



Asuntos de Salud Mental



Washington State Department of

HEALTH

DOH 150-158 December 2024

HCS Newsletter

A NOTE FROM LEADERSHIP

Estimados lectores,

En este momento hay muchas cosas que están sucediendo en nuestro país y el mundo entero que pueden pesar mucho en nuestros corazones y mentes. En situaciones como estas puede ser fácil aislarse o usar mecanismos de afrontamiento que parecen ser la mejor opción en ese momento y ayudan a callar el ruido. Pero si no tenemos cuidado, estas soluciones transitorias pueden afectar nuestra salud mental. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, casi 1 de cada 4 adultos estadounidenses (58.7 millones de personas) vive con un problema de salud mental. Adicionalmente, las personas que viven con enfermedades crónicas, como el VIH/SIDA, tienen un riesgo aún mayor de desarrollar depresión y una condición de salud mental.

Cuando se sufre con una condición de salud mental, es fácil sentirse solo. Sin embargo, hay esperanza. La Línea de prevención del suicidio y crisis del 988 es un recurso gratuito, confidencial y multilingüe. Este recurso lo ayuda a conectarse con un consejero de crisis capacitado al llamar o mandar un mensaje de texto al 988 o al conectarse en línea para hablar con un consejero. Los consejeros de crisis están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año para apoyar a aquellos que piensan en el suicidio, están preocupados por el uso de sustancias, preocupados por un ser querido, tienen necesidad de apoyo emocional y más. No es necesario tener seguro médico o dar ningún tipo de dato personal para recibir servicios al comunicarse con el 988. Esta edición del boletín se centra en la salud mental y en la razón por la cual es importante para nosotros quitarle el estigma a este tema crítico. Gracias a las valientes personas que voluntariamente compartieron sus historias.

Escrito por:

Lonnie Peterson, Gerente de Sistemas de Crisis del 988
Departamento de Salud del estado de Washington
Traducido por: Columba Fernández

EN ESTA EDICIÓN:

Segunda reunión anual en persona del WSPG

Manteniendo la llama:
Honrando a Ann B.
Mumford

Apoyo esencial entre pares:

Destacando al equipo de apoyo entre pares de SAN

Voces comunitarias:

¡ADVERTENCIA!
Los siguientes artículos abordan temas sobre el intento de suicidio, el uso de sustancias y el abuso sexual infantil.

De la oscuridad a la esperanza

Un viaje de resiliencia, abogacía y sanación

El arte de curar

Agradecimientos

Resumen de la segunda reunión anual en persona del WSPG



Arrodillados en el suelo: Monte Levine, Lisa Al-Hakim, Howard Russell, de derecha a izquierda: Genee Grimm, Martha Grimm, Karlos Johnson, Tanaya D., Tamara Foreman, Ann B. Mumford, Starleen Maharaj-Lewis, Beth Crutsinger-Perry, Columba Fernández; fila de atrás de izquierda a derecha: Carrie Comer, Christina Jackson, Walter McKenzie, Omero Pérez, Tyrell Jackson y James Tillett.

La exitosa colaboración entre la Oficina de Enfermedades Infecciosas (OID, por sus siglas en inglés) y el Grupo de Planificación Sindémica de Washington (WSPG, por sus siglas en inglés) dio como resultado una impactante segunda reunión anual en persona del WSPG. Starleen Maharaj-Lewis y un equipo de personal de OID, organizaron una reunión exitosa para los miembros del WSPG. Las fechas del evento tomaron efecto del 8 al 10 de septiembre de 2024 en La Quinta Inn & Suites en Tacoma, WA. La reunión encabezada por Omero Pérez, James Tillett y Beth Crutsinger-Perry fue para asegurarse de que el trabajo del grupo esté en camino de cumplir sus objetivos. El grupo se enfoca en la equidad para reducir las brechas de salud y desafiar los sistemas dañinos en su enfoque de atención médica. (Estatutos del WSPG, 2022).

Cada día, los tres presidentes del grupo de planificación comenzaban la reunión con actividades de integración con el objetivo de preparar al grupo para el trabajo del día. Los talleres y las charlas fueron dirigidos por el personal de OID y otros asociados.

Continúa en la página siguiente...

Resumen de la segunda reunión anual en persona del WSPG



En la foto de arriba, de izquierda a derecha: Omero Pérez, Carrie Haecker, James Tillet, Yob Benami y Lisa Al-Hakim.

Puntos específicos del orden del día:

Taller de visión general de sindemia.

Kari Haecker y Zandt Bryant presentaron una visión general de la sindemia sobre el consumo de sustancias y el impacto que tiene en diferentes niveles e intersecciones para las personas que viven con el VIH.

Capacitación en Liderazgo Adaptativo.

Esta capacitación fue impartida por Karen Kelly de Conectores Comunitarios del Estado de Washington (Washington State Community Connectors).

Actividad de pizarra y gis para visualizar mejoras de atención y servicios al cliente.

Esta actividad fue dirigida por Martha Grimm de OID.

Estado actual de los 13 Objetivos del Plan Integrado. Actividad dirigida por Claire Mocha, Consultora de Gestión de Proyectos y Evaluación de Programas, Unidad de Evaluación.

Mejores Prácticas para Establecer y Mantener un Consejo Asesor para clientes o comunidad. Esta actividad fue dirigida por Karlos Johnson, Coordinador de Gestión de Calidad y Vanessa Grandberry, Coordinadora de Participación Comunitaria sobre el VIH.

Actividad de “Paseo en Galería”: Planificando la reunión 2024/2025 de WSPG. Actividad liderada por Carri Comer, Coordinadora de Desarrollo de Negocios.

Identificando prácticas centrales del WSPG. Esta actividad fue dirigida por Beth Crutsinger-Perry, directora de OID, con el fin de obtener mejores resultados para la comunidad en general. Los líderes comunitarios hablaron sobre el éxito de sus sesiones, los temas de enfoque, las lecciones aprendidas y el impacto de esto en la comunidad en general. Los líderes de los grupos de la conferencia presentaron sobre los siguientes temas:

Mario Bañuelos: Convocatoria para jóvenes migrantes LGBTQIA+ y personas afrodescendientes e indígenas de habla hispana. Este taller fue sobre programas para personas que se identifican como afrodescendientes y aquellas cuya primera lengua materna es el español. El objetivo del taller fue asegurarse que los materiales de prevención del VIH estén disponibles en español para las comunidades latinas, especialmente para los jóvenes e inmigrantes recién llegados.



James Tillet (arriba), presentando acerca de las experiencias de las personas afrodescendientes e indígenas con proveedores de atención médica, con Columba Fernández (al frente) y Genee Grimmer (detrás).

Resumen de la segunda reunión anual en persona del WSPG

Christina Jackson: Jóvenes en edad de transición sin un hogar seguro.



Above, Christina Jackson presents on youth and housing insecurity.

El objetivo de este taller fue entender qué necesitan los jóvenes sin hogar ni padres y los retos a los que se enfrentan. Queremos ayudar a los jóvenes sin hogar pasando por situaciones inciertas que afectan su vida, especialmente las relacionadas con cosas como el uso de sustancias, el VIH y otros problemas de salud. Es esencial encontrar maneras de apoyar a estos jóvenes para que puedan mantenerse saludables, tanto física como mentalmente, mientras reciben la ayuda que necesitan.

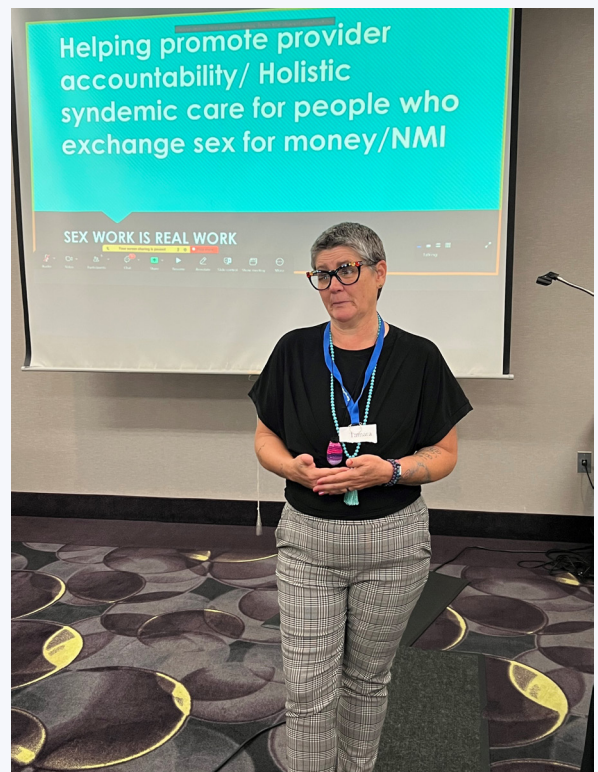
James Tillett: Experiencia de proveedores afroamericanos e indígenas, tratamiento de servicios y experiencias con proveedores.

El enfoque del taller fueron las experiencias médicas de las personas afrodescendientes e indígenas. ¿Quién es responsable de los servicios de VIH que no requieren requisitos para obtenerlos? ¿Cómo puede el WSPG obtener comentarios de la comunidad y conectarlos para que trabajen con OI?

Tammy Foreman: Cuidado holístico para trabajadoras sexuales.

El objetivo era obtener consejos de personas que han intercambiado sexo por dinero o bienes. Esto es para encontrar formas de ayudar a los trabajadores sexuales a acceder a la atención médica, mejorar el apoyo para ellas y crear programas que lleguen a su comunidad.

La reunión de tres días dio lugar a importantes temas conversados y asimilados.



Arriba, Tamara Foreman presentó sobre la atención médica holística para los trabajadores sexuales.

Los miembros del WSPG abordaron los desafíos anteriormente vistos y las nuevas ideas y sugerencias. La reunión mostró el valor del trabajo realizado por el WSPG, el cual debe continuar, y los participantes esperan a la expectativa de la próxima reunión en 2025.

Escrito por: Genee Grimmert

Entrevista con Víctor Ramírez sobre la Conferencia Anual de Enfermeras



1. ¿Cómo eliges los temas de la conferencia?

El Comité de Planificación de la Conferencia de Enfermería está formado por enfermeras de 10 estados (AK, WA, OR, ID, MT, WY, UT, CO, ND, SD) del país. Estas enfermeras ayudan con la selección de temas para la conferencia anual. El grupo incluye enfermeras con título técnico o licenciatura (RNs, por sus siglas en inglés) y enfermeras con licencia para recetar y administrar cuidados de salud avanzados (NP, por sus siglas en inglés) con diferentes años de experiencia y niveles de habilidad. También provienen de varios lugares, como centros de salud y escuelas. El comité de planificación también cuenta con algunos voluntarios de largo plazo que ayudan a organizar el evento anualmente. También invitamos a nuevas enfermeras a unirse, ya que con el tiempo algunos miembros dejan de asistir. Dependemos de este grupo para que nos diga qué temas importantes debemos discutir cada año. Ofrecemos diferentes sesiones tanto para enfermeras experimentadas como para aquellas que inician su carrera profesional en la salud sexual y el VIH. Cubrimos muchos temas, como la información más reciente sobre el VIH, las infecciones de transmisión sexual (ITS) y un medicamento llamado PrEP que ayuda a prevenir el VIH. También hablamos de temas relacionados como el consumo de drogas, la salud mental y las cosas que afectan a la salud de las personas. Temas como el liderazgo y la tutoría para enfermeras también forman parte de las sesiones de aprendizaje. Cada año, el comité decide qué temas vitales incluir en el programa, y los basan en áreas que no se habían discutido antes.

2. ¿Quién es el público principal de esta conferencia y qué hace para mantener la información fresca e interesante?

La conferencia es principalmente para enfermeras, pero también queremos ponerla a disposición de otros expertos en el campo del VIH. Esto significa invitarlos a venir al evento para hablar y mostrar lo que se hace o para unirse como asistentes al evento.



Ahora que podemos volver a reunirnos en persona, esta es una gran oportunidad para que todos trabajen juntos y se conecten, algo que fue duro durante la pandemia.

Las enfermeras pueden reunirse con maestros de salud, administradores de casos, miembros de la comunidad y trabajadores del gobierno local. Estas reuniones pueden dar lugar a nuevas oportunidades. Todos tenemos diferentes habilidades e ideas para ayudar a mejorar los servicios. Es por eso por lo que necesitamos compartir ideas y escucharnos unos a otros. Siempre estamos buscando nuevas personas para invitar a la conferencia cada año.

3. ¿Qué es lo que más le enorgullece de la conferencia y qué espera que los proveedores se lleven?

Realmente disfruto de mi trabajo en Centro de entrenamiento y educación sobre el SIDA (AETC, por sus siglas en inglés). Trabajo con un equipo que se preocupa por su trabajo y las personas a las que ayudan. Es genial ser parte de este equipo. También me gusta organizar todo para la conferencia, encontrar oradores y manejar otros detalles para que el evento sea exitoso. No hago esto solo. Mis compañeros de trabajo en AETC ayudan mucho y cada uno de ellos tiene un papel importante. Ver a todos reunirse y disfrutar de la conferencia hace que todo el trabajo duro valga la pena.

Espero que todos se vayan con nuevos conocimientos y contactos útiles para sus pacientes. También espero que se sientan renovados, emocionados y con energía. Así es como me siento después de una conferencia. El trabajo puede ser duro, especialmente para las enfermeras que tienen mucho que gestionar cada día. Espero que se sientan recargados y se den cuenta de lo importante que es su arduo trabajo.

Si hay enfermeras o enfermeros practicantes con experiencia en la prevención y el tratamiento del VIH que quieran ayudar a planificar la conferencia, pueden comunicarse con Víctor Ramírez en vmrg1@uw.edu para obtener más detalles.

Escrito por: Víctor Ramírez

Traducido por: Columba Fernández

Comentarios notables de la reunión del WSPG:

“Lo que me motivó fue la oportunidad de compartir mi experiencia vivida y hacer que se escuchara mi voz. Al principio, era una oportunidad para compartir mi experiencia, pero esto cambió con la nueva inversión puesta en nosotros como grupo. Durante el último año, mi motivación ha cambiado hacia el crecimiento y el desarrollo profesional con el objetivo final de trabajar dentro de OID.

Tiendo a centrar mis esfuerzos en mi comunidad, ya que a menudo no hay representación en mi lado del estado. Me siento impulsado a utilizar el conocimiento que he adquirido y quiero compartirlo con los miembros de mi comunidad, ya sean patrocinadores estatales o el público. Es por eso por lo que poder compartir lo que es una síndrome con otros también ha sido una motivación”.

—Anónimo

“Como mujer que vive con VIH, me uní al WSPG para ser la voz de mis damas en todo el estado. Queremos poder proporcionar comentarios al DOH / OID para ayudar a crear mejores programas para mis colegas en WA”.

—Anónimo

“Lo que me impulsó a este trabajo es ver la necesidad de un cambio y saber que necesito usar mi voz para ayudar a abogar por él”.

—Anónimo

“Me ha permitido ser una defensora de la salud comunitaria y empoderar a los afrodescendientes/ afroamericanos”.

—Anónimo

“Siento que hay una gran necesidad de este tipo de trabajo. Es importante ser parte del cambio para asegurarme de que mis hijos tengan acceso a cualquier recurso que puedan necesitar”.

—Anónimo

Manteniendo la llama

Felicitaciones a la Sra. Ann B. Mumford, o ‘Miss Ann’ como la conocemos, por haber sido seleccionada para recibir el Premio presidencial a la mejor trayectoria profesional..



Foto de Ann B. Mumford

El Premio Presidencial de Reconocimiento se otorga a individuos, familias y organizaciones en todo Estados Unidos que han brindado cientos de horas de trabajo voluntario para ayudar a las personas necesitadas. Este es el premio más alto por servicios voluntarios otorgado por el presidente y el gobierno de los EE. UU.

Este año, un grupo selecto de personas de diversos orígenes fueron reconocidas por su destacado trabajo de voluntario anual. La dedicación de la señorita Ann al voluntariado, sus talentos y dones la distinguen de sus compañeros. Aunque no busque reconocimiento, su ejemplo ha transmitido un poderoso mensaje que anima a otros a dar lo mejor de sí.

La señorita Ann trabajó como defensora de niños, jóvenes y familias en riesgo durante más de 50 años en el condado de Pierce. Soñaba con trabajar con la comunidad afroamericana para brindar los servicios necesarios dentro de su propia comunidad. Trabajó para una organización de servicios contra el SIDA como coordinadora del programa Unity Now (Unidad Ahora). Se dedicó a la comunidad religiosa para la prevención del VIH/SIDA y comenzó su propia organización sin fines de lucro en febrero de 2013. La Fundación Keppers of the Flame NW (Guardianes de la Llama del Noroeste) trabaja con todas las organizaciones religiosas en la prevención del VIH/SIDA en las comunidades de color.

Apoyo esencial entre compañeros (peer): Destacando al equipo de apoyo “peer” de la Red contra el SIDA de Spokane (SAN, por sus siglas en inglés)



Photo of Esteban Jaramillo

El apoyo entre compañeros es esencial para las personas que viven con el VIH. Este es especialmente el caso cuando se sienten solos o cuando son nuevos en este país. Los inmigrantes se sienten apoyados cuando pueden hablar de su situación en su idioma. Otros encuentran apoyo cuando aprenden sobre diferentes culturas. La vinculación y la curación pueden ser a través del arte visual o mediante la costura y las manualidades. Recientemente, en SAN, conocí a Tamara Foreman y Esteban J, dos compañeros de apoyo. Ambos aportan algo único al servicio de la comunidad. En sus propias palabras, comparten cómo se metieron en el trabajo comunitario, su pasión por lo que hacen y cómo se sienten los clientes con respecto a sus esfuerzos.

Escrito por: Rhea Ashby-Durall
Traducido por: Columba Fernández

“Un toque de hogar”

Llegué a SAN como parte de mi terapia. Como inmigrante que había vivido en Spokane durante un año, no tenía ninguna conexión aparte de mi esposo. Y no pasábamos tiempo juntos debido a que nuestros horarios de trabajo eran tan diferentes.

Rhea (con quien ahora trabajo) vio que tenía grandes cualidades y habilidades para orientar a otros pasando

por experiencias similares o iguales a las mías. Era la persona adecuada para conectarme con la comunidad latina y las organizaciones que los atienden. Mi viaje como inmigrante, mis habilidades bilingües y mi carrera en servicios relacionados con la salud me dieron la oportunidad de verme a mí mismo como un servidor de esta comunidad. Conectarme con otros compañeros a través de mis experiencias de vida, empatía, reflexión y pasión por servir a los necesitados me dio el descanso necesario para mostrar mi singularidad. Mi trabajo no se siente como un trabajo. Puedo ser yo mismo mientras tengo la oportunidad de servir. No importa si soy de aquí o no.

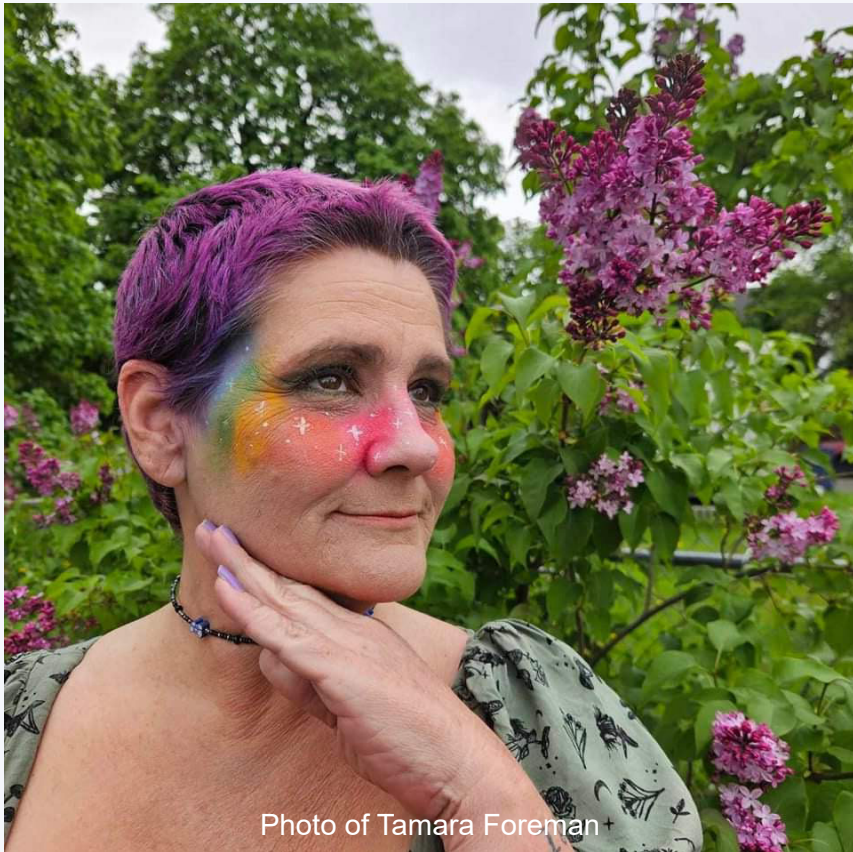
Dos clientes de la comunidad latina han dicho que mis servicios los hacen sentir cómodos. Pueden hablar de su situación en su lengua materna, con menos barreras y mejor comprensión. Traigo el calor latino cuando les sirvo, pero también un toque de hogar.



Foto del letrero de la ciudad de Spokane

Escrito por: Esteban Jaramillo Traducido por: Columba Fernández

Apoyo esencial entre compañeros (peer): Destacando el equipo de apoyo “peer” de SAN



Un enfoque ingenioso para la curación

¡Saludos! Soy Tamara y me diagnosticaron con VIH hace 3 años y medio. He sido navegadora “peer” en SAN desde enero de 2024. Comencé como cliente utilizando el programa de despensa de alimentos. Fue la primera vez que me sentí cómoda saliendo en público después de mudarme a Spokane.

Hubo un tiempo en que se trató de crear un grupo de mujeres durante varios años sin éxito alguno. Así que decidí tomar acción y hacerlo realidad porque hay la necesidad. Ahora tenemos un encantador grupo de supervivientes de todo el mundo. Principalmente los supervivientes proceden de Kenia y Malawi. ¡Incluso

tenemos miembros trans! El grupo de mujeres está formado por mujeres que son supervivientes a largo plazo del VIH y aquellas que han sido diagnosticadas recientemente. Hemos formado un vínculo de hermandad dentro del grupo. Estamos trabajando para mejorar nuestra autoestima, reducir la vergüenza y tener relaciones saludables.

Utilizamos la terapia artística y hemos creado un círculo de costura. Ayudo a administrar la despensa de alimentos para los clientes, así como para la población en general. Difundo información para educar a la comunidad por medio de casetas informativas. Enseño a la gente la ciencia de I = I (Indetectable = Intransmisible).

Entrego condones con instrucciones para que cualquiera que los tome pueda usarlos como una barrera dental durante el sexo oral. Hablo con futuros trabajadores de la salud y estudiantes de secundaria para educarlos sobre lo que es vivir diariamente con el VIH. Hablo sobre el sexo saludable, cómo prevenir las ITS y la importancia de conocer tu estado de salud. Los clientes me conocen por difundir esperanza y aliento a la comunidad. Y eso es por lo que más se me conoce.

Escrito por: Tamara Foreman
Traducido por: Columba Fernández



Imagen de arriba, concepto de terapia de arte en un letrero

De la oscuridad a la esperanza: Un viaje de resiliencia, abogacía y sanación



Foto de un hombre deprimido llorando

¡Advertencia! Este artículo incluye temas de salud mental, depresión, uso de sustancias e intento de suicidio causado por lesiones autoinfligidas (influidas por uno mismo). También podrían causar trastorno de estrés postraumático (TEPT) en algunas personas que han intentado suicidarse o han perdido a un ser querido. Esperamos que, al compartir esta historia personal, podamos alentar a otras personas pasando por situaciones o experiencias similares a buscar ayuda para sí mismos o para alguien que conozcan. Por favor, comparta el siguiente recurso con miembros de su comunidad:

[Línea de prevención del suicidio y situaciones de crisis del Departamento de Salud del estado de Washington](#)

Queridos lectores, gracias por permitirme compartir mi historia. Espero que al narrar mis experiencias logre mostrar las dificultades por las que atraviesan muchas personas en situaciones similares. También espero poder aportar información y claridad a los problemas más importantes de la salud mental y de atención sanitaria. Mi objetivo principal es apoyar a cualquier persona que pueda estar pasando por problemas similares y recordarles que pueden superar los momentos difíciles.

Quiero animar a los que se sienten solos; mostrarles que incluso cuando las cosas son difíciles, es posible superar los desafíos y volverse más fuerte.

*Continúa en la página siguiente...
(Página 12)*

De la oscuridad a la esperanza:

Un viaje de resiliencia, defensa y sanación *continúa...*

Soy Augie Martinez y vivo con VIH desde hace más de 16 años. También he estado luchando contra los efectos del trauma infantil durante más de 36 años, lo cual ha sido difícil. Me he enfrentado a problemas de adicción, autoestima baja y sentimientos de culpa y vergüenza. Todas estas estas experiencias han moldeado mucho mi vida. A menudo siento como si estuviera en una lucha personal interminable.

Uno de los momentos más difíciles de mi vida ocurrió en 2008 cuando mi expareja reveló que tenía VIH y me había contagiado.

Me sentí traicionado y esto me causó mucho dolor emocional, llevándome por un camino difícil en el que todavía me encuentro. Recientemente, el 20 de junio de 2024, volví a consumir metanfetamina. Mi mundo se vino abajo. Sentí que la oscuridad me tragaba e intenté quitarme la vida. Me desperté en cuidados intensivos después de cinco días con lesiones graves.

Esto me mostró lo crucial que es contar con ayuda para la salud mental y el apoyo de los demás.

Vine a Spokane en 2016 para buscar ayuda para mis problemas con las drogas y el alcohol. Después de algunos altibajos, mejoré y me uní a grupos de apoyo. Tener un lugar estable para vivir, gracias a un programa que ayuda a las personas con vivienda, también me ayudó a tener éxito.

Desde que llegué aquí, he tenido algunos problemas de salud nuevos. Descubrí que tengo la parte baja de la espalda rota y algunos discos estropeados, que me causan mucho dolor. Además de eso, necesito someterme a una cirugía para perder peso pronto. Estos problemas de salud me han hecho darme cuenta



Foto de un hombre pensando profundamente

de lo importante que es tener una atención médica buena y fácil de obtener. Tener una mejor salud requiere tiempo y solidaridad entre las personas y el sistema sanitario. Es importante contar con ayuda, como la gestión de casos, que lo conecta con servicios de salud mental, especialistas en VIH y apoyo de otras personas. En este momento, muchas personas se sienten confundidas y solas.

Esto puede empeorar los problemas de salud mental. Sé que tengo que hablar por mí mismo, pero hablar con los médicos puede ser estresante y también me hace sentir como una molestia.

La gestión de casos me ha facilitado las cosas al brindarme apoyo y recordarme que está bien tener situaciones difíciles. Quiero compartir mi historia para iniciar un diálogo importante que pueda ayudar a mejorar las cosas. Es crucial solucionar los grandes problemas en la gestión de la atención para que todos obtengan la ayuda que necesitan. Creo que hablar sobre estos temas puede conducir a nuevas ideas, aliviar la carga de los administradores de casos y asegurarse de que nadie se quede atrás. Si trabajamos juntos, podemos crear un sistema de atención más amable y mejor.

Uno que cuide de todos. Me comprometo a seguir liderando para obtener los recursos y el apoyo adecuados. Estoy aquí para compartir mi historia en cualquier momento. Al unir fuerzas, podemos mejorar la vida de las personas con VIH/SIDA y crear una comunidad más saludable para todos.

Escrito por: Augie Martínez
Traducido por: Columba Fernández

Salud Mental | Servicio de Salud Indígena (IHS)

El Programa Federal de Salud para Indígenas Americanos y Nativos de Alaska.

[Asociación Americana de Ansiedad y Depresión](#)

ADAA, por sus siglas en inglés, es una organización internacional sin fines de lucro dedicada a la prevención, el tratamiento y la cura de la ansiedad y la depresión.

[La salud mental en la comunidad latina | NAMI](#)

Los latinos tienen la misma incidencia de enfermedades mentales comparado al resto de la población. Sin embargo, las inquietudes, experiencias y manera de entenderlas y tratarlas pueden ser diferentes.

[Lanzamiento de la línea de prevención del suicidio y situaciones de crisis 988](#)

Es la primera fase del proceso para fomentar la comprensión, esperanza y camino hace adelante para quienes necesitan ayuda.

[Línea de Crisis para Veteranos](#)

Apoyo confidencial en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana para veteranos y sus seres queridos, no es necesario estar inscrito en los beneficios de VA o en la atención médica para conectarse.

[988 Kit de herramientas para socios de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis \(Disponible solo en inglés\)](#)

La Sección de Sistemas de Crisis 988 del Departamento de Salud desarrolló este kit de herramientas para ayudar a sus socios a comunicarse con los habitantes de Washington sobre la implementación de dicho recurso.

Encontrando tu camino: el camino hacia la recuperación emocional



Si te dijera que el proceso de recuperación fue difícil, por decir lo menos, la mayoría de la gente estaría de acuerdo. Experimentamos trauma, lo sufrimos y si tenemos suerte, aprendemos a vivir con él. Verás, la curación es un proceso y debido a que somos individuos con varias experiencias vividas, no podemos aplicar un enfoque único a nuestras situaciones únicas. Lo que a mí me parece útil, puede afectar a otros de forma diferente. Lo que a otros les da paz puede ser dañino para mí. Una cosa sé con certeza, no podemos cambiar nuestro pasado. Lo que podemos hacer es usar las herramientas para navegar mejor nuestras interacciones actuales de una manera que nos resulten seguras. Como alguien que vive con un diagnóstico bipolar combinado con suficiente trauma como para afectar a la persona más resistente, sé demasiado bien cómo ha sido y no ha sido el proceso de recuperación para mí.

Mi primer terapeuta no funcionó a largo plazo, pero me ayudó a superar la situación a la que me enfrentaba en ese momento. No todos los terapeutas van a ser una buena opción y lo supe desde el principio.

Mientras buscaba un terapeuta, me hice las siguientes preguntas para ayudarme a escoger uno adecuado: 1. ¿Cómo me siento en ese lugar? 2. ¿Me siento escuchado? 3. ¿Tengo confianza en su capacidad para apoyarme? De ser posible, siempre sugiero a mis amigos que consideren el tipo de experiencia que buscan antes de agendar su primera cita. Si no funciona, les recomiendo encarecidamente que se sientan empoderados para encontrar a otra persona. Cuando escucho a una persona decir que no le gusta la terapia, lo que escucho es que no le gusta su terapeuta. Eso siempre puede cambiar. Incluso cuando encontramos al terapeuta adecuado, es posible que no sea el proveedor correcto para manejar todas las situaciones. Las relaciones saludables tienen sus límites, por lo que está bien decirnos que ya es hora de seguir adelante sin sentir culpa ni miedo por molestar a alguien con la decisión que tomemos.

Para algunos de nosotros, la terapia por sí sola no es suficiente, pero el estigma que rodea el uso de medicamentos puede impedirnos vivir la vida que merecemos.

A pesar de lo que podamos creer, el medicarse no se trata de tornar al mundo en un país de ensueño con sol y arcoíris. Pero tampoco debe hacernos sentir como zombies ni dejarnos entumecido. Es probable que no encontremos el medicamento correcto la primera vez. Yo intenté tres veces antes de darme cuenta de que estaba tomando la clase equivocada de medicamento. Me llevó tiempo porque los medicamentos generalmente tienen que acumularse en tu cuerpo para comenzar a sentir los beneficios. Hay muchos conceptos erróneos sobre el uso de medicamentos como herramienta para ayudar con el bienestar emocional. Lo entiendo, muchos de nosotros tenemos varias razones para desconfiar del sistema médico. Pero tampoco podemos permitir que el trauma histórico con el sistema de salud ya sea indirectamente o por nuestras propias experiencias, afecte nuestro futuro.

No todo el mundo está listo para comenzar o tiene recursos para obtener terapia tradicional, pero no hay que darse por vencido. Hay muchos tipos de grupos de apoyo. CODA o codependientes anónimos, es el grupo que elegí, pero el tipo o estructura de apoyo que tú necesitas puede ser diferente. En mi experiencia, he descubierto que compartir el espacio con otras personas que también pueden estar pasando por lo mismo me ofrece un sentido de comunidad. Para mí un espacio acogedor, sin prejuicios y que te deje ser auténtico, me ha ayudado enormemente. No hay nadie que ofrezca consejos o trate de solucionar los problemas que surjan. No hay nadie allí para hacerte sentir como si tus sentimientos no fueran válidos.

Las personas en la sala están ahí para escuchar y ser escuchadas. Hago esto como parte de mi cuidado personal semanal. Además de pasar tiempo en la naturaleza, tiempo con mis mascotas y usar mi creatividad, he utilizado y sigo utilizando las herramientas a mi disposición en mi jornada de recuperación.

Podemos aceptar nuestras victorias, las grandes y las pequeñas, y eventualmente, cuando podamos usar nuestras experiencias previas como herramientas para ayudar a otra persona, habremos pasado de ser una víctima a ser un sobreviviente. Por muy difíciles que sean los tiempos, hay vida al otro lado. No es lineal y no sucede de la noche a la mañana, pero la recuperación es posible.

Escrito por: Anthony Rivers

Traducido por: Columba Fernández

Recursos de ayuda para la salud mental *continúa...*

[La Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988: ¿Qué sucede cuando llamas? \(PDF\)](#)

Primero, tendrás la opción de marcar 2 y obtener soporte en español. Luego, tendrás la opción de marcar 1 para la Línea de Crisis para Veteranos o marcar 3 para la Subred de Jóvenes LGBTQI+.

[Línea 988 de prevención para suicidios y crisis: Datos básicos \(PDF\)](#)

La línea 988 es un recurso gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

[Línea 988 de prevención de suicidio y crisis: Línea de prevención para comunidades nativas en crisis \(PDF\)](#)

La línea de Washington para comunidades de indios americanos y nativos de Alaska es la primera de este tipo en los Estados Unidos.

Usted ha sido Ayudado?

Como se siente con los servicios del Trabajador social?

- Que esta trabajando para usted?
- Que no esta trabajando para usted?
- Que podemos hacer mejor para ayudarle?

Queremos escuchar de usted.



El Boletín de Servicios Comunitarios para el VIH (HCS, por sus siglas en inglés) es una publicación creada por el Departamento de Salud del Estado de Washington (DOH, por sus siglas en inglés). El boletín informativo de HCS se utiliza como una herramienta de participación para destacar el trabajo de nuestros socios comunitarios, el personal del DOH y elevar las voces de diversas comunidades con experiencias vividas.

Fomentamos la diversidad con un enfoque en la equidad y la inclusión para construir lazos más fuertes a través de lo común y mejorar la salud y el bienestar general de las personas y las comunidades.

Si ha enviado un artículo y no lo ve en la edición actual del boletín, es posible que se agregue a un futuro boletín. ¿Quieres que tu agencia y el trabajo que estás haciendo aparezcan en nuestro boletín?

Por favor, póngase en contacto con Vanessa Grandberry en vanessa.grandberry@doh.wa.gov

Gracias