



RECARGANDO TU BATERÍA PERSONAL: CONSEJOS DE AUTOCUIDADO PARA LA SALUD MENTAL

Navegar por los desafíos de la vida puede resultar abrumador, y es crucial reconocer que tanto tu cuerpo como tu mente necesitan descansos periódicos. Ya sea que estés inmerso en el trabajo, la escuela, la familia u otras responsabilidades, es fácil pasar por alto la necesidad de autocuidado. Descuidar este aspecto puede afectar tu salud mental y allanar el camino hacia el agotamiento. Así como no querrías que tu teléfono se apague cuando lo necesitas, recuerda recargar tu energía mental y física aprovechando tus fuentes de poder personales. Integrar actividades de autocuidado en tu rutina proporciona la pausa esencial que tu mente y cuerpo necesitan para rejuvenecer, permitiéndote ser la mejor versión de ti mismo/a.

Aquí tienes algunas actividades esenciales para mantener la salud mental y el bienestar general:

- **Garantizar un sueño adecuado:** Apunta a 7 a 9 horas de sueño cada noche para permitir que tu cuerpo y tu cerebro se reinicien para el próximo día.
- **Consumir alimentos nutritivos:** Elegir los alimentos adecuados puede tener un impacto positivo en tu estado de ánimo y funcionalidad.
- **Mantente hidratado:** Beber suficientes líquidos respalda el funcionamiento óptimo de tu cuerpo y cerebro, mejorando tu energía general.
- **Participar en actividad física:** El ejercicio aumenta tanto los niveles de energía como el estado de ánimo.
- **Gestionar tu horario:** Evita comprometerte en exceso y conoce tus limitaciones.
- **Fomentar conexiones sociales:** Rodéate de personas positivas y solidarias que eleven tu espíritu.

unidos

POR NUESTRO BIENESTAR

El objetivo del programa es en apoyar a personas de 50 años o más, a mejorar su sentido de bienestar con atención colaborativa conjunta a su clínica de salud médica

Usted se siente o tiene:

cansancio frecuente

estado de ánimo bajo

agobiado/ agobiada

dificultad en completar metas o quehaceres

solo/ sola

dificultad en casa con su familia

Con el apoyo del programa Unidos:

Obtenga 12 meses de asistencia y apoyo continuo de una trabajadora social con visitas en su hogar y de su equipo de salud de la clínica.

Hablaremos sobre obstáculos y buscaremos soluciones que se adapten a sus necesidades. Brindaremos conexiones a recursos tal como alimentos, transporte, y otros servicios.

Si estás interesado, por favor habla con su proveedor médico o llame al Centro de Salud Comunitario de Santa Rosa

707-547-2220

UNIDOS POR NUESTRO BIENESTAR

La iniciativa Unidos por Nuestro Bienestar fue lanzada en 2019 a través de una colaboración entre el Departamento de Servicios Humanos del Condado de Sonoma, División de Adultos y Personas Mayores (A&A), y Santa Rosa Community Health (SRCH)-Lombardi Campus, con financiamiento de Innovación MHSA. Este proyecto innovador tiene como objetivo proporcionar atención de salud conductual en un entorno de atención primaria a pacientes latinos de 50 años en adelante con síntomas de depresión. Basándose en el Modelo de Atención Colaborativa (CoCM), el proyecto sufrió una modificación estratégica, extendiendo el período de gestión de casos de 3 meses a un año completo y comprometiéndose intencionalmente con la comunidad latina. Un equipo bilingüe/bicultural, compuesto por proveedores de atención médica primaria y conductual, colabora con un trabajador social de Adultos y Personas Mayores del Condado de Sonoma incrustado en el centro de salud, brindando atención coordinada que incluye visitas domiciliarias y telefónicas.

El condado de Sonoma, experimentando un cambio demográfico significativo con un creciente envejecimiento de la población y una creciente demanda de servicios de salud conductual, impulsó la iniciativa Unidos por Nuestro Bienestar. El proyecto aborda los desafíos específicos enfrentados por los adultos mayores, especialmente en la comunidad hispana/latina, mediante una modificación innovadora del CoCM. La iniciativa no solo adapta la intervención contra la depresión basada en evidencia, sino que también enfatiza la sensibilidad cultural, reconociendo los diversos antecedentes lingüísticos y culturales prevalentes en el condado de Sonoma. Los hallazgos preliminares revelan resultados positivos, con clientes que se benefician de períodos de gestión de casos extendidos y mejoras en la salud mental. A pesar de enfrentar desafíos, incluido el impacto de la pandemia en la prestación de servicios, el proyecto ha demostrado resiliencia y adaptabilidad, llevando a mejoras continuas y un compromiso de brindar atención impactante de salud mental para la población objetivo.



LA PLAZA: NUESTRA CULTURA CURA



La Plaza: Nuestra Cultura Cura, un programa de curación creado y liderado por latinos en Santa Rosa, financiado en parte con dólares de Innovación MHSA, encarna la filosofía de que la cultura cura: "La Cultura Cura". Con un enfoque dedicado en la población latina, La Plaza se compromete a promover la salud y el bienestar mediante la colaboración con recursos, agencias y comunidades para implementar prácticas innovadoras y culturalmente definidas que aborden las necesidades y deseos de salud mental.

La visión de La Plaza se centra en reducir el estigma de la salud mental y crear conciencia mediante la utilización de las fortalezas culturales para la curación comunitaria. Reconociendo la necesidad urgente de mejorar la salud mental en la comunidad latina, el programa busca prácticas de curación asequibles y efectivas adaptadas a las necesidades y deseos culturales, abogando por servicios de salud mental más cultural y lingüísticamente apropiados en el Condado de Sonoma.

La Plaza sirve como un espacio acogedor para reuniones comunitarias, estableciendo una nueva norma cultural para el bienestar. Proporciona un espacio de práctica para que los líderes emergentes desarrollen habilidades y lideren actividades de curación. De manera única, La Plaza integra servicios clínicos basados en la terapia con prácticas de curación familiares y experiencias culturales, creando un puente para que la comunidad acceda a servicios clínicos cuando sea necesario. Importante, el programa ofrece una plataforma para que la comunidad se una y sane de traumas.

Para obtener más información sobre La Plaza: Nuestra Cultura Cura o para participar, visita: <https://www.laplazanc.org/espanol>

POSIBLES CAMBIOS A LA LEY DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL (BHSA)

El Proyecto de Ley del Senado 326, también conocido como Proposición 1, estará en la boleta electoral de California el 5 de marzo de 2024, y la proposición podría traer un cambio enorme al panorama de la salud mental en California al redefinir la existente Ley de Servicios de Salud Mental (MHSA, por sus siglas en inglés) como la Ley de Servicios de Salud Conductual (BHSA, por sus siglas en inglés). La Proposición 1 introduce un enfoque integral para la salud conductual al incorporar el tratamiento de trastornos por uso de sustancias (SUD, por sus siglas en inglés) en el marco revisado. El proyecto de ley remodela la distribución de fondos, exigiendo asignaciones específicas: 35% para servicios de "asociación de atención completa" que enfatizan la atención integral para aquellos con necesidades complejas de salud conductual; 30% para iniciativas de vivienda, reconociendo la conexión vital entre una vivienda estable y la salud mental; y 35% para un amplio espectro de servicios de salud conductual. Actualmente, no hay una asignación específica para iniciativas de vivienda, y los fondos que actualmente se utilizan para el tratamiento se utilizarán para iniciativas de vivienda si la Proposición 1 recibe la aprobación de los votantes.

La Proposición 1 también establece requisitos exhaustivos de informes para las entidades involucradas en la prestación de servicios de salud conductual. Esto incluye informes obligatorios tanto al Departamento de Servicios de Atención Médica como a la Comisión de Supervisión y Responsabilidad de Servicios de Salud Conductual. La inclusión de mecanismos de informes sirve como un paso crucial hacia garantizar la transparencia y responsabilidad en la prestación de servicios de salud conductual. En resumen, si la Proposición 1 es aprobada por los votantes, habrá un cambio significativo hacia un sistema de salud conductual más inclusivo e integrado en California.

Sopa de Letras de Invierno MHSA

Encuentra la palabra en el rompecabezas. Las palabras pueden ir en cualquier dirección. Las palabras pueden compartir letras al cruzarse entre sí.



| | | |
|-------------|--------------|------------|
| Bienestar | Resoluciones | Contento |
| Gratitud | Celebración | Sonrisa |
| Alegría | Amor | Luz |
| Conciencia | Tradición | Risa |
| Resiliencia | Metas | Esperanza |
| Serenidad | Invierno | Amabilidad |

