

What Is Mental Health?

Mental Health refers to a state of emotional, psychological, and social well-being. Basically, it means that our mental health affects how we feel, think, and act in certain situations. When we are in a good state of mental health, we are better able to handle everyday situations and potential challenges.

Everyone will experience life challenges throughout our lives, some more than others. Likewise, stress is something we all can relate to, such as job-related stress, financial stress, daily responsibilities, and even major life events such as an illness or divorce. Some stress is good because it keeps us on track and allows us to stay motivated in reaching our goals. However, too much stress can be harmful and toxic to our social, emotional, and physical health.

When we struggle to handle life's challenges effectively and with a proper outlook, a mental health disorder might be the cause of the problem. There are many kinds of mental health disorders, including depression, anxiety disorders, schizophrenia, bipolar, and others. Taking care of our emotional well-being is just as important as caring for our physical well-being.

Here are some tips to improve your mental health:

1. **Connect with others** – spending time with others who are positive, loving, and caring can help us feel part of a family or community, makes us feel accepted, and gives life meaning.
2. **Learn and Practice “Mindfulness” Skills** – do you ever think about what you are thinking about? Mindfulness is a form of self-reflection that allows to focus on your thoughts. It can be done anywhere and at any time. The goal is to focus on the present instead of thinking about the past or worrying about the future. Using this skill is known to lower stress, increase your focus and memory, improve your relationships, and help you feel at ease.
3. **Exercise** – should play an important role in your life. Exercising can lower anxiety, improve your sleep, mood, and help you feel more relaxed.
4. **Get enough sleep** – Sleeping well is imperative to your overall physical and emotional health.
5. **Eat well** – good nutrition can reduce your stress and promote your overall health and well-being. Eating unhealthy foods can cause health problems, such as high blood pressure, heart disease, and diabetes.
6. **Practice self-care** – set aside some time each day to focus on self-care. It's important to take care of your physical, emotional, and mental health by incorporating daily activities you enjoy.
7. **Get the care you need** – if you feel like you are struggling with your mental health, don't be ashamed or afraid to ask for help.



It's Up to Us

It's Up to Us is a campaign designed to empower San Diegans to talk openly about mental illness, recognize symptoms, utilize local resources and seek help.

<https://up2sd.org>

San Diego Access and Crisis Line:

The SD Access and Crisis Line provides free assistance 7 days a week/ 24 hours a day. Services include confidential support in all languages, crisis intervention, and suicide prevention, referrals for mental health and/or alcohol and drug needs, and referrals to other related resources.

Tel: 888-724-7240 or 619-614-6992

<https://www.optumsandiego.com>

RI International – San Diego Chapter

RI International provides recovery-based services to adults with mental health and/or addiction challenges and offers free wellness and recovery classes to adults experiencing mental health challenges.

Phone: 858-274-4650

<https://riinternational.com/our-services/california/san-diego-home/>

2-1-1 San Diego

2-1-1 SD connects people with community, health and disaster services through a free, 24/7 phone service and searchable online database.

Tel: 2-1-1

<https://211sandiego.org>

The National Alliance on Mental Illness (NAMI) San Diego

NAMI San Diego offers a Helpline, support groups, educational meetings, and other services on mental illness at various locations throughout San Diego.

NAMI San Diego Helpline:

800-523-5933 or 619-543-1434

NAMI North Coastal:

760-722-3754

<https://namisandiego.org>

Rady Children's Behavioral Health Urgent Care

The Behavioral Health Urgent Care serves children and teens ages, 5 -17 and their families struggling with urgent emotional and/or behavioral concerns posing a risk to their safety or the safety of others or creating significant impairment in their daily lives.

The program accepts Medi-Cal, private insurance, uninsured, and undocumented.

Phone: 858-966-5484

http://bit.ly/BHUC_Brochure



I hope you find this information useful. Please feel free to contact me if you need additional information or resources at 619-427-4411 ext. 1416 or by email at jordinario@cdasd.org

Jenny Ordinario

Family Resources Coordinator



La salud mental se refiere al estado de bienestar emocional, psicológico, y social. Básicamente, significa que nuestra salud mental afecta como nos sentimos, pensamos y actuamos en ciertas situaciones. Cuando estamos en un buen estado de salud mental, podemos manejar mejor las situaciones diarias y retos potenciales.

Cada uno de nosotros experimenta retos a través de nuestra vida, algunos más que otros. Igualmente, el estrés es algo con lo que podemos relacionarnos, como es el estrés en el trabajo, estrés financiero, responsabilidades diarias, y aún situaciones difíciles como son una enfermedad o divorcio. Algo de estrés es bueno porque nos mantiene enfocados y nos permite mantenernos motivados para alcanzar nuestras metas. Sin embargo, demasiado estrés puede ser perjudicial y tóxico para nuestra salud social, emocional y física.

Cuando tenemos dificultad para manejar retos de la vida de manera efectiva y con una perspectiva adecuada, puede que se deba a un desorden mental. Existen muchos tipos de desórdenes relacionados con la salud mental, incluyendo depresión, ansiedad, esquizofrenia, desorden bipolar, y otros. El cuidar de nuestro bienestar emocional es tan importante como cuidar de nuestro bienestar físico.

A continuación les proporcionamos algunos consejos para mejorar su salud mental:

1. **Conectar con otros** – el pasar tiempo con otras personas que son positivas, amorosas, y cordiales puede ayudar a sentirnos como parte de una familia o comunidad, hacernos sentir aceptados y da sentido a nuestras vidas.
2. **Aprenda y practique habilidades de “plenitud mental”** – ¿alguna vez piensa acerca de lo que está pensando? La plenitud mental es una forma de reflexionar en nosotros mismos y permite enfocarnos en nuestros pensamientos. Puede hacerlo en cualquier lugar y a cualquier hora. La meta es enfocarnos en el presente en lugar de pensar en el pasado o preocuparnos acerca del futuro. Es sabido que esta habilidad ayuda a disminuir el estrés, aumenta su enfoque y memoria, mejora sus relaciones y le ayuda a sentirse relajado.
3. **Ejercicio** – debe de jugar un papel importante en su vida. El hacer ejercicio puede bajar su nivel de ansiedad, mejorar su sueño, estado de ánimo y le ayuda a sentirse más relajado.
4. **Duerma lo suficiente** – dormir bien es en general crucial para su salud física y mental.
5. **Coma bien** – una buena nutrición puede reducir su nivel de estrés y mejorar su salud y bienestar en general. El comer alimentos que no son saludables puede causar problemas de salud, como presión alta, enfermedades del corazón, y diabetes.
6. **Practique su cuidado personal** – tome tiempo diariamente para enfocarse en su cuidado personal. Es importante cuidar de su salud física, emocional y mental incorporando actividades diarias que usted disfrute.
7. **Obtenga la ayuda necesaria** – si usted siente que está luchando con su salud



Depende de Nosotros (“It’s Up to Us”)

Depende de Nosotros es una campaña designada a capacitar a todos los San Dieguinos a hablar abiertamente de enfermedades mentales, a reconocer los síntomas, a utilizar recursos locales y a buscar ayuda.

<https://up2sd.org>

RI Internacional – Capítulo de San Diego (“RI International – San Diego Chapter”)

RI Internacional proporciona servicios de recuperación para adultos con problemas de salud mental y/o adicciones y ofrece clases gratuitas de bienestar y recuperación para adultos que sufren problemas de salud mental.

Tel: 858-274-4650

<https://riinternational.com/our-services/california/san-diego-home/>

Rady Servicio de Cuidados Urgentes para Problemas de Comportamiento en los Niños (“Rady Children’s Behavioral Health Urgent Care”)

El servicio de Cuidados Urgentes de Comportamiento ofrece servicios a niños y adolescentes de 5-17 años de edad y a sus familias que luchan con problemas urgentes tanto emocionales y/o de comportamiento, y presentan un riesgo a su propia seguridad o a la seguridad de otras personas o crean un impedimento significativo en sus vidas diarias. El programa acepta Medi-Cal, seguros privados, personas sin seguro, e indocumentados.

Tel: 858-966-5484

http://bit.ly/BHUC_Brochure

2-1-1 San Diego

2-1-1 SD pone a las personas en contacto con diferentes servicios de salud y desastre en la comunidad a través de un servicio telefónico gratuito 24/7 y búsqueda de datos por internet.

Tel: 2-1-1

<https://211sandiego.org>

Línea de Acceso y Crisis de San Diego (“San Diego Access and Crisis Line”):

La Línea de Acceso y Crisis de SD brinda asistencia gratuita los 7 días de la semana/24 horas al día. Los servicios incluyen apoyo en todos los idiomas, intervención en caso de crisis y prevención de suicidio, referencias para salud mental y/o problemas con alcohol y drogas, y referencias para otros recursos relacionados.

Tel: 888-724-7240 or 619-614-6992

<https://www.optumsandiego.com>

La Alianza Nacional para Enfermedades Mentales (NAMI por sus siglas en inglés) de San Diego (“The National Alliance on Mental Illness (NAMI) San Diego”)

NAMI de San Diego ofrece una Línea de Ayuda, grupos de apoyo, reuniones educativas, y otros servicios referentes a enfermedades mentales en diferentes ubicaciones a través de San Diego.

Línea de Ayuda de NAMI San Diego: 800-523-5933 o 619-543-1434

NAMI North Coastal: 760-722-3754

<https://namisandiego.org>



Espero que encuentren esta información de ayuda. Por favor no duden en comunicarse conmigo si necesitan información o recursos adicionales al 619-427-4411 ext. 1416 o por correo electrónico a jordinario@cdasd.org

Jenny Ordinario
Coordinadora de Recursos Familiares

