



Mayo es el Mes de la Importancia de la Salud Mental

CALENDARIO DE EVENTOS

Como parte del movimiento continuo de salud mental en California, la campaña Toma Acción por la Salud Mental está diseñada para ayudarte a hacer un chequeo, aprender más y obtener apoyo para tu propia salud mental o la de alguien que te importa.

Entrando en el mes de mayo, nos estamos preparando para apoyar nuestros esfuerzos locales para destacar la importancia del cuidado de la salud mental y reducir el estigma como parte del Mes de Concienciación sobre la Salud Mental. Es un momento para permitir que nuestra comunidad aprenda más al respecto y sobre los recursos disponibles en nuestra comunidad.

En mayo, la División de Salud Mental del Condado de Sonoma y nuestros socios comunitarios están patrocinando muchos eventos para apoyar el bienestar mental. Encuentra el enlace a nuestro calendario de eventos en línea [AQUÍ](#).



¡Asiste a nuestra próxima reunión del Comité de MHSA!

Estás invitado a asistir a nuestra reunión del Comité de Partes Interesadas de MHSA. Esta reunión está abierta a cualquier persona interesada en el Sistema de Atención de Salud Conductual del Condado de Sonoma. Se presentarán actualizaciones de MHSA y eventos actuales, con la oportunidad de compartir tus pensamientos e ideas relacionados con MHSA.

Cuando: Martes, Junio 18
12pm - 2pm

Donde: North Coast Builders Exchange
1030 Apollo Way, Santa Rosa, CA 95407

Se proporcionará almuerzo para aquellos que se registren con anticipación. Para registrarte, haz clic [AQUÍ](#). Si tienes preguntas o necesitas más información, envía un correo electrónico a MHSA@sonoma-county.org. ¡Gracias!

4 COSAS QUE PROBABLEMENTE ESTÉN AFECTANDO TU SALUD MENTAL, Y 4 COSAS QUE PUEDES HACER AL RESPECTO

Aunque estamos familiarizados con cómo las relaciones y el trabajo pueden afectar la salud mental, es fácil pasar por alto la influencia de factores más amplios. Aquí hay cuatro elementos que a menudo se pasan por alto y que pueden estar afectándote:

- **Eventos actuales:** Desde crisis globales hasta cobertura noticiosa gráfica, la constante avalancha de información puede afectar el bienestar mental.
- **Soledad:** La soledad afecta a más de la mitad de los adultos en Estados Unidos, lo que conduce a un aumento en los riesgos de ansiedad y depresión.
- **Tecnología:** Si bien la tecnología ofrece conectividad, también genera ansiedad a través de la exposición constante a noticias angustiantes y a la cultura de comparación en las redes sociales.
- **Factores Sociales:** El estado económico, las condiciones de vida y el acceso a recursos impactan significativamente en la salud mental.

Estrategias de Afrontamiento:

- **Encuentra tu Sistema de Apoyo:** Rodéate de personas que brinden empatía y comprensión.
- **Establece Límites Tecnológicos:** Fija límites en el tiempo frente a la pantalla para reducir el estrés causado por la conectividad constante.
- **Aboga por el Cambio:** Canaliza tus preocupaciones en acción involucrándote en causas que te importan. L
- **Descubre Habilidades de Afrontamiento Saludables:** Experimenta con diversas técnicas hasta encontrar lo que funciona para ti.

five mental health tips for the week



RESULTADOS E IMPACTOS DE LA PROPOSICIÓN 1 DEL BHSa

La Proposición 1 SB-326 (Senate Bill 326) ha sido aprobada por los votantes de California. La Proposición 1 cambia el nombre de la Ley de Servicios de Salud Mental (MHSA) a la Ley de Servicios de Salud Conductual (BHSa). Aunque la ley dicta que los cambios principales se implementarán gradualmente durante varios años, ya estamos trabajando para asegurar que los cambios apoyen a nuestros clientes. El 1 de julio de 2026, las nuevas asignaciones de fondos entrarán en vigencia y estaremos trabajando con las partes interesadas para determinar cómo Sonoma implementará la nueva ley BHSa.

La proposición 1 tiene dos componentes principales:

1. Cambia la Ley de Servicios de Salud Mental (MHSA) que fue aprobada por los votantes en 2004, con un enfoque en cómo se puede utilizar el dinero de la ley.

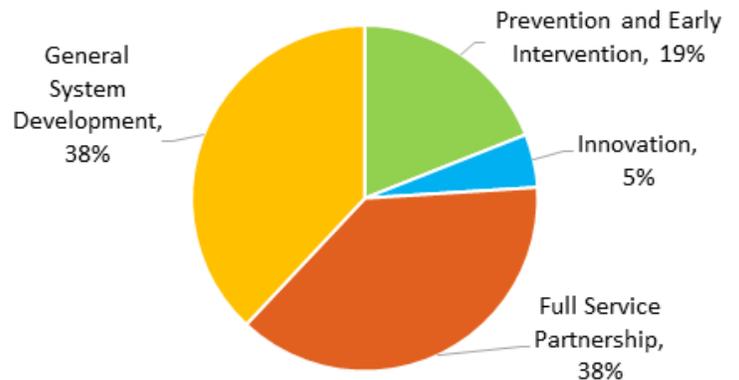
Cambios en la Financiación de la MHSA:

- La Proposición 1 no hace cambios en la cantidad de dinero recaudado a través del impuesto de la MHSA (ahora BHSa), pero el dinero se utilizará de manera diferente.
- La Proposición 1 cambiará la forma en que los condados pueden usar los dólares de la BHSa para permitir que los condados utilicen los fondos para tratar trastornos por uso de sustancias.
- La BHSa crea un nuevo requisito de que el 30% de los fondos asignados al Condado de Sonoma deben gastarse en intervenciones de vivienda para personas con desafíos de salud conductual.
- Los condados no recibirán fondos adicionales bajo la Proposición 1 para servicios previamente financiados por la MHSA; por lo tanto, habrá menos dinero disponible para servicios que no sean de vivienda bajo la BHSa, habrá menos recursos para programas de prevención, tratamiento ambulatorio de salud mental y esfuerzos de divulgación.
- La Proposición 1 aumenta la asignación de dólares de la MHSA (ahora BHSa) al estado del 5% al 10%. Esto traslada aproximadamente \$140 millones de dólares anuales de los condados al estado.

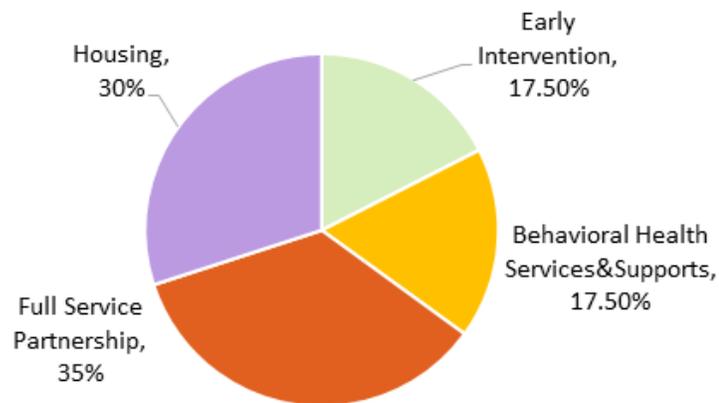
2. Aprueba un bono de \$6.4 mil millones para construir (1) más lugares para atención de salud mental y tratamiento de drogas o alcohol y (2) más viviendas para personas con desafíos de salud mental, drogas o alcohol.

Vivienda: El financiamiento del bono financiará la construcción de nueva infraestructura de ladrillos y mortero para alojar y tratar a los clientes de salud conductual del condado. Muchos de los clientes de salud conductual del Condado de Sonoma están recibiendo tratamiento a pesar de no tener vivienda permanente o refugio, y poder proporcionar a más de nuestros clientes un espacio seguro para vivir mientras reciben tratamiento es una oportunidad bienvenida para construir sobre los muchos caminos hacia la recuperación.

MHSA Funding Components



BHSa Funding Components



PLAN Y REPORTE DE MHSA

Lee la Actualización del Plan MHSA para el año fiscal 2024-2025 y el Informe del Programa para el año fiscal 2022-2023 del Condado de Sonoma, que se publicará en mayo en el sitio web del [DHS-BHD](#). Esta publicación es proporcionada por el Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma, División de Salud Conductual (DHS-BHD), y estará disponible durante al menos 30 días. La Junta de Salud Mental del Condado de Sonoma organizará la Audiencia Pública de MHSA el 18 de junio de 2024 a las 5pm en el Centro Comunitario Finley y todos están invitados a asistir.

Para obtener más detalles sobre cómo asistir a las Reuniones de la Junta de Salud Mental, haz clic [AQUÍ](#).

