

Recursos de salud mental y de conducta para individuos y familias que viven en el condado de Yakima

Si usted o un ser querido está experimentando angustia y necesita apoyo, llame al:

Línea nacional de ayuda para padres 1-855-4 A PARENT o 1-855-427-2736

Info Línea de ayuda para niños / padres 1-778-782-3548

Prevención Nacional del Suicidio 1-800-273-8255

Línea de texto de crisis enviando un mensaje de texto TALK al 741741

Línea local de crisis para el condado de Yakima:

Línea integral de crisis de atención médica: 509-575-4200

NAMI 509-453-8229 (disponible 24/7)

Si usted o un ser querido tiene problemas de salud mental o problemas de comportamiento y desea hacer una referencia, llame a los siguientes servicios continuos para obtener:

Servicios de salud de conducta (Clínica de trabajadores agrícolas del valle de Yakima) - 509-453-1344

Comprehensive Healthcare-509-575-4084

Servicios de Caridades Católicas- 509-965-7100

Las organizaciones de Medicaid / Managed Care ofrecen apoyo para la coordinación de casos

Las compañías de seguros privadas lo dirigirán a los proveedores de servicios autorizados.

Recuerde cuidarse durante este momento estresante, que incluye:

Tomar descansos: salga a caminar al aire libre, juegue afuera con tus hijos / familia

No mire las noticias 24 horas al día, 7 días a la semana

¡Tómese su tiempo para divertirse! Haga actividades de manualidades con su hijo, vea una película divertida y relájese

Contáctese con un amigo por teléfono o Face Time: hable sobre otras cosas además del covid-19

Coma lo más saludable posible

Duerma lo suficiente

Trate de mantener una rutina diaria para usted y sus hijos.

Tenga en cuenta que esto pasará; céntrese en los aspectos positivos tanto como le sea posible

Separe lo que está bajo su control de lo que no lo está bajo su control

10 maneras de sentirse menos aislado como padre mientras se distancian socialmente

1. Publique recuerdos agradables en las redes sociales.
2. Hable sobre cómo está organizando su tiempo.
3. Cocine virtualmente con amigos y seres queridos.
4. Cree una artesanía reflexiva.
5. Saque el papel y el bolígrafo.
6. Interactúe con la gente de su vecindario a distancia.
7. Ponga un programa para familiares o amigos a través de Face Time o Zoom.
8. Haga voluntariado.
9. Organice un club de lectura virtual y / o una 'hora feliz'.
10. Sea creativo.

<https://www.parents.com/kids/health/childrens-mental-health/ways-to-feel-less-isolated-as-a-parent-while-social-distancing/>

Prevención del suicidio

¿Qué lleva al suicidio?

No hay una única causa para el suicidio. El suicidio ocurre con mayor frecuencia cuando los factores estresantes y los problemas de salud se juntan para crear una experiencia de desesperanza y desesperación. La depresión es la afección más común asociada con el suicidio y, a menudo, no se diagnostica ni se trata. Condiciones como depresión, ansiedad y problemas de sustancias, especialmente cuando no se tratan, aumentan el riesgo de suicidio. Sin embargo, es importante señalar que la mayoría de las personas que controlan activamente sus afecciones de salud mental continúan participando en la vida.

Factor de riesgo de suicidio: Los factores de riesgo son características o condiciones que aumentan la posibilidad de que una persona intente quitarse la vida.

Factor de riesgo: salud mental / emocional y física: Depresión, consumo de sustancias, Trastorno bipolar, esquizofrenia, rasgos de personalidad agresivos, cambios de humor y malas relaciones, trastorno de conducta, trastornos de ansiedad, graves condiciones de salud física que incluyen dolor, lesión cerebral traumática.

Factor de riesgo: Ambiental: Acceso a medios letales, incluidas armas de fuego y drogas; estrés prolongado, como acoso, intimidación, problemas de relación o desempleo; eventos de vida estresantes, como rechazo, divorcio, crisis financiera, otras transiciones o pérdidas de la vida; exposición al suicidio de otra persona o a relatos gráficos o sensacionalistas de suicidio.

Factor de riesgo: Histórico: Intentos de suicidio previos, antecedentes familiares de suicidio, abuso infantil, negligencia o trauma.

Señales de advertencia de suicidio: Algo a tener en cuenta cuando se le preocupa que una persona pueda tener tendencias suicidas es un cambio de comportamiento o la presencia de comportamientos completamente nuevos. Esto es de mayor preocupación si el comportamiento nuevo o modificado está relacionado con un evento, una pérdida o un cambio doloroso. La mayoría de las personas que se quitan la vida presentan una o más señales de advertencia, ya sea por lo que dicen o lo que hacen.

Señal de advertencia: Hablar: Si una persona habla de: suicidarse, sentirse desesperado, no tener ninguna razón para vivir, ser una carga para los demás, sentirse atrapado, dolor insoportable

Señal de advertencia: Comportamiento: Comportamientos que pueden indicar riesgo, especialmente si están relacionados con un evento doloroso, una pérdida o un cambio: aumento del uso de alcohol o drogas; buscando forma/s de terminar con su vida, como buscar métodos en línea; apartarse de las actividades, aislarse de la familia y los amigos; dormir demasiado o muy poco; visitar o llamar a la gente para despedirse; regalar posesiones preciadas; agresión; fatiga.

Señal de advertencia: Estado de ánimo: Las personas que están considerando el suicidio a menudo muestran uno o más de los siguientes estados de ánimo: depresión, ansiedad, pérdida de interés, irritabilidad, humillación / vergüenza, agitación / ira, alivio / mejora repentina.

<https://afsp.org/risk-factors-and-warning-signs>

Si usted o su familia están sufriendo y necesitan apoyo, llame a:

Línea nacional de ayuda para padres 1-855-4 A PARENT o 1-855-427-2736

Info Línea de ayuda para niños / padres 1-778-782-3548

Prevención Nacional del Suicidio 1-800-273-8255

Línea de texto de crisis enviando un mensaje de texto TALK al 741741

Línea local de crisis para el condado de Yakima:

Línea integral de crisis: 509-575-4200

NAMI 509-453-8229 (disponible 24/7)

Recurso de Children's Mental Health: On Our Sleeves: <https://onoursleeves.org/>

Realizado por el Equipo de Niños y Jóvenes con
Necesidades Especiales de Atención Médica en
Children's Village (Villa de los Niños)
509-574-3200