

## 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 el abuso puede afectar cómo te sientes contigo mismo y tus relaciones con otros. El abuso nunca es tu culpa. Obtén ayuda para sanar heridas físicas, mentales o emocionales.



Llama a las líneas telefónicas de ayuda y recibe una guía sobre lo que puedes hacer:

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

## La Ansiedad

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

Para reducir la ansiedad:

- Practica ejercicios de respiración profunda.
- Participa en actividades que te gusten.
- Disfruta la convivencia con la familia y amistades.



Si a veces te sientes deprimido, desanimado, desesperanzado, has tenido pensamientos suicidas o tienes problemas de adicción.

## Nunca es tarde para buscar ayuda

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

Klamath Basin Behavioral Health tiene recursos disponibles ahora mismo.  
Llama al **541-883-1030**

Para obtener más ayuda y recursos de salud mental y emocional, visita la página  
**MasFuertesOregon.org**

Si tienes preguntas o deseas aprender más sobre cómo iniciar conversaciones sobre la salud mental, usa el siguiente código QR para descargar un juego de Lotería, o visita:  
[www.kbbh.org/loteria](http://www.kbbh.org/loteria)



KLAMATH BASIN  
BEHAVIORAL HEALTH  
CRECIMIENTO • BIENESTAR • COMUNIDAD **KBBH**



## Pedir ayuda está bien

#PedirAyudaEstáBien

KLAMATH BASIN  
BEHAVIORAL HEALTH  
CRECIMIENTO • BIENESTAR • COMUNIDAD **KBBH**

# ¿Qué es la Salud Mental?

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

sin salud mental no podemos estar sanos.

Las condiciones de tu salud mental afectan tus pensamientos, estado de ánimo y comportamiento. Estos pueden afectar tu capacidad para relacionarte con los demás y cómo te desarrollas día a día. Si crees que tú, o un ser querido, están teniendo síntomas de una condición que afecte la salud mental, recuerda que:

- Se debe a un trastorno biológico.
- Cualquier persona puede presentar un problema de salud mental.
- No es culpa tuya ni de tu familia.
- Existen tratamientos que te pueden ayudar a llevar una vida plena y que a la vez fortalecen tu relación con tu familia y la comunidad.

Culturalmente en la comunidad latina se prefiere no hablar sobre las condiciones de la salud mental y es menos probable que se busque ayuda porque no se reconocen los síntomas o no se sabe a dónde ir. La falta de información aumenta el estigma asociado con las condiciones de salud mental. Muchos latinos no buscan tratamiento por temor a ser considerados como “locos” o como alguien enfermo, y esto genera vergüenza.

Una de cada cuatro personas es afectada por condiciones de salud mental. Unas de las principales condiciones de salud mental que afectan a la comunidad latina son:

- La Depresión.
- El Estigma.
- El Abuso.
- La Adicción.
- El Estrés.
- La Ansiedad.

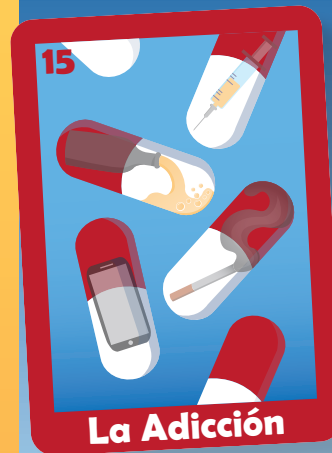


## La Depresión

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

**Para revertir o contrarrestar la depresión:**

- Acércate a la familia y a amigos.
- Haz ejercicio y aliméntate bien.
- Medita.
- Mantente ocupado.



## La Adicción

La adicción se basa en la búsqueda del alivio de una frustración o dolor emocional a través del consumo o uso de sustancias u otras conductas arriesgadas.

**Para controlar la frustración:**

- Enfócate en el presente y describe lo que ves.
- Habla con alguien de confianza.
- Haz ejercicio
- Respira profundo.
- Medita.

## El Estigma

El estigma es discriminación o no aceptar a una persona debido a unas características que parecen negativas o diferentes.

**Para enfrentar el estigma:**

- Infórmate sobre los trastornos mentales.
- Obtén el tratamiento necesario.
- No dudes de ti mismo y no permitas que te cause vergüenza.
- No te identifiques con tu trastorno mental.



## El Estrés

El estrés es la reacción que provoca preocupación y angustia; puede resultar en enfermedades físicas o mentales.

**Para reducir el estrés:**

- Reconoce y acepta las cosas que no puedes cambiar.
- Aprende distintas maneras para relajarte.
- Haz algo que disfrutes.

- Limita la cantidad de noticias que ves.
- Descansa y duerme.
- Habla con un profesional.

**Evita:**

- La violencia, el conflicto o conductas que sean arriesgadas.
- Consumir alcohol o drogas.
- Alejarte de tus familiares y amigos.
- Culparte a ti mismo o a los demás.

