

Acoja la esperanza

De mayo de 2018 Boletín

Artículo destacado:
Convierta su esperanza en acción

Conciencia mensual:
Convierta el estigma en apoyo

Infográfico:
Hábitos saludables de bienestar emocional

Vamos a hablar de video: Suicidio — tener la conversación



Que vous ayez une idée géniale ou une plainte, vous pouvez vous renseigner sur les canaux du changement là où vous vivez. **Encuentre formas de actuar.**

Las cuestiones de salud mental no son problema de otra persona. Nos interesan a todos. **Aprenda formas de ayudar a cambiar los pensamientos y sentimientos en torno a la salud mental.**

El bienestar emocional es tan importante como tu bienestar físico. **Mantenga estos cinco hábitos saludables de bienestar en mente.**

La mayoría de las personas dan señales de advertencia antes de intentar el suicidio. **Mire este video para ver las formas de hablar con alguien que le preocupa.** (Solo en inglés)

Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.

Resources *for* Living®

Convierta su esperanza en acción



[Volver arriba](#)

La mayoría de nosotros podemos pensar en cosas que nos gustaría cambiar en nuestros vecindarios, pueblos o ciudades. Ya sea que tenga una gran idea o una queja, puede aprender sobre los canales de cambio del lugar en que vive. Podría:

- Visitar el ayuntamiento de tu ciudad o pueblo.
- Descubrir qué departamentos manejan cada tema.
- Conocer a las personas a cargo.
- Asistir a reuniones del consejo local para enterarse de las necesidades de su comunidad, ya sean sociales, económicas, ambientales o de otro tipo.

Tal vez lo sorprenda saber que su proyecto favorito ya está en proceso. O tal vez descubra que puede ayudar en otras áreas.

Ofrézcase como voluntario para hacer un cambio

Otra forma de ser un agente de cambio es ofrecerse como voluntario. Las manos dispuestas son casi siempre bienvenidas en sitios como:

- **Bibliotecas.** Tal vez pueda usar sus habilidades de lectura, organizativas o administrativas para ayudar en una biblioteca cerca de su casa.

- **Escuelas.** Siempre se necesita ayuda, desde auxiliares en el salón comedor a guardias de cruce peatonal. Incluso puede participar en programas de lectura para estudiantes, convertirse en mentor o ayudar con actividades extracurriculares.

- **Sitios para adultos mayores.** Tal vez pueda entregar comidas a personas recluidas en sus hogares, leerles a adultos mayores o hacerles mandados.

- **Parques.** Con frecuencia se puede ayudar con el mantenimiento o en eventos de manualidades o jardinería, conciertos, deportes intramuros y demás.

¿Por qué esperar que otra persona lo haga?

¿Qué espera para usted y su comunidad? ¿Cuáles de sus intereses podría traducir en acciones? ¿Cómo podrían mejorar su comunidad sus habilidades? ¡Hágalo!

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Convierta el estigma en apoyo



[Volver arriba](#)

Muchas veces existe un estigma o vergüenza en torno a cuestiones de salud mental. ¿Por qué?

- Los trastornos de salud mental pueden ser difíciles de entender e incluso aterradores.
- Cuando nos enteramos de que una persona tiene un problema emocional, o la conocemos, nos preocupa que nos pueda suceder lo mismo.
- Tal vez no sepamos cómo reaccionar y responder a alguien con un problema mental.

Dejar atrás la vergüenza

Las cuestiones de salud mental no son problema de otra persona. Nos interesan a todos. Cada año, casi uno de cada cinco estadounidenses sufre de un trastorno de salud mental.¹

Si consideramos esa estadística, el estigma y la vergüenza son solo una pérdida de tiempo. Pero... ¿y si pusiéramos nuestra energía en aceptar y tratar las enfermedades mentales como cualquier otro problema de salud?

Cómo podemos marcar una diferencia

Estas son algunas formas de ayudar a cambiar pensamientos y sentimientos relacionados con la salud mental:

- **Saber más.** Puede ver programas de televisión de actualidad, leer e incluso asistir a talleres en vivo o en línea para estar más informado. Asegúrese de revisar nuestra Guía para tratar el estigma de la salud mental.
- **Temer menos.** Tenga en cuenta que muchos trastornos mentales pueden tratarse y manejarse. Los medicamentos, la terapia y los cambios en el estilo de vida son solo tres formas en las que las personas pueden superarlos y sanar.
- **Involucrarnos.** Únase a un grupo de apoyo o entidad sin fines de lucro que promueva el bienestar emocional. Done tiempo o dinero. Acérquese más a los problemas para ser parte de la solución.
- **Asuma el compromiso.** Visite changedirection.org para conocer las señales de sufrimiento de salud mental. Lea sobre formas de ayudar a alguien que sufre un dolor emocional. Asuma el compromiso de estar más al tanto y ser proactivo en la campaña de bienestar mental.

¹Bekiempis, Victoria. Casi 1 de cada 5 estadounidenses sufre alguna enfermedad mental cada año. Consultado en marzo de 2018.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. La información no es sustituto de la atención médica profesional y no debe reemplazar el consejo de los profesionales médicos. Si tiene alguna pregunta o duda con respecto a necesidades específicas de atención médica, póngase en contacto con un profesional médico. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Resources for Living®

5

signos de bienestar emocional

Hábitos saludables de bienestar emocional de la Campaign to Change Direction

1

Cuidarse

Alimentarse bien,
dormir bien, hacer
ejercicio físico



2

Comunicarse

Con familiares,
amigos y consejeros



3

Involucrarse

usted no puede ser
saludable
emocionalmente si
sus relaciones no lo
son



4

Relajarse

ser activo, meditar,
practicar jardinería,
bailar, amar,
cocinar, cantar...



5

Conocer

conocer los cinco
signos de
sufrimiento
emocional



[Volver arriba](#)