

# Celebrar, conectarse, crecer

Spanish/Español

## ¿De qué trata el Mes de la Salud Mental?

Así como usted cuida de su salud y estado físico, también es preciso cuidar y mejorar su salud mental. Esto es una realidad, tanto para las personas que no han tenido una enfermedad mental, como para aquellas que la han experimentado.

El Mes de la Salud Mental nos alienta a todos a pensar en nuestra salud mental. Es una oportunidad para preguntarnos si nos sentimos bien con nosotros mismos y con nuestras vidas, si tenemos buenas relaciones con otras personas y si estamos involucrados en actividades que nos dan un objetivo y sentido.

Es por esto que el tema del Mes de la Salud Mental de este año es: **"Celebrar, conectarse, crecer"**.

Este mes tiene que ver con **celebrar** las cosas positivas en su vida, así como las fortalezas y valores que le han ayudado a superar los malos tiempos.

Se trata de **conectarse** con los demás, prestando atención a sus relaciones más cercanas, o saliendo y haciéndose de nuevos amigos.

Y tiene que ver con **crecer**; expandiendo sus horizontes y probando algo nuevo que tenga un sentido y un objetivo para usted.

¿Podría su vida incorporar más alegría, apoyo o sentido? ¿Cómo contribuiría esto a su salud mental?

El Mes de la Salud Mental podría tener especial importancia para aquellos de nosotros que hemos sufrido una enfermedad mental. Puede ser una oportunidad para celebrar la transición a la recuperación, y para pensar en los nuevos sentidos para nuestras vidas y en las cosas que nos darían mayor satisfacción. También podría ser un período para que todos nos preguntemos cómo superar algunas de las barreras que impiden a las personas que sufren de una enfermedad mental disfrutar de una vida activa, dedicada y libre de estigma.



[www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc)  
(02) 9912 3850 | Llamada gratuita 1800 648 911



**Transcultural**  
Mental Health Centre

# Celebrar,

Spanish/Español



## Celebrar

En medio de nuestras vidas tan ajetreadas, ¿cuán a menudo nos tomamos un "tiempo para observar las cosas agradables que nos rodean"?

La vida puede estar llena de desafíos, tristezas y sufrimientos. Estos eventos y nuestras reacciones ante ellos nos moldean. Es importante que les prestemos la atención que merecen y busquemos a personas o estrategias que nos ayuden a sobrellevarlos, y seguir adelante.

Al mismo tiempo, es importante celebrar lo positivo en nuestras vidas.

Dándonos tiempo para identificar las cosas y personas que tienen una influencia positiva en nuestras vidas puede hacer que nos sintamos bien y tal vez que cesemos de tomar dichas cosas por sentado. Hasta se ha sugerido que, el poder apreciar la vida de uno, podría ayudarnos a sobrellevar las circunstancias difíciles.

### Algunas formas de celebrar:

- Celebre los logros de los demás. Las investigaciones demuestran que responder con interés a las buenas noticias de alguien cercano a usted, no sólo es beneficioso para el bienestar de la otra persona sino también para su relación con ésta.
- Haga un esfuerzo para prestar total atención a las cosas que le dan placer. Si está por sentarse a comer su plato favorito, haga una pausa y disfrute; preste atención a todos sus sentidos y verifique el placer que le brindan.
- Escriba una carta de agradecimiento a alguien que le ha marcado una diferencia. Asegúrese de incluir en qué forma le ha ayudado, el impacto que ha tenido en usted y darle las gracias. Si fuera posible, léale la carta.
- Celebre la diversidad: concurra a festivales, y disfrute de una gama de restaurantes, artes y medios de expresión.



2012

# Conectarse, Crecer

Spanish/Español

## Conectarse

Las conexiones sociales y las relaciones positivas están fuertemente ligadas a nuestra salud mental y bienestar.

A través de nuestras vidas, nuestras relaciones con los demás cambian, pero siguen siendo importantes. El estar rodeados de personas nos da la oportunidad de compartir nuestras experiencias y de enterarnos de las de los demás.

Las buenas relaciones con familiares y amigos nos ayudan a divertirnos y disfrutar de la vida. Tener estas relaciones significa también que tendremos personas con quienes hablar cuando estemos deprimidos o tengamos un problema. Otras personas pueden ayudarnos con tareas prácticas y apoyo para alcanzar nuestras metas.

### Formas de conectarse:

- Ofrezca su ayuda: hágase voluntario de alguna organización en la que confíe, o simplemente ayude a un amigo o familiar en alguna tarea.
- Combine el hacer algo por su salud física, con alguna actividad social para mejorar su salud mental. Vaya de paseo con un amigo o únase a un grupo de caminantes.
- Tenga como prioridad tener un tiempo dedicado a las personas cercanas a usted, y manténgase al día con lo que ocurre en sus vidas. Trate de ser buen oyente, y deje que los demás compartan sus historias con usted, sin interrumpirles.
- Inicie una conversación con alguien diferente a usted. Comenzar a conocer a un extraño podría ayudarle a entender comportamientos o creencias distintas o nuevas para usted.

## Crecer

En cualquier etapa de la vida podemos comenzar algo nuevo, descubrir o redescubrir algo que nos apasione. El aprendizaje no tiene por qué ser en una clase, o con libros de texto. Simplemente tenemos que estar abiertos a las nuevas experiencias.

Aumentar nuestros conocimientos y destrezas en tareas que realmente nos agradan puede reforzar nuestra autoestima, darnos oportunidades para una mayor interacción social y mejorar nuestro bienestar general.

Cuando establezca nuevos desafíos o emprenda nuevas actividades, escoja aquellas cosas que son importantes para usted y que coinciden con sus intereses y valores. Sea flexible, a medida que cambian sus circunstancias y valores. Trate de pensar en sus nuevos objetivos como elementos a agregar a su vida, en lugar de algo que trata de evitar.

### Algunas formas de crecer:

- Pídale a alguien conocido que le enseñe algo que esa persona sabe hacer bien, o que le entusiasma, algo que desde hace tiempo le interesa a usted.
- Escriba una lista de lo que valoriza más, y otra lista con cosas con las que pasa más tiempo. ¿Concuerdan? ¿Qué podría hacer para pasar más tiempo haciendo lo que es importante para usted?
- Divida una gran tarea en trozos pequeños. ¿Cuál es el primer paso que debe dar? Formule un plan escrito sobre cómo y cuándo lo hará, y cómo superará los obstáculos. No olvide fijar un plazo para lograrlo.
- Experimente una nueva cultura, aprenda algunas palabras en otro idioma, pruebe nuevas comidas. Hable con alguien originario de algún lugar donde nunca ha estado.

# ¿Necesita más ayuda?

Spanish/Español

A veces, nuestra mayor prioridad es conseguir ayuda para aquellas cosas que nos causan problemas, o para cambios sobre la forma en que sentimos y pensamos.

A menudo, un buen primer paso es conversar con un médico de su localidad, quién le puede derivar a un apoyo más especializado, si fuera necesario. Si su médico formula un plan de manejo, usted podría recibir un reembolso de Medicare por hasta 10 sesiones con un psicólogo.

Si usted proviene de un lugar con antecedentes culturales o lingüísticos distintos, diríjase por información y apoyo al Centro Transcultural de Salud Mental (Transcultural Mental Health Centre) al **9912 3850**.

Si necesita hablar con alguien en este momento, llame a Lifeline al **13 11 14** o a la línea de Salud Mental de NSW al **1800 011 511** (24 horas).

Finalmente, recuerde que si la primera vez que trata no encuentra el apoyo adecuado, es importante seguir tratando. Está bien volver a preguntar o hablar con otro profesional de salud mental hasta que encuentre el apoyo y la ayuda adecuada para usted.

## Para orientación y apoyo, siete días de la semana, las 24 horas:

- Lifeline: 13 11 14
- Kids Help Line: 1800 55 1800
- Mensline Australia: 1300 789 978
- Salvo Care Line: 1300 363 622

**El Centro Transcultural de Salud Mental** ofrece un servicio gratuito de evaluación y consulta para niños, jóvenes, personas mayores y familias, de origen cultural y lingüístico diverso, que viven en NSW. El Centro apoya a personas y familias a acceder a los servicios de salud.

Esto incluye:

- Información y derivación a profesionales y servicios apropiados de salud física y mental
- Iniciativas para fomentar la buena salud mental y el bienestar
- Ayuda directa utilizando trabajadores de salud mental bilingües que cubren más de 65 idiomas

Estos trabajadores brindan:

- Evaluaciones psicológicas
- Terapia para el duelo/trauma
- Terapia de corto plazo
- Apoyo para cuidadores de personas con problemas de salud mental

Para más información, póngase en contacto con el Centro Transcultural de Salud Mental al (02) 9912 3850

Financiado por

Desarrollado en asociación con

