



**DISABILITY THRIVE INITIATIVE**  
*Alternative Services and Supports for the IDD Community*

# **FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL A TRAVÉS DE LA EMPATÍA Y LA COMPRENSIÓN**

**26 DE MAYO DE 2021**

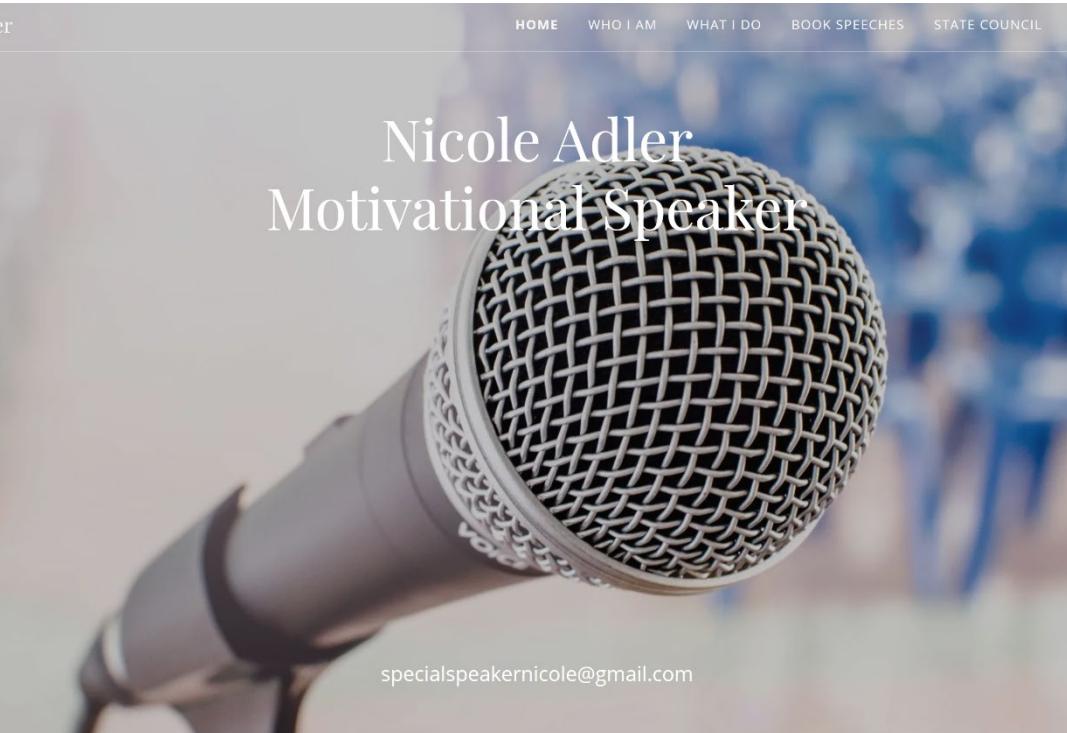
# LA SALUD MENTAL AFECTA LA VIDA DE TODOS



**Nicole Adler**

—

Defensora y oradora  
motivacional



Nicole Adler  
Motivational Speaker

specialspeakernicole@gmail.com

# SEMINARIO WEB DE HOY

- Educación sobre salud mental
- Discusión de panelistas
- Programa de empoderamiento de la familia
- Conexión del proyecto
- Recursos



# EDUCACIÓN SOBRE SALUD MENTAL



**Jason Frey**  
Terapeuta asociado de  
matrimonio y familia  
Práctica privada



**UCP** United  
Cerebral  
Palsy™

of the Inland Empire

*Life without limits for people with disabilities™*

# QUÉ ES LA SALUD MENTAL



La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social (MentalHealth.gov).

Los trastornos de salud mental afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento. En los niños se definen generalmente como retrasos o alteraciones en el desarrollo del pensamiento, los comportamientos, las habilidades sociales o la regulación de las emociones apropiados para su edad (NAMI, por sus siglas en inglés).



- 

Foto de [Total Shape](#) en [Unsplash](#)

# SALUD MENTAL Y COVID-19



Condiciones de salud mental reportadas durante la pandemia de COVID-19 más comunes o que aumentaron (su frecuencia):

- Síntomas de ansiedad o depresión
  - Las mujeres los reportan en mayor proporción que los hombres y los niños
  - Los hispanos y negros adultos los reportan en mayor proporción
  - Los adultos jóvenes (edades de 18 a 24) los reportan en mayor proporción que los adultos de mayor edad
- Inicio o incremento de abuso de sustancias
- Síntomas relacionados con el estrés
- Ideación/pensamientos suicidas

\* Datos obtenidos del Centro para el Control de Enfermedades (abril de 2021) y la Fundación de la Familia Kaiser (2021)

# MOTIVO DEL AUMENTO DE SÍNTOMAS



- Aislamiento
- Falta de compromiso social y apoyo social
- Preocupación por la familia y los amigos, o pérdida de los mismos
- Falta de acceso a las pruebas de COVID-19 y a los sitios de prueba
- Perturbación de las rutinas (falta de acceso a la atención médica y al personal de apoyo)
- Incapacidad para usar mascarillas debido a una discapacidad cognitiva o riesgos sanitarios
- Imposibilidad de acceder a la telesalud (ceguera, retraso cognitivo, no hay disponibilidad de intérpretes)



Foto de [Stefano Pollio](#) en [Unsplash](#)

# SIGNOS Y SÍNTOMAS EN ADULTOS



## Directos / Verbales / Obvios

- Tristeza persistente (dos semanas o más)
- Cambio en los hábitos alimenticios
- Sobreactuación
- Autoconversación negativa y autolesión
- Búsquedas/Recursos de Internet
- Adicción a Internet/las redes sociales

## Indirectos / No verbales / Ocultos

- Dolor crónico/dolor mandibular
- Fatiga con falta de motivación
- Problemas del sueño
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Pérdida o ganancia de peso
- Sudoración excesiva
- Caries (higiene personal y efectos secundarios a medicamentos)
- Tics

# SIGNOS Y SÍNTOMAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



## Directos / Verbales / Obvios

- Tristeza persistente (dos semanas o más)
- Cambios drásticos del estado de ánimo
- Comportamiento descontrolado (perjudicial)
- Hablar de muerte y suicidio
- Cambio en los hábitos alimenticios
- Búsquedas/Recursos de Internet
- Adicción a Internet/las redes sociales

## Indirectos / No verbales / Ocultos

- Alejamiento de las cosas que habitualmente le resultaban placenteras... aburrimiento persistente
- Bajo rendimiento escolar
- Sensación de inquietud
- Comportamiento regresivo (berrinches, orinarse en la cama o volverse dependiente)
- Llanto

# CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PROFESIONALES DE APOYO DIRECTO



- Mantener a la persona a salvo de los peligros para la salud
  - Monitorizar el comportamiento y llevar registros de los problemas y avances
  - Informar sobre sospechas de abuso, negligencia o explotación
  - Ayudar con las tareas diarias y enseñar tareas más fáciles a las personas
- ❖ *Como profesional de apoyo directo, usted interactúa con el cliente diariamente y es uno de los principales profesionales de su equipo médico y de salud mental.*



Foto de [Finn](#) en [Unsplash](#)

# EMPATÍA



En términos sencillos, la empatía es la capacidad de comprender las cosas desde la perspectiva de otra persona.

- Involucra experimentar el punto de vista de otra persona, en lugar de solo el propio, y permite que los comportamientos prosociales o de ayuda surjan desde dentro, en lugar de ser forzados.
- La empatía nos ayuda a cooperar con otros, a construir amistades, a tomar decisiones morales y a intervenir cuando vemos a otros en necesidad.

# ESTIGMATIZACIÓN Y FACTORES CULTURALES

**Tres principales estigmatizaciones:**

**Pública, propia e institucional**

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica la estigmatización y discriminación hacia las personas con enfermedades de salud mental como: "la barrera más importante a superar en la comunidad".
- La Asociación Estadounidense de Psicología afirma que más de la mitad de las personas con enfermedades mentales no reciben ayuda para sus trastornos. Con frecuencia, las personas evitan o retrasan la búsqueda de tratamiento por la preocupación de ser tratados de forma diferente o por el temor de perder su trabajo y su medio de sustento.

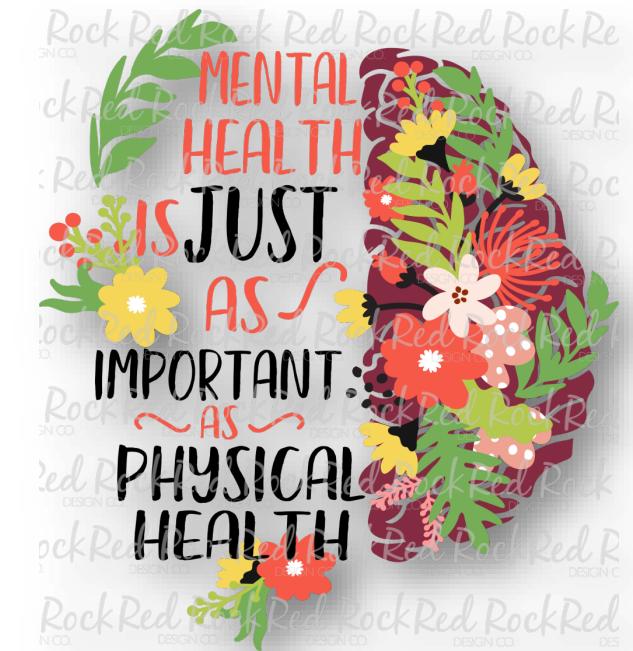


Foto de [Nathan McDine](#) en [Unsplash](#)

# CUÁNDO BUSCAR APOYO PROFESIONAL



- Conozca su departamento/ agencia de policía y busque la orientación del supervisor
  - Informes obligatorios - Tenga a mano los números de teléfono de Servicios de Protección al Menor (CPS, por sus siglas en inglés)/Servicios de Protección al Adulto (APS, por sus siglas en inglés) y los formularios disponibles.
  - Autocuidado



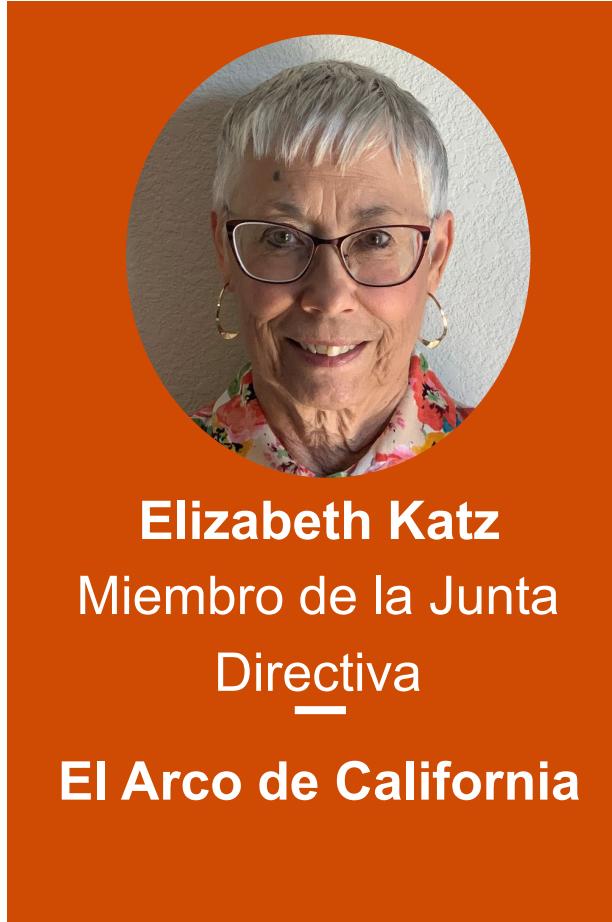
# CONOZCA A NUESTROS PANELISTAS



**Elizabeth Grigsby**

Defensora

—  
**El Arco de California/  
Golden Gate RC**



**Elizabeth Katz**

Miembro de la Junta  
Directiva

—  
**El Arco de California**



**James Peterson**

Especialista en difusión  
y compromiso

—  
**Easterseals de  
California del Sur**

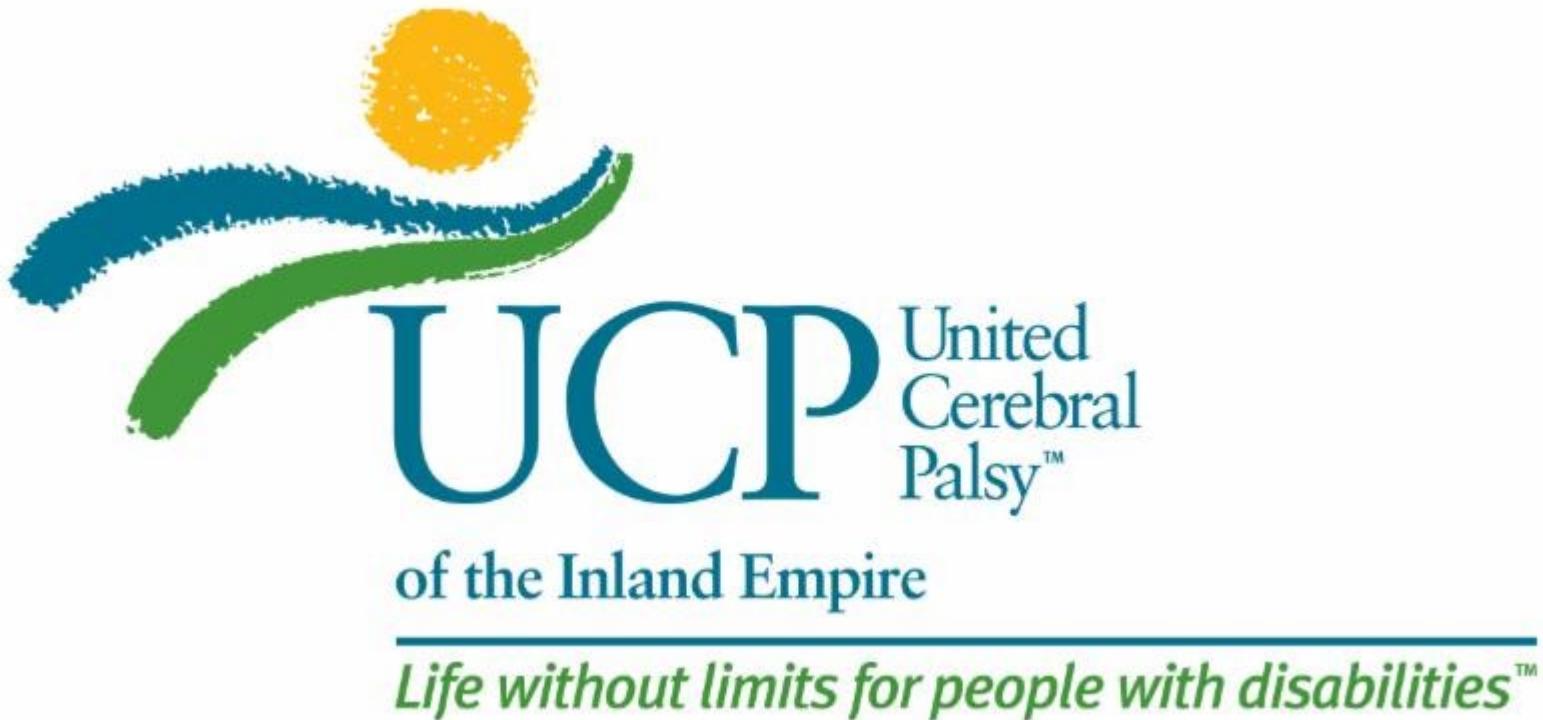
# PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO FAMILIAR



**Graciela Cortes**

Terapeuta licenciada en  
matrimonio y familia

—  
**Práctica privada**



# ¿QUÉ ES EL PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO FAMILIAR?



El Programa de empoderamiento familiar de United Cerebral Palsy of the Inland Empire (UCPIE) son sesiones grupales facilitadas para abordar temas comunes para atender el estrés, la ansiedad y la depresión entre padres de niños con discapacidades.

El programa se desarrolló luego de que el director del programa de relevo de UCPIE escuchara un tema común entre las familias del programa de relevo de UCPIE. Los padres con frecuencia hablaron del estrés, de la falta de apoyo y de sentirse abrumados. Cuando UCPIE buscó recursos descubrió que no existían programas de apoyo para padres. El director del servicio de relevo de UCPIE se propuso crear un plan de estudios basado en su experiencia y en las conversaciones con los padres.

# PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO FAMILIAR: TEMAS



## Temas

Algunos de los temas que los padres plantean durante el programa se refieren a cómo la salud mental de los padres se ve desafiada por las exigencias de cuidar a un niño con necesidades extraordinarias. Se pone la atención en cómo son afectados el matrimonio o una relación.



Foto de [Aliko Sunawang](#) en [Unsplash](#)

# LAS SESIONES INCLUYEN

1. Usted tiene el poder
2. Equilibrio en el cuidado de las personas
3. Problemas con los hermanos
4. Sentimientos
5. Cuidarse a sí mismo
6. Construcción de una relación saludable



Escrito por: Lizette Moreno, MA

# ¿QUÉ APRENDEN LOS PADRES Y LOS CUIDADORES?



- Entender los desafíos comunes a la salud mental que implica ser parente de un niño con discapacidades.
- Reconocer y abordar los problemas graves.
- Minimizar los obstáculos para conseguir ayuda y acceder fácilmente a los recursos.
- Lidiar con el aislamiento y la falta de servicios durante la pandemia de COVID-19.
- Cómo el apoyo a la salud mental fortalece nuestra comunidad.

# USTED TIENE EL PODER (1 DE 2)



- Reconocer la diferencia entre:
  - Lo que podemos y no podemos controlar.
- Cuanto más luchamos con lo que está fuera de nuestro control, más prolongamos los sentimientos negativos relacionados con ello.
- Una vez que reconocemos sobre cuáles cosas no tenemos control, podemos recuperar nuestro propio poder.

# USTED TIENE EL PODER (2 DE 2)

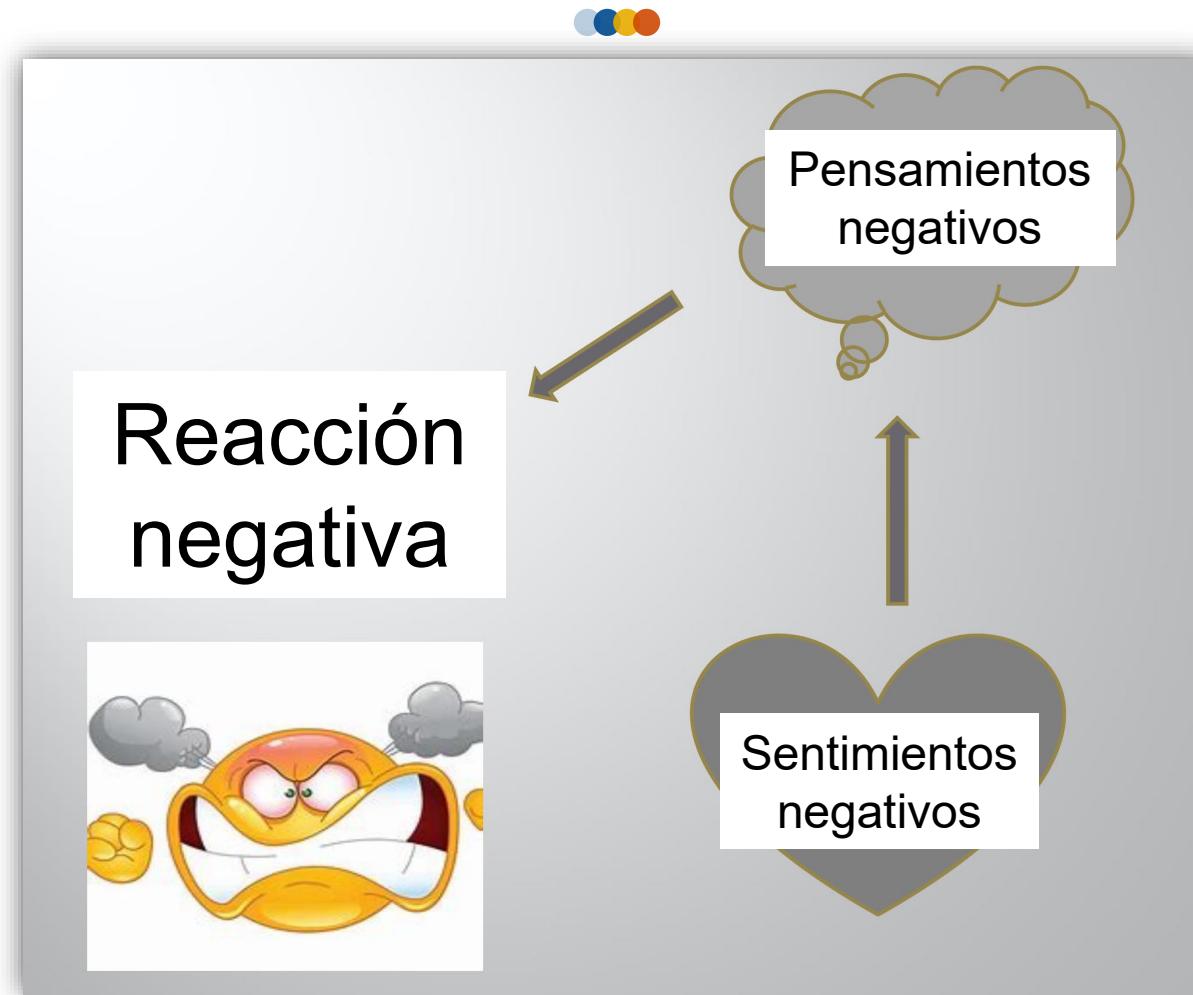


- La fortaleza no está determinada por una circunstancia
- La fortaleza está determinada por lo que hacemos con una circunstancia
- En una situación difícil, pregúntese:
  - ¿Qué puedo controlar de esta situación?
  - ¿Cuál fue mi reacción ante esto?

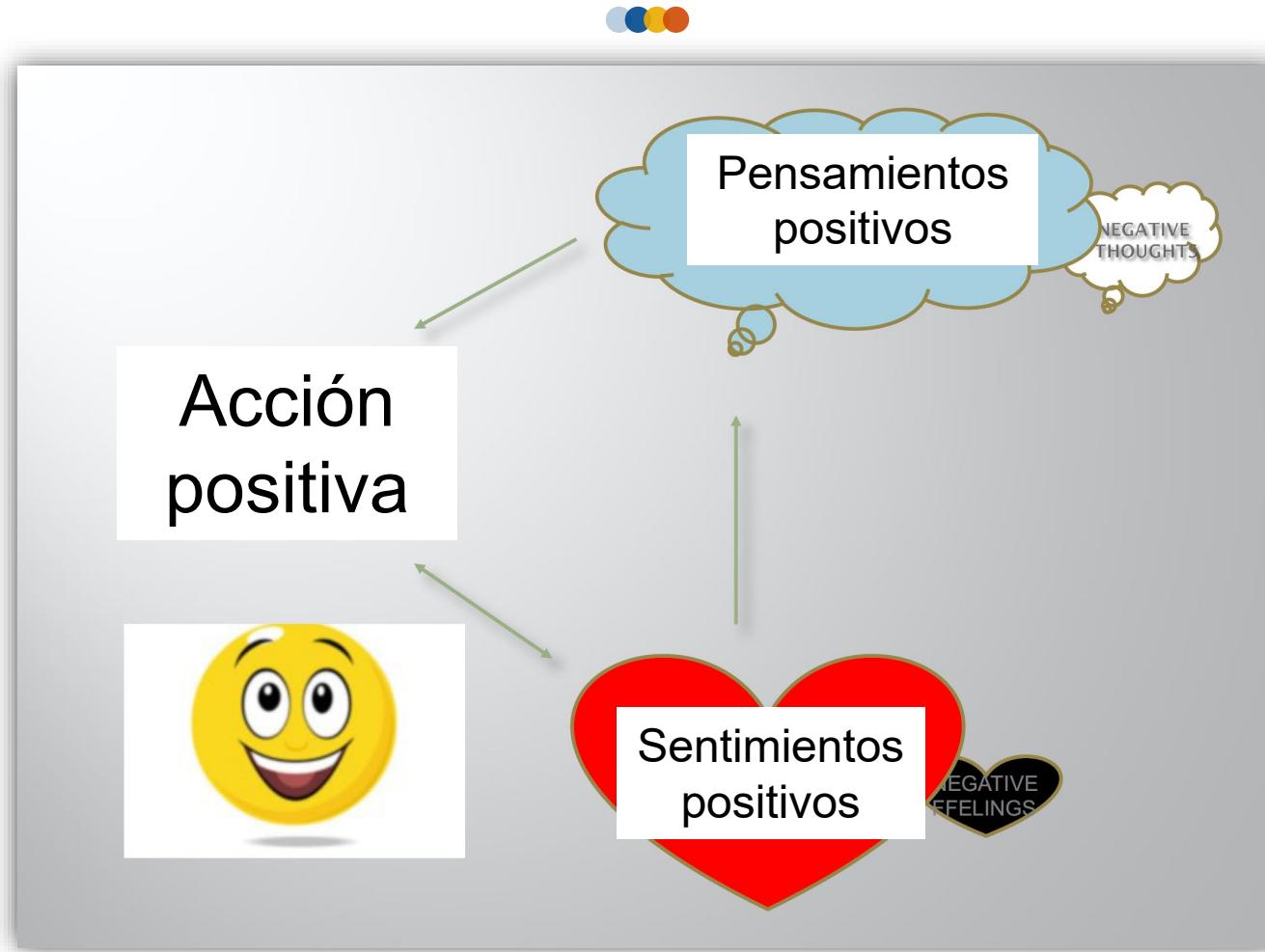


Foto de [visuals](#) en [Unsplash](#)

# SENTIMIENTOS NEGATIVOS = REACCIÓN NEGATIVA



# PENSAMIENTOS POSITIVOS = ACCIÓN POSITIVA



# SUGERENCIAS PARA CUIDADORES (1 DE 3)



- Algunas sugerencias parecen más fáciles de decir que de hacer, pero para salir adelante hay que considerar algunas de estas sugerencias referidas sí mismo para cuidar de otros:
- **Tome descansos:** programe algunos durante la semana, no se sienta culpable de hacer una siesta, leer, tomar un café con un amino, ir de compras o hacer cualquier otra cosa que lo relaje.
- **Coma bien:** lleve siempre consigo refrigerios nutritivos saludables que disfrute, tales como barras de granola, sándwiches, nueces, etc.

# SUGERENCIAS PARA CUIDADORES (2 DE 3)



- **Ejercítense:** le ayudará a despejar la mente, aumentar su energía y, lo mejor de todo, mejorar el sueño.
- **Manténgase organizado:** mantenga toda la información médica de su hijo en un solo lugar, incluso las citas, los números telefónicos importantes y el seguro. Es buena idea llevar un cuaderno para mantener la información en un solo lugar.



Foto de [Sixteen Miles Out](#) en [Unsplash](#)

# SUGERENCIAS PARA CUIDADORES (3 DE 3)



- **Pida ayuda:** es probable que los amigos y la familia lo ayuden. Se sorprenderá de cómo hacer una diligencia, lavar la ropa o simplemente hablar puede beneficiarlo y puede hacer sentir útiles a sus seres queridos.
- **Busque un grupo de apoyo:** preguntándole al doctor, al enfermero o al trabajador social de su hijo, puede encontrar información y grupos de apoyo locales relacionados con la condición de su hijo o con su cuidado.
- **Reconozca sus sentimientos:** puede haber días en los que su hijo esté enfermo y esto lo haga sentir a usted molesto y frustrado. Debe aceptar que no siempre tendrá el control de la salud y felicidad de su hijo.

# APOYO DE TODA LA FAMILIA: HERMANOS



## Hermanos

- Hable con ellos
- Esté al tanto de sus necesidades



Si en este momento, usted no es emocionalmente capaz de hablar con ellos o de percibir sus necesidades emocionales, identifique miembros de la familia que puedan establecer un vínculo especial con ellos.

Foto de [Charles Jackson](#) en [Unsplash](#)

# APOYO DE TODA LA FAMILIA: CÓNYUGE



## Cónyuge

Toda relación exige trabajo; todo esfuerzo y energía fortalecerá su matrimonio y hará la vida más fácil y mejor para usted y también para sus hijos.

- Sigan hablando
- Trabajen juntos
- Mantengan la chispa
- Aprendan a escuchar

# FAMILIAS QUE SE APOYAN UNAS A OTRAS



La UCPIE entiende que los padres necesitan tiempo para aceptar y asumir la diferencia que supone cuidar a un niño con discapacidad, y ofrece un tiempo adicional al final de cada sesión para que los padres puedan compartir, plantear otros temas y apoyarse mutuamente.

Foto de [Priscilla Du Preez](#) en [Unsplash](#)

# CONTACTOS DE UCPIE



Lizette Moreno,  
Directora asociada de los servicios del programa  
760-578-0660

Ronica Readings,  
Coordinadora de las Actividades Extraescolares  
951-588-3716

Facebook e Instagram: UCPIE

# PROJECT CONNECT



**Teresa Anderson**  
Directora de Políticas  
Públicas

**Colaboración de El  
Arc y UCP de  
California**



# ¿QUIÉN ES PROJECT CONNECT?



*El Arc de CA en colaboración con la  
Universidad de Stony Brook, Escuela  
de Bienestar Social*



# ¿Qué es Project Connect?

- Es la alianza entre El Arc de CA y la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Stony Brook para proporcionar apoyo a la salud mental de individuos con discapacidad intelectual o del desarrollo (IDD, por sus siglas en inglés)/miembros de la familia/profesionales de apoyo director
  - Lanzado en noviembre de 2020
- Línea de apoyo de telesalud atendida por estudiantes graduados supervisados por trabajadores sociales licenciados
- La línea de ayuda ofrece una amplia gama de apoyos - consejería, chequeos de bienestar, detección de la depresión, y referencias a recursos comunitarios

# LÍNEA DE SOPORTE DE PROJECT CONNECT

Apoyo de telesalud para cuidadores, de Project Connect.

Están pasando muchas cosas... ¡Estamos aquí para apoyarlo! Línea de apoyo disponible las 24 horas.

1 (888) 847-3209.

Con todos los desafíos que están ocurriendo en estos momentos es fácil sentirse abrumado, estresado, ansioso o sentir muchas otras emociones. Si usted es una persona con una discapacidad, un cuidador, un miembro de la familia o brinda servicios de apoyo y tiene dificultades, ¡llame ahora!

Hay asesores disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Referencias a recursos, evaluaciones, chequeos continuos de bienestar.

Una iniciativa de la Universidad de Stony Brook y de El Arc de California.



THERE IS A LOT GOING ON...  
WE'RE HERE TO SUPPORT YOU!

**24-HOUR  
DISABILITY  
SUPPORT LINE**

**1(888)847-3209**

With all the challenges happening right now it is easy to feel overwhelmed, stressed, anxious, or a lot of other emotions. If you are a person with a disability, a caregiver, family member or provide support services and are struggling, **CALL NOW!** Counselors are available 24-hours, 7 days a week.

RESOURCE REFERRALS | ASSESSMENTS | ONGOING WELLNESS CHECKS

An Initiative of Stony Brook University and The Arc of California

# RECURSOS (1 DE 3)



## PROJECT CONNECT

Una línea de apoyo de telesalud para las personas con discapacidades, sus familias, los profesionales de apoyo directo, y otros que apoyan a las personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo.

[Sitio web de Project Connect](https://thearcca.org/project-connect/)  
(<https://thearcca.org/project-connect/>)



RED DE CENTROS DE  
RECURSOS FAMILIARES DE  
CALIFORNIA

Mejorando las vidas de las familias de niños con discapacidades

[Sitio web de la Red de Centros de Recursos Familiares](https://frcnca.org/)

(<https://frcnca.org/>)

## RECURSOS (2 DE 3)



### ALIANZA NACIONAL PARA LA ENFERMEDAD MENTAL

**La Alianza Nacional para la Enfermedad Mental (NAMI)** es la mayor organización popular de salud mental del país dedicada a mejorar las vidas de los millones de estadounidenses afectados por enfermedades mentales.

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades, no está solo. Hay muchas apoyos, servicios y opciones de tratamiento que pueden ayudarlo.

[Sitio web de NAMI](https://www.nami.org/Home)

(<https://www.nami.org/Home>)

## RECURSOS (3 DE 3)



Donde quiera que se encuentre, siempre que necesite hablar con alguien, CalHOPE (llamada de esperanza) está aquí.

Comuníquese con CalHOPE por chat o por teléfono.

[Chat en vivo](#)

(833) 317-HOPE (4673)

[Sitio web de CalHope](#)

(<https://www.calhope.org/Pages/default.aspx>)



211

La ayuda comienza aquí

El 211 lo comunica con ayuda experta y atenta. Cada llamada es completamente confidencial.

[Sitio web del 211](#)

(<https://www.211.org/>)

# RECURSOS EN ESPAÑOL (1 DE 2)



Somos millones de personas y miles de organizaciones que comparten una visión conjunta de crear una comunidad donde todos se sienten cómodos buscando la ayuda que se merecen.

Página web: [Sana Mente](https://www.sanamente.org/)  
(<https://www.sanamente.org/>)

[Contactanos!](#)



Open Paths ofrece asesoramiento terapéutico en español a los miembros de la comunidad que no pueden pagar las tarifas estándar para los servicios de salud mental.

**Pida una cita:** [Haga una cita](https://openpaths.org/request-appt-en-espanol/)  
(<https://openpaths.org/request-appt-en-espanol/>)

**Teléfono:** (310) 258-9677

# RECURSOS EN ESPAÑOL (2 DE 2)



Mental Health America está impulsado por su compromiso de promover la salud mental.

## Health America en Espanol

(<https://www.mhanational.org/recursos-en-espanol>)

Phone (703) 684.7722

Toll Free (800) 969.6642

Fax (703) 684.5968



NAMI California es la organización líder de personas que trabajan con respeto mutuo para brindar ayuda, esperanza y salud a las personas afectadas por enfermedades mentales graves.

T. [\(916\) 567-0163](tel:(916)567-0163)

F. [\(916\) 567-1757](tel:(916)567-1757)

E. [info@namica.org](mailto:info@namica.org)

# RECURSOS DE LA INICIATIVA DISABILITY THRIVE



## Almuerce y aprenda

¡Continúe esta conversación en una sesión en vivo e interactiva!

Viernes, 28 de mayo

12:00 del mediodía – 1:00 p. m.

Regístrese ahora:

[LunchAndLearn.DisabilityThriveInitiative.org](http://LunchAndLearn.DisabilityThriveInitiative.org)

# SERVICIOS PARA LA DISCAPACIDAD CENTRO DE APOYO



- Asistencia gratuita personalizada o en grupo, con acceder o prestar servicios alternativos
- La iniciativa brinda apoyo directo o establece la conexión con un consultor que pueda ayudar

[Support.DisabilityThriveInitiative.org](http://Support.DisabilityThriveInitiative.org)



# RECURSOS DE LA INICIATIVA DISABILITY THRIVE, 2 DE 2



## Biblioteca de recursos

Acceda a la Biblioteca de recursos y síganos el paso:

[DisabilityThriveInitiative.org](http://DisabilityThriveInitiative.org)

## Actualizaciones por correo electrónico

Incríbase para recibir actualizaciones por correo electrónico sobre lo más reciente:

[SignUp.DisabilityThriveInitiative.org](http://SignUp.DisabilityThriveInitiative.org)

# JOIN US FOR OUR NEXT WEBINAR

**Change Management  
Strategies for Disabil  
Services to THRIVE**

Wednesday, June 9<sup>th</sup>

3:00 – 4:15 pm

[Webinar.DisabilityThriveInitiative.org](http://Webinar.DisabilityThriveInitiative.org)



**Cambie las Estrategias de  
Administracion para que los  
servicios hagan a las Personas con  
capacidades PROSPEREN**

miércoles, 9 de junio

3:00 – 4:15 pm

[Webinar.DisabilityThriveInitiative.org](http://Webinar.DisabilityThriveInitiative.org)

# ¡GRACIAS!



**DISABILITY THRIVE INITIATIVE**  
*Alternative Services and Supports for the IDD Community*

**Esperamos verlo en futuros seminarios web.  
Busque este seminario web y otros recursos en:**

**DisabilityThrivelInitiative.org**

**Info@DisabilityThrivelInitiative.org** | (916) 238-8811