

San Mateo County Behavioral Health and Recovery Services, MidPen y Colaboración Latina

Presentan: *Mejorando Mi Salud*

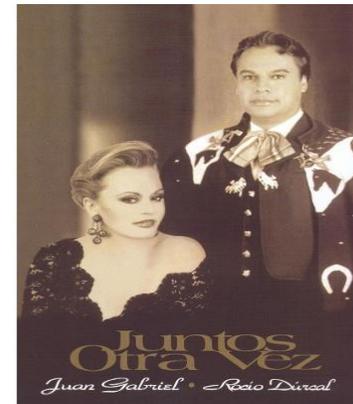
COMO ENCONTRAR SERVICIOS DE SALUD MENTAL ACCESIBLES



Actividad

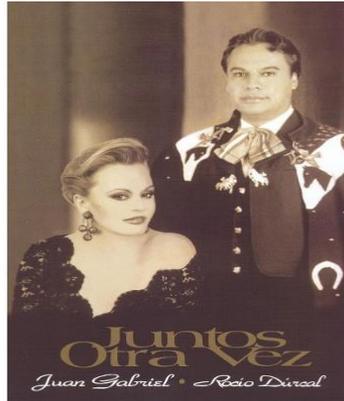
<https://youtu.be/glvChxd24ZU?t=57>

<https://youtu.be/P3C-TQ6DTX4?t=8>



Actividad

- ▣ Que sentimientos despierta estas canciones...



Actividad

- ▣ ¿Que pensamientos despiertan...?
- ▣ Y
- ▣ ¿Que comportamiento...?

¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, espiritual, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También nos ayuda a determinar cómo manejar el estrés, relacionarnos con otras personas y tomar decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta.

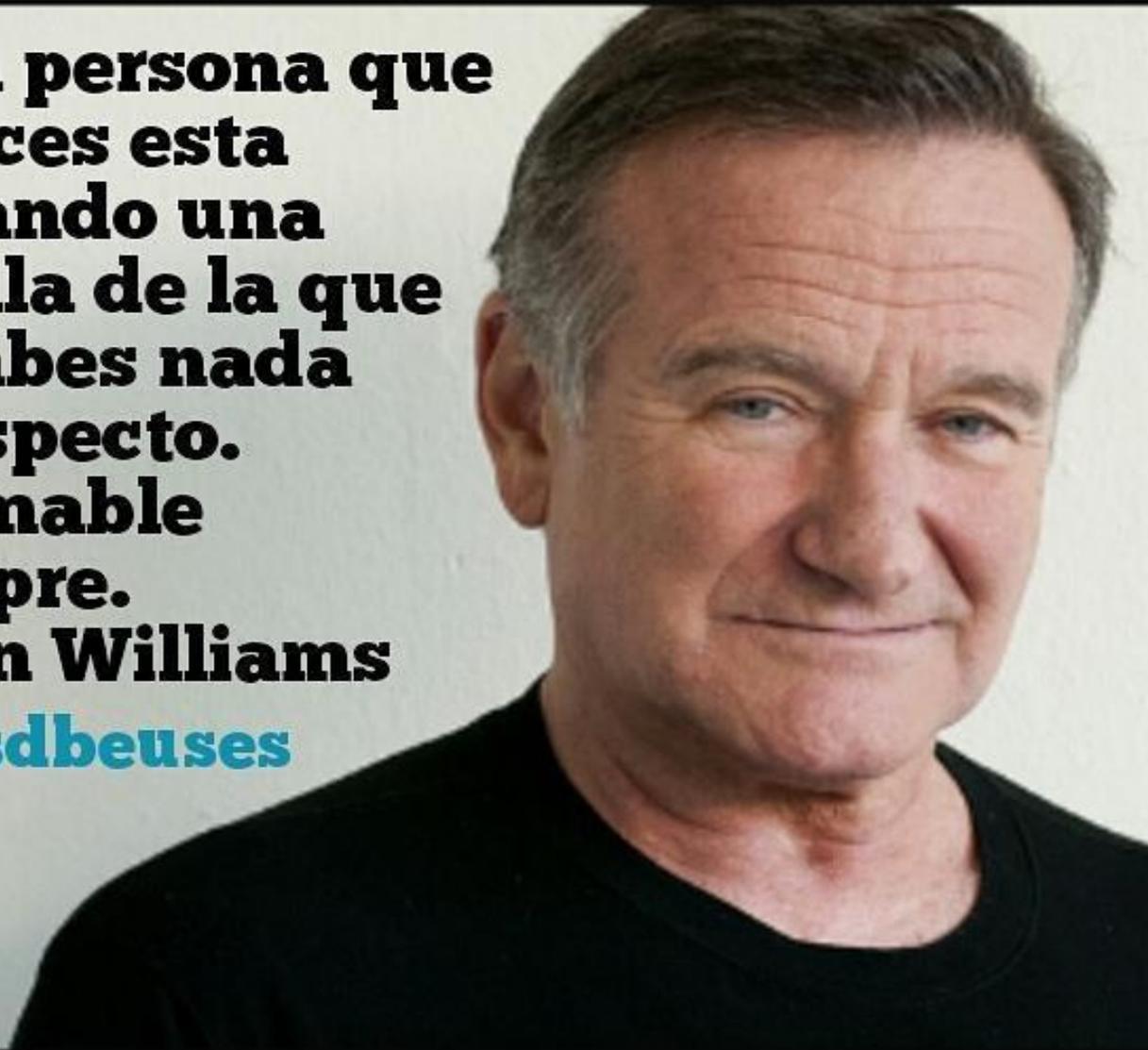
¿Qué es la salud mental?

Durante su vida, si tiene problemas de salud mental, su pensamiento, ánimo y comportamiento pueden verse afectados. Muchos factores contribuyen a tener problemas de salud mental, entre ellos:

- Factores biológicos, como genes o la química del cerebro
- Experiencias de vida, como traumas o abusos
- Historia familiar de problemas de salud mental

**Cada persona que
conoces esta
peleando una
batalla de la que
no sabes nada
al respecto.
Se amable
siempre.
Robin Williams**

@elvisdbeuses



¿ Como Obtengo los Servicios de Salud Mental?

Linea de Acceso (Access)

1-(800) 686-0101

Linea de Oficina Directa:

650-573-3571

Clínica Central del Condado

1950 Alameda de las Pulgas

San Mateo, CA 94403



Asistencia el Mismo Dia
(Same Day Assistance)

Las horas de Asistencia del Mismo Día son:
Lunes-Viernes 9:30-11:30am~1:30-3:30 pm

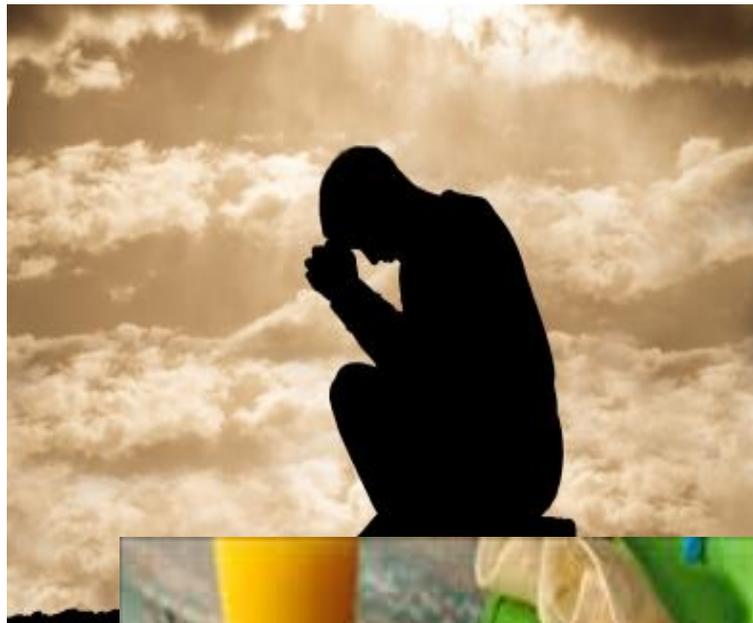
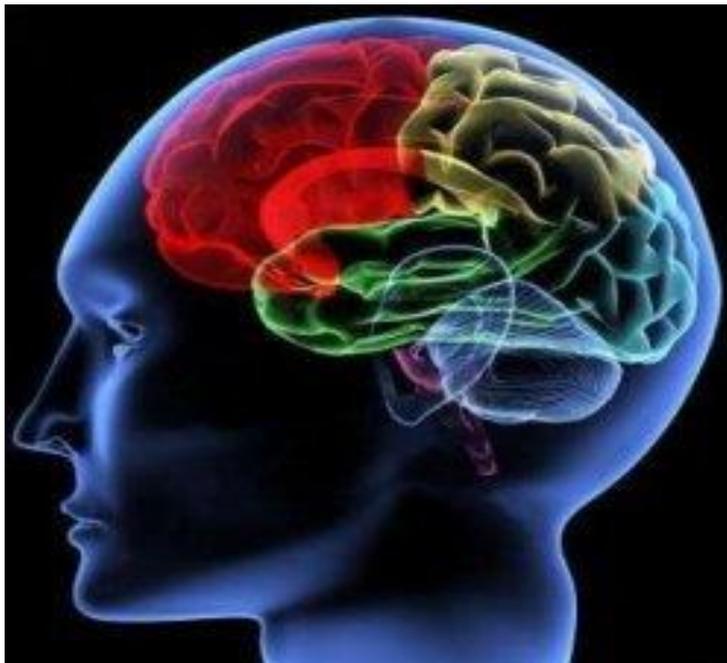
**¿Cuál es la razón por la que está
aquí hoy?**

El Terapeuta evaluara si su caso es apropiado para la Clínica o otros servicios en su comunidad, incluyendo terapia.

Primeras señales de advertencia:

- ¿Conoce a alguien que sufre de los siguientes síntomas?
 - Comer o dormir mucho o poco
 - Tener poca energía o nada en absoluto
 - Estar insensible o sentir que ya nada importa
 - Tener dolores o malestares inexplicables
 - Sentirse desesperanzado o indefenso

- Fumar, beber o consumir drogas en mayor medida que lo habitual
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, nervioso, enojado, molesto, preocupado o temeroso
- Gritar o pelearse con familiares y amigos
- Tener pensamientos y recuerdos persistentes que no puede sacar de la cabeza
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- Pensar en lastimarse o lastimar a otros
- No tener capacidad de realizar las tareas diarias, como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela



¿Que Servicios Estan Disponibles?

Servicios de Salud Mental~

Estos servicios incluyen los servicios de tratamiento de salud mental, tales como asesoría y psicoterapia, que ofrecen los psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales clínicos licenciados, y terapeutas familiares y de parejas.

- Evaluación- bio-psico-social
- Plan de tratamiento
- Terapia Individual

¿Que Servicios Estan Disponibles?

Servicios de Apoyo con medicamentos~

Estos servicios incluyen la educación, prescripción y administración de las medicinas psiquiátricas por parte de los psiquiatras.

Administración de Casos Objetivo~

1 Rol: Trabajadora Comunitaria:

Puente entre el consumidor y
terapistas, psiquiatra y otros recursos
en la comunidad.

2nd Rol: Apoyo Familiar

Padres a conocer mas sobre salud mental.

Conectarlos y enseñarlos a abogar por sus hijos o familiares a como acceder mas servicios.

- ❑ Grupo de apoyo de Educación de salud Mental.
- ❑ Proyecto de Padres
- ❑ Grupo de Salud y Recuperación para su bienestar.

Referencias



□ **American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Arlington,VA: American Psychiatric Publishing. 2013**

Corrigan, P. (2007). How Clinical Diagnosis Might Exacerbate the Stigma of Mental Illness.

MedlinePlus. (2015). Información de salud para usted.

National Alliance on Mental Illness (NAMI). (2016). NAMI California Public Policy Platform (8th ed.).



GRACIAS POR SU
ATENCIÓN

