



BOLETÍN DE BIENESTAR

SALUD MENTAL

Departamento de Servicios de Desarrollo de California

MAYO DE 2024



¿Este boletín es útil?

Haga clic aquí

La salud mental tiene que ver con cómo piensa, siente y se comporta una persona. Cuidar bien de su salud mental puede ayudarle a llevar una vida más sana.

Consejos útiles para su salud mental

Aquí tiene algunos consejos que le ayudarán a cuidar su salud mental:

Elabore una lista de actividades que le guste hacer para cuando se sienta estresado o molesto.

Las actividades pueden ser de todo tipo: música, ejercicio, manualidades, naturaleza, etc.

Respirar profundamente puede ayudarle a relajarse y mantener la calma. Estas son algunas formas de respirar hondo:

Respiración de caja

Inhale mientras cuenta hasta cuatro.

Retenga el aire y cuente hasta cuatro.

Exhale mientras cuenta hasta cuatro.

Mantenga los pulmones vacíos mientras cuenta hasta cuatro.

Repita según sea necesario.



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para alertar a las personas, a sus familias y a otras personas acerca de riesgos específicos en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).

Consejos útiles para su salud mental (continuación)

También puede intentar las siguientes actividades para sentirse mejor en momentos de estrés o tristeza.

Imaginarse la respiración

Inhale e imagine que el aire está lleno de una sensación de paz y calma; exhale e imagine que deja salir el estrés y la tensión.

Respiración abdominal

Póngase la mano en el estómago para sentir cómo este sube y baja, o visualice cómo se inflan globos.

Puede practicar soplando un molinillo o burbujas, etc.

Manténgase en contacto con los demás:

Llame por teléfono, hable por video u organice visitas con sus amigos y su familia.

Haga una tarjeta o escriba una carta para alguien que le importe.

Otros consejos:

Hable de la importancia de su salud mental con su equipo de apoyo.

Practique hábitos de sueño saludables, como apagar el teléfono celular o la tableta y pensar en las cosas por las que está agradecido antes de acostarse.

Fuentes: [CDC](#); [MercyCare](#); [Health Care for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities](#)



Señales de que debe recibir más apoyo -

Si no se baña o ducha con regularidad y no lleva ropa limpia.

Si empieza a sentir que no quiere estar con los demás.

Si empieza a sentirse más enfadado o preocupado por cosas que antes no le molestaban.

Si tiene ganas de tomar malas decisiones, o de no pensar en lo que implican sus decisiones.

Si pierde el interés por actividades que antes lo hacían feliz.

Si no le apetece comer o nota un cambio en sus hábitos alimentarios.

Si empieza a tener problemas para conciliar el sueño o para permanecer dormido.

Si se siente muy cansado por mucho que haya dormido, o si duerme mucho más tiempo o con más frecuencia que antes.

Si empieza a oír voces, música u otros ruidos que no existen.

Si se siente triste y nada parece hacerle sentir mejor.

Si se hace daño o piensa que quiere hacerse daño.

Si tiene pensamientos sobre acabar con su vida o suicidarse.

Si observa alguna de estas señales, dígaselo a alguien de confianza. Contárselo a alguien lo ayudará a obtener la ayuda que necesita para sentirse mejor. Fuente: [NAMI](#); [Mental Health America](#); [Mayo Clinic](#)

Recursos útiles

Líneas telefónicas o sitios web de apoyo entre pares

A menudo se llaman "líneas seguras" porque puede hablar o enviar un mensaje de texto a una persona que sabe escuchar y puede ayudarlo cuando se sienta mal.

Línea 988 de prevención del suicidio y crisis

Marque al 9-8-8 en cualquier teléfono para que lo pongan en contacto con la línea 988 de prevención del suicidio y crisis.

Friendship Line California (Línea de amistad de California)

Un número de teléfono gratuito al que las personas mayores o los adultos con discapacidad pueden llamar para recibir apoyo emocional no urgente.

