



ACCIÓN DE BIENESTAR PARA JÓVENES

Una Guía De Recursos Creada
Para Los Jóvenes De Marin Por
Los Jóvenes De Marin



FIND
YOUR
WAY



ACCIÓN DE BIENESTAR PARA JÓVENES



A TODOS LOS ESTUDIANTES EN EL CONDADO DE MARIN

COMO DEFENSORES DEL BIENESTAR DE LOS COMPAÑEROS ADOLESCENTES, nos hemos reunido jóvenes de todo el condado para hablar sobre cómo es ser una persona joven en Marin hoy. Creciendo en Marin, todos vivimos las cosas buenas junto con las cosas no tan buenas. Pero, ¿qué haces cuando necesitas más apoyo? Desarrollamos la campaña Find Your Way y la guía de recursos para animarnos a buscar recursos y conexiones útiles, confiables y accesibles en nuestra comunidad. Creada para jóvenes por jóvenes

¿Por qué Find Your Way? Todos tenemos nuestro “camino” o recorrido en la vida. Find Your Way da una gran cantidad de apoyos o recursos que pueden ayudarte en tu recorrido. Ya sea salud mental o física, necesidades básicas, consumo de sustancias y recuperación, apoyo para jóvenes LGBTQ+, inmigración o salud y seguridad sexual, lo tenemos cubierto. Estos recursos los hemos revisado nosotros, tus compañeros de estudio, vecinos y amigos, y esperamos que te faciliten obtener la ayuda que necesitas.

Tomar este folleto es un paso importante para encontrar tu camino. En él encontrarás pensamientos sobre cómo es crecer en Marin, información sobre la importancia de la conexión y la comprensión del estigma en torno a obtener el apoyo necesario, algunos recursos clave y testimonios de estudiantes que han pedido ayuda. También incluimos consejos útiles para hablar con amigos o familiares que puedan necesitar apoyo. Los recursos de este folleto pueden aplicar tanto para ti como para las personas que amas y por las que te preocupas.

Esperamos que esta guía ayude a romper el estigma en torno a la búsqueda de ayuda. Juntos, podemos normalizar pedir lo que necesitamos y recibir apoyo.

¡Bienvenido a la campaña Find Your Way!

Equipo de Youth Action en colaboración para la prevención del suicidio del condado de Marin

Equipo de la campaña Find Your Way

¿CÓMO SE SIENTE CRECER
EN MARIN HOY?



Todos tenemos nuestros propios sentimientos, creencias y perspectivas. Y eso puede hacer la diferencia cuando se trata de cómo vivimos el mundo que nos rodea. Les preguntamos a nuestros compañeros de todo el condado cómo es crecer en Marin. Abajo se muestra lo que dijeron. A veces puede parecer difícil resolverlo todo, pero ahí es donde puede ser útil esta guía.

EXCELENTE EDUCACIÓN SUPERIOR / AL AIRE
LIBRE / PRESIÓN / DISPARIDADES DE CLASE
Y RAZA / **ELITISMO / INTEGRACIÓN /** TRÁFICO /
COMPETITIVO / **COMUNIDAD / CALMA EN LA**
NATURALEZA / ACCESO A MUY BUENA COMIDA /
NO MUCHA DIVERSIDAD DEFENSA / **SENTIRSE**
SEGURO COMO PERSONA LGBTQ + / COMUNIDAD
CREATIVA / PLAYAS EN WEST MARIN / MUCHAS
MASCOTAS EN LA COMUNIDAD / **COMPETITIVO /**
PROBLEMAS DE VIVIENDA ASEQUIBLE / DE LA
EQUIDAD / **PERSONAS AMIGABLES / SOLITARIO /**
TRANSPORTE PÚBLICO INADECUADO / ESTRESADO
EN LA ESCUELA / MUCHOS RECURSOS /



ALTIBAJOS Y ESTADO INTERMEDIO DE LA SALUD MENTAL

LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR PUEDEN SENTIRSE DIFERENTES PARA CADA UNO DE NOSOTROS. Eso se debe a que ambos están moldeados por los diferentes factores de nuestras vidas, como nuestra biología, comportamiento, historia familiar y experiencias de vida. Todo eso nos hacen quienes somos.

Podemos ver nuestra salud mental como una variedad de experiencias o condiciones (como depresión, alegría o ansiedad) con salud mental positiva en un extremo y mala salud mental en el otro extremo.

La vida tiene sus altibajos, y navegar a través de ella puede ser difícil. Mereces recursos útiles para que puedas comenzar a sentirte mejor y más como tú mismo.

Para obtener más información sobre este tema, visita Take Action for Mental Health (takeaction4mh.com), una campaña estatal de California para la salud mental y el bienestar.





ACEPTAR Y PEDIR AYUDA FUE UNA DE LAS COSAS MÁS DESAFIANTES PERO MÁS GRATIFICANTES QUE HE HECHO POR MÍ MISMA. MIENTRAS CRECÍA ENFRENTÉ MUCHA INVALIDACIÓN NO SOLO DE LOS DEMÁS SINO TAMBIÉN DE MÍ MISMA. ESO HIZO QUE PEDIR Y ACEPTAR AYUDA FUERA TODO UN RETO. UNA DE LAS COSAS PRINCIPALES QUE REALMENTE ME ANIMÓ A SEGUIR ADELANTE FUE APRENDER QUE NO HAY CIERTA CANTIDAD DE LUCHA QUE DEBA VIVIR PARA ESTAR CALIFICADA PARA RECIBIR AYUDA CON RESPECTO A LA SALUD MENTAL, NO HAY UNA FORMA NI SENTIMIENTO CON EL QUE PUEDA CATEGORIZARSE. LA SALUD SE VE DIFERENTE EN TODOS Y DEBEMOS RECONOCER QUE TODOS MERECEMOS LA OPORTUNIDAD DE RECIBIR APOYO.

-MIA, 16





ESTA BIEN PEDIR AYUDA

CUANDO ESTAMOS ENFERMOS, TENEMOS UNA REACCIÓN ALÉRGICA O NOS ROMPEMOS UNA PIERNA, PEDIMOS AYUDA Y APOYO. Pero a menudo tratamos nuestra salud mental de manera diferente a nuestra salud física. El estigma, que son las creencias negativas y a menudo injustas sobre algo, es uno de los motivos para que eso suceda. El estigma en torno a la salud mental puede hacernos sentir que debemos ocuparnos de las cosas por nuestra cuenta o que somos “débiles” si pedimos ayuda. Nuestro miedo o incertidumbre también pueden ser un obstáculo para obtener el apoyo necesario para sentirnos mejor, ya sea hablando con un amigo o consejero, tomando medicamentos, durmiendo bien, etc.

IDEAS FALSAS SOBRE PEDIR AYUDA



TEMEMOS SER
JUZGADOS



CREEMOS QUE NOS
HACE DÉBILES



NOS PREOCUPA
QUE PODAMOS SER
UNA CARGA

LA REALIDAD DE PEDIR AYUDA

NOS HACE
FUERTES



PUEDA FORTALECER
NUESTRAS RELACIONES



PUEDA DAR LUGAR A
NUEVAS PERSPECTIVAS



Pedir ayuda es una señal de fortaleza. Cuando pides ayuda, puedes comenzar a sentirte mejor más rápido. Entonces, ¿cómo sabes cuándo debes pedir ayuda?

¿CUÁLES SON ALGUNAS SEÑALES DE QUE ES HORA DE RECIBIR APOYO?

- Sentirte triste o sin esperanza
- Sentirte constantemente ansioso, preocupado o abrumado
- No poder concentrarte en el trabajo o la escuela
- Tener cambios grandes en el estado de ánimo
- Aislarte de amigos y actividades
- Dificultad para afrontar los problemas cotidianos o el estrés
- Consumir más alcohol o drogas de lo habitual
- Volverse fácilmente irritable
- Tener cambios en los patrones de alimentación o sueño
- Pensar que la gente quiere atacarte

Si esos sentimientos o cambios duran más de dos semanas o interfieren con tu vida, tener apoyo puede ayudarte a volver a la normalidad. Lee más sobre cómo reconocer cuando tú o alguien que te importa necesita ayuda en la sección Resources (Recursos) de takeaction4mh.com.



LAS CONEXIONES PUEDEN HACERTE SENTIR MEJOR

CUANDO ESTAMOS TENIENDO PROBLEMAS, CONECTARNOS CON LOS DEMÁS ES UNA DE LAS MEJORES MANERAS DE CUIDARNOS. ¿A quién recurres cuando tienes problemas? Puede ser un amigo, un adulto de confianza, un maestro, un entrenador o alguien más que te quiera y te apoye. Estas personas en tu vida pueden mejorar tu salud mental y física.

Recuerda: Buscar ayuda para tu salud mental y bienestar es valiente, y la mayoría de las personas realmente quieren ayudar. Entonces, ya sea que establezcas conexiones recibiendo apoyo emocional, recibiendo o dando consejos, pasando tiempo de calidad con amigos y familiares, o simplemente sintiéndote escuchado y validado, tus conexiones con los demás pueden ser exactamente lo que necesitas para presionar el botón de reinicio y volver a ser tú mismo.





QUE PUEDES BUSCAR A OTRAS PERSONAS SIN IMPORTAR EL MOTIVO ES COMPLETAMENTE RELEVANTE PARA TU SALUD MENTAL, FÍSICA Y EMOCIONAL. NUNCA SIENTAS QUE NO DEBES O NO PUEDES BUSCAR AYUDA. NO IMPORTA POR LO QUE ESTÉS PASANDO, ALGUIEN QUIERE ESCUCHAR Y QUIERE AYUDAR. ANIMO A TODOS A SUPERAR CUALQUIER TEMOR O PREOCUPACIÓN CON RESPECTO A HABLAR CON UNO DE SUS PADRES, UN TERAPEUTA, AMIGO, MAESTRO Y A BUSCAR LA AYUDA QUE SE MERECE. LOS TERAPEUTAS DE LA ESCUELA HAN SIDO UN RECURSO INCREÍBLE PARA MÍ. HE SUPERADO MUCHOS RETOS Y ESTRÉS TENIENDO CONSULTAS SEMANALES EN EL CAMPUS.

-NOAH, 16





CÓMO APOYAR A OTRAS PERSONAS

PREGUNTAR. ESCUCHAR. BUSCAR AYUDA. COMUNICARSE.

Hablar con amigos y familiares sobre los problemas de salud mental puede ser una oportunidad para dar información, apoyo y guía. Cuando hablamos abiertamente sobre salud mental, no estamos solos con nuestros pensamientos y podemos comenzar a sentirnos mejor con conexión y ayuda.

PREGUNTAR

¿Cómo estás hoy?

He notado que has estado pasando mucho tiempo solo/no estás respondiendo mis mensajes de texto. ¿Cómo te sientes?

Puedo ver cómo te hace sentir eso. ¿Quieres hablar al respecto? Estoy aquí para ti.

Siento que no eres el mismo últimamente. Sé que estás pasando por mucho.

¿Podemos hablar sobre eso?

¿Qué puedo hacer para ayudarte a superarlo?

Si tu amigo tiene dificultades para compartir, puedes hablarle sobre algún problema que hayas tenido y decirle que estás allí para ayudarlo pase lo que pase. Asegúrale que eso no cambia lo que sientes por él.

ESCUCHAR Y VALIDAR

Si tus amigos se abren contigo, simplemente escucha y sé el amigo sin prejuicios que te gustaría tener. Intenta resistir la tentación de interrumpir su historia o de “arreglar” a la otra persona. Céntrate en tu amigo.

Entiendo que debe ser molesto.

Estoy aquí para escucharte y apoyarte.

Parece que has vivido esto antes. ¿Qué te ha funcionado?

Está bien sentirse como te sientes.

Se necesita mucho valor para abrirse. Gracias por compartirlo conmigo.

BUSCAR AYUDA

Si estás preocupado por ti mismo o por alguien que conoces, confía en tus instintos y comunícate con un adulto de confianza o con Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (Suicide & Crisis Lifeline) al 988 o Crisis Text Line enviando el mensaje de texto MARIN al 741741 y consejeros capacitados te guiarán.

Los consejeros son personas calmadas y afectuosas que te escucharán, comprenderán cómo te afecta tu problema y te darán apoyo.

Hagas lo que hagas, no lo mantengas en secreto. Tu vida y la vida de tus amigos y familiares son algo por lo que siempre vale la pena hacer una llamada o enviar un mensaje de texto, y cada opción es preferible al suicidio o a lesionarse uno mismo.

DILE A TU AMIGO:

Esto es más grande que tú y yo. Creo que necesitamos más ayuda de la que puedo darte.

No te voy a dejar solo.

Quiero estar seguro de que estés a salvo. Llamemos juntos a la Línea de ayuda.

¿A quién te gustaría que llamáramos? (Terapeuta, entrenador, padres, maestro, etc.)

Lo mejor que puedes hacer por tu amigo es buscar ayuda para que pueda comenzar a sentirse mejor. Tu amigo apreciará que te preocupes lo suficiente como para obtener ayuda.

COMUNICARSE

Comunícate con tu amigo por mensaje de texto o una nota, dile que estás pensando en él y apóyalo.

Eres muy valiente. Estoy agradecido de que seas mi amigo.

Espero que te sientas mejor. Estoy aquí para ti.



RECURSOS

CONSULTA LA GUÍA DE RECURSOS EN LÍNEA PARA BIENESTAR DE LOS JÓVENES

Recursos útiles que te ayudarán en tu recorrido hacia el bienestar, creado para jóvenes por jóvenes. Accesible para cualquier joven en Marin como recurso de apoyo cuando sea necesario.

Consumo de sustancias y recuperación

Salud mental

Salud y seguridad física

Salud sexual

Necesidades básicas

LGBTQ+

Inmigración

Académico y carrera



LÍNEAS DIRECTAS/LÍNEAS DIRECTAS DE CRISIS Y APOYO EMOCIONAL

Línea nacional de Prevención del Suicidio y Crisis 988 (llamada, chat) 988lifeline.org/chat/988 (Inglés y español).

California Youth Crisis Line 1-800-843-5200. Atiende 24/7. Sistema de respuesta a emergencias para jóvenes (de 12 a 24 años) y familias en crisis en todo el estado.

Crisis Text Line Envíe mensaje de texto MARIN al 741741. Da apoyo gratuito por mensaje de texto 24/7.

Family Urgent Response System Llamadas, mensajes de texto, chats y apoyo en persona para niños y jóvenes (hasta los 21 años) que han pasado tiempo en crianza temporal y para sus cuidadores. Llama/envía el mensaje de texto FURS al 1-833-939-3877. Visita el sitio web de Cal-Furs para chatear.

Línea Directa De Crisis Para Jóvenes 415-621-2929.

The Trevor Project 1-866-488-7386. 24/7. Apoya a los jóvenes LGBTQ+ en crisis, con sentimientos suicidas o que necesitan un lugar seguro y libre de juicios para hablar.

GLBT National Youth Hotline 1-800-246-7743. Comunidad LGBTQ y cuestionándose menores de 25 años. De lunes a viernes de 1:00 a 9:00 p.m., sábados de 9:00 a.m. a 2:00 p.m. (PST).

Trans Lifeline 877-565-8860. Servicio de apoyo entre pares operado por personas trans, para personas trans y personas que están cuestionándose.

CA Parent and Youth Help Line Un recurso gratuito y confidencial de llamadas, mensajes de texto o chat en vivo para padres y jóvenes que buscan apoyo emocional. Llama al 855-427-2736.

RECURSOS DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Know the Signs www.suicideispreventable.org

El programa **Directing Change Program and Film Contest** te anima a los jóvenes a aprender sobre la prevención del suicidio y la salud mental mediante la creación de cortometrajes que se usan para cambiar las conversaciones en las escuelas y las comunidades. Visita: directingchange.org

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio afsp.org

Colaboración Para La Prevención Del Suicidio Del Condado De Marin Oportunidades de capacitación en prevención del suicidio y participación de la comunidad.

Visita: prevention.marinbhhs.org/ o escribe a BHRSPreventionandOutreach@marincounty.org

AGENCIAS REGIONALES

NORTE

North Marin Community Services

Asistencia con comida, dinero, cuidado infantil, educación, Atención de salud mental y Novato Teen Clinic.

northmarincs.org

info@northmarincs.org

415-892-1643

Wilson Ave Center: 680 Wilson Ave, Novato, CA 94947

Novato Blvd. Center: 1907 Novato Blvd, Novato, CA 94947

SUR

Marin County Cooperation Team

Administración de casos gratuita, remisiones de información, asistencia de transporte, asistencia de alquiler y vivienda, entrega de alimentos y servicios de comidas, asistencia de empleo, servicios legales, apoyo en caso de crisis, remisiones a servicios de salud mental, artículos escolares esenciales, asistencia de solicitud para programas gubernamentales y más.

www.marincountycooperationteam.org

ainashby@marincountycooperationteam.org

628-223-7525

2330 Marinship Way, Suite 210, Sausalito, CA 94965

CENTRAL MARIN

Huckleberry Youth Programs

Servicios para jóvenes en Marin y San Francisco de recursos de salud mental, apoyo académico, recursos de salud sexual, servicios para personas LGBTQ+, orientación de salud mental, incluyendo el consumo de sustancias.

hyp@huckleberryyouth.org

www.huckleberryyouth.org/

Para la clínica de adolescentes, llame o envíe un mensaje de texto al 415-919-7665

361 3rd St, San Rafael, CA 94901

WEST MARIN

West Marin Community Services

Ofrece servicios para jóvenes, despensa de alimentos, tiendas de segunda mano, suministros para eventos, ayuda económica, servicios en caso de emergencia y desastres, y un programa para la comunidad latina en West Marin.

info@westmarincommunityservices.org

www.marincommunityservices.org

415-663-8361

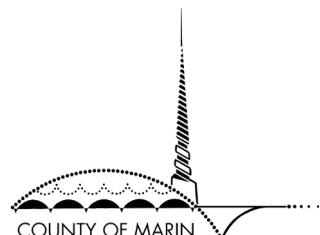
11431 CA-1 #10, Point Reyes Station, CA 94956



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE



WELLNESS ACTION FOR YOUTH



FIND
YOUR
WAY

@FINDYOURWAYMARIN



FIND YOUR WAY CAMPAIGN IN PARTNERSHIP WITH THE MARIN COUNTY SUICIDE PREVENTION COLLABORATIVE, MARIN HEALTH AND HUMAN SERVICES, MARIN COUNTY YOUTH COMMISSION, MARIN COUNTY PROBATION, OD FREE MARIN, MARIN COUNTY OFFICE OF EDUCATION, AND MARIN 9 TO 25.