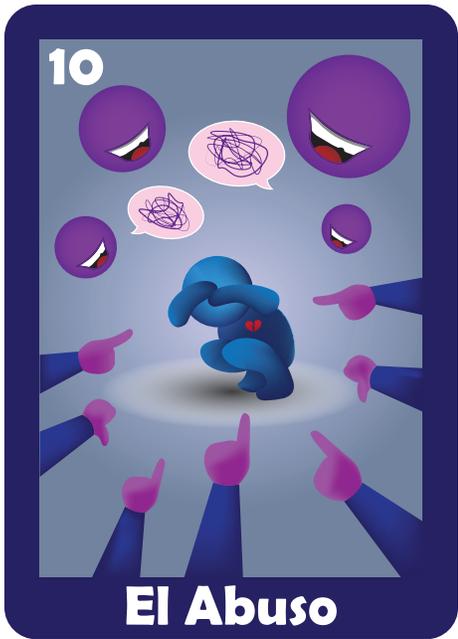
Para demostrar respeto, hay que escuchar a la otra persona, ayudar a la persona en todo lo que puedas. No poner excusas y no enfadarnos. Hay que ser amable y empático.



La Confianza

La confianza ayuda a que las personas se abran y se sientan a gusto en nuestra compañía. Es importante tener a alguien en nuestra vida en quien podamos confiar plenamente.





La Esperanza

La esperanza es un sentimiento de optimismo y un deseo de que algo suceda.

¿Cómo mantener la esperanza?

- Comunícate: acepta la ayuda y el apoyo de otros.
- Mira hacia adelante.
- Acepta el cambio.



La Cultura

La cultura es el vínculo que une a las personas al compartir su forma de pensar y de vivir.

El conocer más acerca de tu cultura reafirma tu identidad, y ayuda a forjar el carácter, nos dan un sentido de pertenencia.

La cultura además de unirnos nos da una sensación de seguridad.



El Abuso

El abuso, ya sea físico, emocional, verbal o sexual, puede tener efectos a largo plazo en tu salud mental. El trauma causado por abuso puede afectar cómo te sientes hacia ti mismo y tus relaciones con otros. El abuso nunca es tu culpa. Obtén ayuda para sanar las heridas físicas, mentales y emocionales. Llama a las líneas de ayuda y recibirás una guía sobre lo que tienes que hacer:

- La casa de Martha (Centro de crisis en Klamath Falls): 541-884-0390
- Línea Nacional de Ayuda Contra la Violencia Doméstica: 1-800-799-SAFE (7233)
- Línea Nacional de Ayuda Contra el Abuso Sexual: 1-800-656-HOPE (4673)
- Safe Helpline (para miembros del ejército): 1-877-995-5247

La Adicción

La adicción se basa en la búsqueda del alivio a través del consumo o uso de sustancias u otras conductas similares.

Controla tu frustración:

- Enfocándote en el presente y describiendo lo que vez.
- Hablando con alguien de confianza.
- Haciendo ejercicio y respirando profundo.
- Meditando.



La Familia

Ser miembro de una familia es importante para la salud mental porque nos ofrece amor, apoyo y ayuda.

Con la familia compartimos alegrías, tristezas, logros y fracasos. Comer en familia crea lazos y mejora la comunicación.



La Recuperación

La recuperación es salir adelante teniendo esperanza de que todo va a estar mejor.

Es importante saber relajarte y controlar el estrés y tratar de tener una actitud positiva.



La Tristeza

La tristeza se caracteriza por un sentimiento de melancolía profundo que puede estar asociado con un elevado pesimismo.

Supera la tristeza:

- Aceptando y expresando tus emociones, no las reprimas.
- Reconociendo que tienes el derecho a sentirte triste y a llorar.
- Compartiendo con otros.
- Escuchando música y cantando.
- Leyendo un libro.
- Haciendo ejercicio.



EL Dolor

El dolor es un sentimiento de pena y tristeza, causado por motivos emocionales.

Para superar el dolor:

- Acepta lo que está pasando, incluyendo tus pensamientos, emociones, y frustraciones.
- Acepta tu dolor como si lo hubieses escogido.
- Date tiempo para descansar, sanar, y recuperarte.
- Confía que lo que pasa es exactamente como debe ser.
- Busca ayuda y apoyo.
- Rodéate de personas felices y positivas.



El Trauma

El trauma psicológico es originado debido al miedo, terror o la falta de capacidad para controlar un peligro real o potencial.

Relájate:

- Respirando profundo.
- Tensionando y relajando cada parte del cuerpo.
- Tensa la lengua presionándola sobre el paladar blando y luego sacúdela.
- Dibujando o pintando.



19



La Vergüenza

20



La Igualdad

21



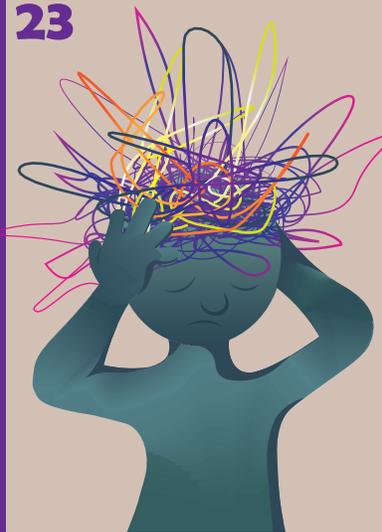
El Estigma

22



El Enojo

23



La Ansiedad

24



La Desconfianza

25



El Estrés

26



La Comunidad

27



La Sobriedad

El Estigma

El estigma es una discriminación o desapruebo hacia una persona basado en características que pueden parecer negativas o diferentes.

Enfrenta el estigma:

- Informándote sobre los trastornos mentales.
- Obteniendo el tratamiento necesario
- No dejes que te haga dudar de tí mismo y te cause vergüenza.
- No te identifiques con tu enfermedad mental.



La Igualdad

Apoyo a la igualdad

- Escuchando y comprendiendo la perspectiva de la otra persona.
- Respetando sus creencias y experiencias.
- Mostrando compasión y empatía.
- Tratando a todos con dignidad a pesar de las diferencias culturales, económicas, sexuales, raciales, religiosas, etc.
- Llama al número de teléfono: 1-800-923-4357 (Help)



La Vergüenza

La vergüenza es un sentimiento humillante de la pérdida de dignidad.

Supera la vergüenza:

- Practicando la autocompasión y afirmaciones positivas.
- Practicando el perdón y el amor propio.
- Reemplazando los pensamientos negativos con pensamientos positivos.



La Desconfianza

La sopecha es la falta de confianza.

Aumenta la confianza:

- Tomando la iniciativa.
- Confiando y pensando que la gente va a estar disponibles cuando la necesites.
- Dando el beneficio de la duda.
- Recuerda que la mayoría de la gente no quiere aprovecharse de ti.



La Ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud.

Reduce la ansiedad:

- Practicando la respiración profunda.
- Participando en actividades que te gusten.
- Disfrutando la convivencia con familia y amigos.



El Enojo

El enojo es una alteración anímica que genera irritación, rabia o deseo de revancha o venganza.

Maneja el enojo:

- Tomando un tiempo de descanso.
- Hablando con un amigo.
- Haciendo ejercicio.
- Respirando profundo.



La Sobriedad

La sobriedad es vivir una vida libre de drogas o alcohol.

Mantener la sobriedad no es fácil, pero esto puede ayudar:

- Ser honesto.
- Contar con una red de apoyo con otros adictos en recuperación.
- Evitar situaciones en las que puedas recaer.



La Comunidad

La comunidad es un grupo de individuos que tienen en común diversos elementos, como el territorio que habitan, las tareas, los valores, los roles, el idioma o la religión.

Ser parte de una comunidad nos da un sentido de pertenencia, nos permite compartir ideas y nos ayuda al crecimiento mutuo.



El Estrés

El estrés es la reacción que provoca preocupación y angustia y que puede llevar a la enfermedad física o mental.

Maneja el estrés:

- Reconociendo las cosas que no puedes cambiar.
- Aprendiendo a relajarte.
- Haciendo algo que disfrutes.
- Limitando la cantidad de noticias que vez.
- Durmiendo y descansando
- Hablando con un profesional.

Trata de evitar:

- La violencia, conflicto o conducta arriesgada.
- Consumir alcohol o drogas.
- Alejarte de tus familiares y amigos.
- Culparte a ti mismo o a los demás.

