

Este recurso es apoyado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del (HHS) Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. como parte de un premio por un total de \$336,750 con 21 por ciento financiado con fuentes no gubernamentales. Los contenidos son los del autor y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales de, ni un respaldo, por parte de HRSA, HHS o el Gobierno de los EE.UU.

*Para obtener más información, visite [HRSA.gov](https://www.hrsa.gov)
Imprimido Junio del 2020*

Tu Camino Hacia el Bienestar

Una Guía De Recursos Para Carolina Del Sur



Un recurso producido por Hopehealth, Inc.

¿Dónde estás en el camino hacia tu bienestar?

Echa Un Vistazo A Estos Peldaños De Bienestar

EMOCIONAL

- Mantenga una rutina cotidiana.
- Busque áreas en las que usted pueda crecer.
- Este dispuesto(a) a reconocer sus sentimientos.
- Enfócate en la gratitud.
- Comparte tus emociones con personas en las que confías.
- Concéntrate en estar presente en cada momento.

SOCIAL

- Programa un tiempo de calidad con amigos y familiares
- Debes estar abierto(a) a conocer gente nueva
- Conozca sus límites sociales, a veces está bien decir “no”
- Reduzca el tiempo de pantalla
- Rodéate de personas alentadoras

INTELLECTUAL

- Conozca sus pasatiempos e intereses.
- Pregúntate a ti mismo(a) sobre qué quieres aprender más.
- Encuentra el tiempo para ser creativo(a) o aprender una nueva habilidad.
- Lee un libro.
- Póngase al día con los eventos actuales
- Juega juegos mentales.



ESPIRITUAL

- Establece una intención para cada día.
- Identifica y explora tus creencias y valores personales.
- Conéctese con personas en su comunidad que compartan sus creencias y valores.
- Encuentra tiempo para reflexionar.
- Mantén un diario.
- Comienza a notar y apreciar la belleza en tu día.

AMBIENTAL

- Pase tiempo al aire libre disfrutando de la naturaleza.
- Reduzca el desorden.
- Programe tiempo para limpiar su hogar y espacio de trabajo.
- Haga que su espacio de vida sea cómodo y agradable.
- Introduzca colores, obras de arte, música, olores u otros elementos que atraigan tus sentidos.

FÍSICO

- Intente agregar más actividad a su día – incluso una caminata corta hace una gran diferencia.
- Agregue más alimentos frescos y saludables a su dieta
- Trate de dormir entre 7 y 8 horas todas las noches.
- Busque atención médica cuando su cuerpo la necesite
- Permita tiempo cada día para estirarse.
- Mantente hidratado(a) tomando mucha agua.

Golpes En El Camino

Señales de advertencia comunes de dificultades de salud conductual en adultos

- Excesiva preocupación o miedo que es difícil de controlar.
- Sentimientos de tristeza (o depresión) que no parecen parar.
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones.
- Sentirse sin esperanza, como si nada fuera a funcionar.
- Evadir amigos y actividades sociales. Ya no disfrutar de las cosas que le solían gustar.
- Cambios de humor extremos.
- Fuertes sentimientos de ira o irritabilidad.
- Pensamientos suicidas o pensar que estarías mejor muerto(a).
- Cambios en los hábitos de sueño o niveles de energía.
- Cambios en el apetito, hábitos alimenticios o peso.
- Cambios en el deseo sexual.
- Uso indebido de sustancias como alcohol, drogas o medicamentos recetados.
- Problemas para manejar las actividades diarias o estrés.



APRENDA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA DE MALA SALUD MENTAL.

Este atento(a) los momentos en que usted o alguien que conozca pueda necesitar ayuda.

Sientes que estas fuera de pista?

Como Obtener Ayuda

PRUEBA ESTAS HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO



Sea consciente o preste atención “a propósito”
Use afirmaciones, o declaraciones positivas de “Yo soy...”
Practica la respiración profunda y lenta.
Escucha música relajante.
Haz un seguimiento de tus emociones.
Intenta identificar desencadenantes.
Mantenga un diario de pensamientos y sentimientos



TOME EL PRÓXIMO PASO



Hable con un amigo(a)
Hable con un pastor, maestro(a), compañero(a) de trabajo, mentor(a) o vecino(a).
Hable con su proveedor de atención médica.
Busque servicios de salud del comportamiento.

CÓMO SOLICITAR AYUDA

Puede ser difícil hacerle saber a los demás que usted necesita ayuda. Pruebe estas afirmaciones para comenzar.

“Por el pasado __, he estado sintiendo_____.”

“He estado luchando con_____.”

“Diciéndote esto me hace sentir _____, pero te lo estoy diciendo porque __.”

RECURSOS DE CRISIS (24/7)

Respuesta de Crisis
Comunitaria: 833-364-2274
Pregunte por ayuda en español

Red Nacional de Prevención del Suicidio: 1-888-628-9454
línea directa, o 1-800-273-8255
presione 2 para español

Línea de Crisis por Mensajes de Texto: Envíe la palabra HELP al 741741

Servicios de emergencia:
Llame al 911 o vaya al departamento de emergencias más cercano

VETERANOS Y MIEMBROS DEL SERVICIO

¿Sabía usted que 20 veteranos mueren por suicidio cada día? Aquí están algunas herramientas para que el personal militar, los veteranos y sus familias busquen ayuda.

Línea de crisis para veteranos:

- Llame al 1-800-273-8255, presione 2 para español
- Texto 838255
- Página web en inglés – VeteransCrisisLine.net/chat

Servicios confidenciales para mujeres que sufrieron por trauma sexual militar: 855-VA-WOMEN (855-829-6636)

Pregunte por ayuda en español

Información, recursos y apoyo de; Military OneSource: 800-342-9647 Pregunte por ayuda en español o página web en inglés; militaryonesource.mil

HealthReach: Información disponible en varios idiomas. Visite el sitio web: www.healthreach.nlm.nih.gov/searchindex/Suicide o

www.healthreach.nlm.nih.gov para otros materiales de salud en varios idiomas.

Línea Nacional de Agresiones Sexuales: 800-656-4673 Presione 2 para español
Página web: rainn.org

APLICACIONES MÓVILES

MY3 Te mantiene conectado a tu red principal y te ayuda a construir un plan de seguridad, disponible en español

SMILING MIND Meditación moderna para todas las edades, disponible en inglés

STOP, BREATHE, & THINK Habilidades de atención plena guiada para adultos y niños, disponible en inglés

CALM Meditación para problemas de ansiedad y sueño, disponible en inglés

ABUSO DE SUSTANCIAS

Cómo saber si puede ser una adicción:

- Pérdida de control
- No poder reducir o utilizar más de lo previsto
- Uso continuo a pesar de las consecuencias negativas
- Tolerancia o necesidad de más para obtener el mismo efecto
- Síntomas de abstinencia
- Incapaz de parar

Servicio de Remisión a Tratamientos, Línea de Ayuda Nacional a través de SAMHSA:

1-800-662-4357 (1-800-662-HELP), auspiciado por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés). Visite el sitio web: www.samhsa.gov/find-help/national-helpline (Baje al final de la página y seleccione español)

Para personas sordas o con dificultades de habla, telefonía de texto (TTY):

– TTY: 1-800-487-4889

Localice Servicios de Tratamiento en Carolina del Sur:

888-SC-Prevents (888-727-7383) (Línea Solo en inglés)

Programas de Doce Pasos y apoyo:

Alcohólicos Anónimos: aa.org

-Programas para personas cuyas vidas han sido afectadas por el consumo de alcohol de otra persona:

-Al-Anon y Alateen: al-anon.org

-Narcóticos Anónimos: na.org

Muchas más aplicaciones de bienestar están disponibles.

En su camino al bienestar...

Encuentra una que se adapte mejor a ti.

Bienestar para Niños y Adolescentes

Los niños y adolescentes pueden tener diferentes **señales de advertencia**.

Busque estos indicadores de dificultades de salud conductual.

SIGNOS EN NIÑOS

- Luchar para retrasar la hora de acostarse
- Comportamiento hiperactivo
- Pesadillas frecuentes
- Dificultad para prestar atención o enfoque
- Desobediencia o agresión frecuentes
- Berrinches temperamentales frecuentes
- Cambios en la escuela o actividades
- Aumento repentino de los miedos o preocupaciones

SIGNOS EN ADOLESCENTES

- Cambios en las calificaciones
- Desinterés en amigos
- Irritabilidad anormal
- Tratando de permanecer en casa de la escuela
- Nuevo inicio de culpa
- Cambios en el apetito
- Pensamientos de suicidio o hablar de suicidio

???

A los niños y adolescentes les puede resultar difícil entender o explicar sus pensamientos y sentimientos.

QUÉ HACER

si usted nota estos signos en su hijo o adolescente:

- No espere. Nunca es demasiado pronto para hacerse un chequeo de salud conductual para niños y adolescentes.
- Consulte con un consejero, psicólogo o proveedor de atención médica.
- También puede haber ayuda disponible en la escuela de su hijo(a) o en la oficina del distrito escolar.
- Este disponible y listo(a) para escuchar a su hijo. Evite hacer demasiadas preguntas. Concéntrese en observar y escuchar.

RECURSOS PARA ADOLESCENTES

LA LÍNEA DIRECTA DE TEENTALK | Visita teenlineonline.org, text TEEN al 839863 (9 p.m. – medianoche ET), llame al 800-TLC-TEEN (800-852-8336) (9 p.m. – 1 a.m. ET), o descargue la aplicación móvil Teen Talk. (Disponible en inglés únicamente)

RED NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO | 800-273-8255 (800-273-TALK) presione 2 para español o suicidepreventionlifeline.org/chat

LINEA DE CRISIS POR TEXTO | Text HELP al 741741

RESPUESTA DE CRISIS COMUNITARIA E INTERVENCIÓN EN CAROLINA DEL SUR | (CCRI) 833-364-2274 (CCRI) 833-DMH-CCRI Pregunte por ayuda en español

EL PROYECTO TREVOR | LGBTQ o donde jóvenes inquisitivos(as) pueden buscar apoyo 24/7: Llame al 866-488-7386, o text START al 678678, o chatee en línea en thetrevorproject.org/get-help-now (Únicamente disponible en inglés)



Guías De Bienestar Con Las Redes Sociales

¿POR QUÉ LIMITAR LAS REDES SOCIALES?

- El uso de las redes sociales (por ejemplo, Facebook, Twitter, Instagram, Snap Chat) en realidad puede conducir a sentimientos de aislamiento social.
- Las redes sociales se han relacionado con una mala imagen de sí mismos.
- Demasiado tiempo en las redes sociales también puede causar fatiga ocular, dolor de cuello, y problemas de la espalda baja.
- Las redes sociales pueden tener un efecto nocivo en el sueño, especialmente cuando se accede a ellas a la hora de acostarse.

Abuso, Negligencia Y Violencia Doméstica

LLAME SIEMPRE AL 911 EN UNA EMERGENCIA

ABUSO Y NEGLIGENCIA INFANTIL

Reporte todos los presuntos abusos infantiles al Departamento de Servicios Sociales de SC. Para su oficina local de DSS vaya a dss.sc.gov/contact o llame a: Línea Nacional del Abuso (800) 422-4453 disponible en español

Encuentre un centro de defensa infantil cerca a usted: cac-sc.org o llame al (803) 576-7250 (grabación en inglés deje un mensaje en su idioma o pida español).

ABUSO DOMESTICO Y VIOLENCIA DE PAREJAS INTIMAS

Encuentre una oficina local de SCCADVASA en sccadvasa.org/get-help/ Haga clic en la palabra translate y elija Spanish o llame al: 803-256-2900 disponible en español

Línea Nacional de Violencia Doméstica: 1-800-799-SAFE (7233) para español oprima 2

Línea Nacional de Agresiones Sexuales: 1-800-656-HOPE (4673) para español oprima 2

ABUSO DE ANCIANOS Y ABUSO DE ADULTOS VULNERABLES

Visita dss.sc.gov/contact o llama al 803-898-7318 para denunciar abuso de ancianos.

Llame al 855-500-3537 para obtener información. Encuentre su agencia local sobre el envejecimiento al 803-734-9900 esta línea es en Inglés únicamente

Autismo Y Otros Trastornos Del Desarrollo

Consulte a un pediatra, consejero escolar o psicólogo sobre preocupaciones o retrasos en el desarrollo. No dude en solicitar una exploración o evaluación.

Si es menor de 3 años, el niño puede ser elegible para los servicios gratuitos de BabyNet. Cualquier persona puede hacer una referencia o solicitar BabyNet llamando al 866-512-8881 o en línea a msp.scdhhs.gov/babynet Estos recursos están disponibles en ingles únicamente

El Departamento de Incapacidades y Necesidades Especiales de Carolina del Sur ayuda a las personas y familias con necesidades especiales. Llame al 803-898-9600 línea en ingles únicamente o vaya en línea a ddsn.sc.gov haga clic en Translate Site para traducirlo al español

Recursos para Salud del Comportamiento

DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL DE CAROLINA DEL SUR -OFICINAS (DMH)

DMH ofrece atención psiquiátrica, servicios de consejería y gestión de casos, así como programas para ayudar a las personas a vivir vidas más plenas. Tienen oficinas en todo el estado.

- Salud Mental de Pee Dee: 843-317-4073, peedeementalhealth.org (Página en inglés)
- Salud Mental de Waccamaw: 843-347-4888, waccamawmentalhealth.org (Página en inglés)
- Clínica de Sumter-Wateree: 803-775-9364,
- Clínica de Clarendon: 803-435-2124, santeewatereecmh.org (Página en inglés)
Pregunte por español en todos estos teléfonos
- Para encontrar una oficina cerca de usted, vaya en línea a scdmh.net baje a la parte inferior de la página y haga clic en español o a www.state.sc.us/dmh/comments.htm (Página disponible en inglés únicamente)

CENTROS DE SALUD COMUNITARIOS

Estos son centros de atención médica que ofrecen atención médica integrada y servicios de salud conductual, así como atención especializada de salud mental. Tienen oficinas en una serie de ubicaciones:

- HopeHealth, Inc.: 843-667-9414, hope-health.org (condados de Florence, Williamsburg, Clarendon, Orangeburg y Aiken)
- CareSouth Carolina: 843-332-3422, caresouth-carolina.com (Darlington, Chesterfield, Dillon, Marlboro y los condados de Lee)
- Para encontrar uno cerca de usted, vaya a scdhhs.gov/Health-Resources/FQHC (Página en inglés)

DEPARTAMENTO DE ALCOHOL Y OTROS SERVICIOS DE ABUSO DE DROGAS DE CAROLINA DEL SUR

Esta agencia proporciona servicios de evaluación y tratamiento para la adicción. Hay una variedad de programas y servicios disponibles.

- Para localizar una oficina cerca de usted llame al: 803-896-5555, o, a daodas.sc.gov
- Vaya en línea a JustPlainKillers.com para obtener información y ayuda con los opioides. (Estos recursos son únicamente disponibles en inglés)

ALIANZA NACIONAL PARA EL MENTALMENTE ENFERMO(NAMI)

NAMI apoya a las personas con enfermedad mental, así como a sus familias. Para encontrar su sucursal local de NAMI, llame al 800-950-NAMI (6264) (Línea en inglés) o vaya en línea a nami.org. (Disponible en español)

EN UNA CRISIS:

- **La respuesta e intervención en crisis comunitarias (CCRI) es como llamar al 911 para problemas de salud mental. Llame al 833-DMH-CCRI (833-364-2274). Este es un número de teléfono en todo el estado.**
- **Red Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255 (800-273-TALK) presione 2 para español**
- **Red Nacional de Prevención del Suicidio para chatear: suicidepreventionlifeline.org/chat/**
- **Línea de Crisis por Texto: Text HELP al 741741**
- **Marque el 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.**