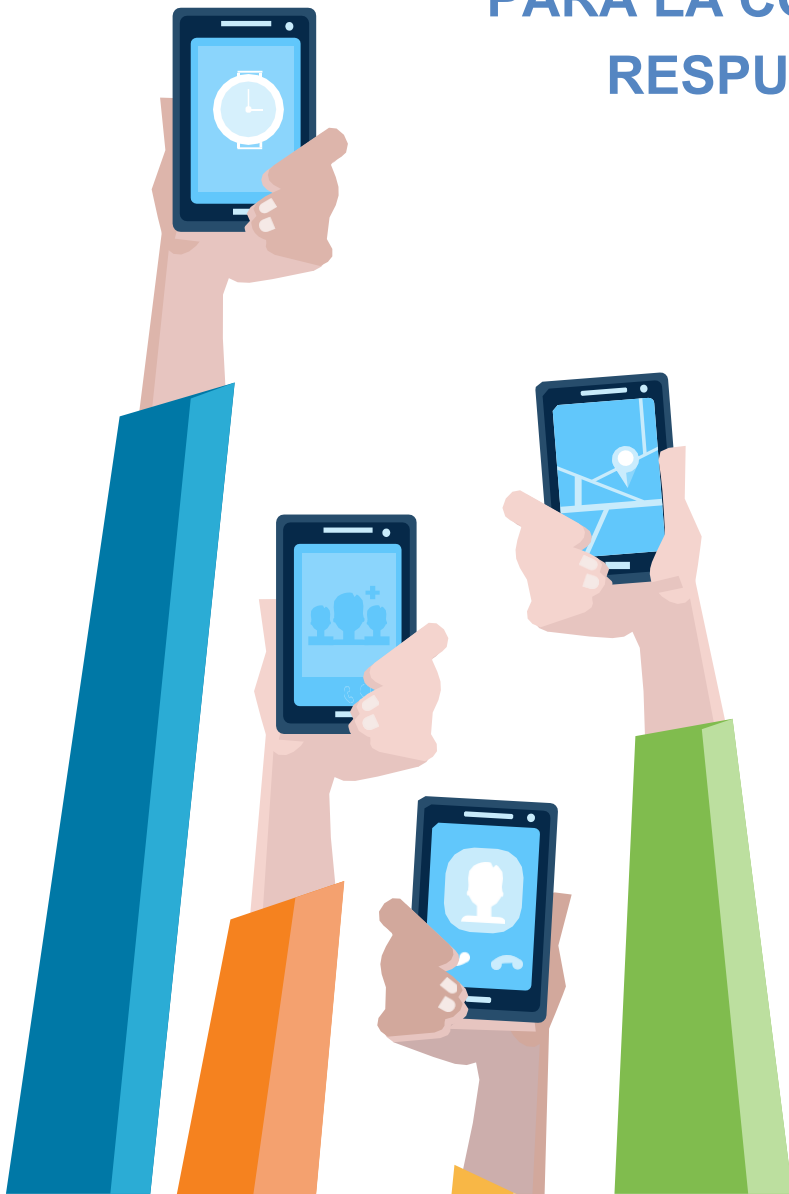




SANTA BARBARA COUNTY
DEPARTMENT OF
Behavioral Wellness
A System of Care and Recovery

**APOYO DE HELP@HAND
PARA LA CONECTIVIDAD SOCIAL EN
RESPUESTA A LA COVID-19**



INFORMACIÓN

Help@Hand es un proyecto colaborativo y guiado por los consumidores en el que participan 14 departamentos de salud conductual de municipios y condados de todo el estado que trabajan conjuntamente para incorporar soluciones tecnológicas para la salud mental al sistema público de salud mental a través de una plataforma de soluciones digitales altamente innovadora. El objetivo de este proyecto es ampliar el acceso a los servicios de salud mental acercándose y brindando tratamiento a personas que no reciben atención o que reciben atención insuficiente o inadecuada con el modelo de prestación tradicional. Help@Hand se financia con fondos otorgados por la Ley de Servicios de Salud Mental (MHSA), también conocida como Propuesta 63.

En Santa Barbara, el proyecto está dirigido por un equipo culturalmente diverso de colaboradores expertos en tecnologías capaces de empoderar a otros para que adopten prácticas de autocuidado a través del uso de tecnologías de bienestar. Estas prácticas amplían y exploran el enfoque de bienestar mediante la enseñanza y el uso de las tecnologías de bienestar.

En respuesta a la pandemia de COVID-19, el equipo del proyecto Help@Hand de Santa Barbara ha elaborado esta guía para ofrecer servicios de tecnologías de bienestar a QUIENQUIERA que los necesite. Esperamos poder desviar la atención del caos de la emergencia y centrarla en enfoques esperanzadores y basados en soluciones.

Tenemos la esperanza de ayudar a la comunidad en la respuesta a esta situación estresante y de ayudar en el proceso de afrontamiento durante el brote de enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19).

A su servicio con cordialidad y cariño,
Equipo de Help@Hand de Santa Barbara



**CONEXIÓN SOCIAL DURANTE EL AISLAMIENTO
LEY DE PRIVACIDAD DEL CONSUMIDOR DE CALIFORNIA**

En tiempos en los que se promueve el distanciamiento social, es importante que estemos informados sobre las leyes que rigen el uso de la tecnología para la conectividad social. Informarnos sobre las leyes de comunicación digital vigentes nos ayudará a conocer mejor los límites y las normas éticas de la Internet. También aliviará la ansiedad, desarrollará la confianza y aumentará el empoderamiento para el uso de las tecnologías. El siguiente cuadro presenta algunos de los elementos principales de la nueva Ley de Privacidad del Consumidor de California.



Elementos principales de la nueva ley de privacidad de la información de California	
Exige que las empresas le den toda la información que reúnen sobre usted.	Autoriza a las empresas a cobrarle más por sus servicios si usted no permite que vendan sus datos.
Exige a las empresas que eliminen la información que obtuvieron de usted si se lo solicita.	Lo autoriza a demandar a las empresas que permiten el acceso a su información personal o el robo de esta mediante la vulneración de datos.
Exige que las empresas que venden información personal le ofrezcan una opción sencilla para negarse a que vendan sus datos.	Prohíbe que las empresas vendan la información personal de menores de 16 años a menos que el menor o su padre o madre lo autoricen.

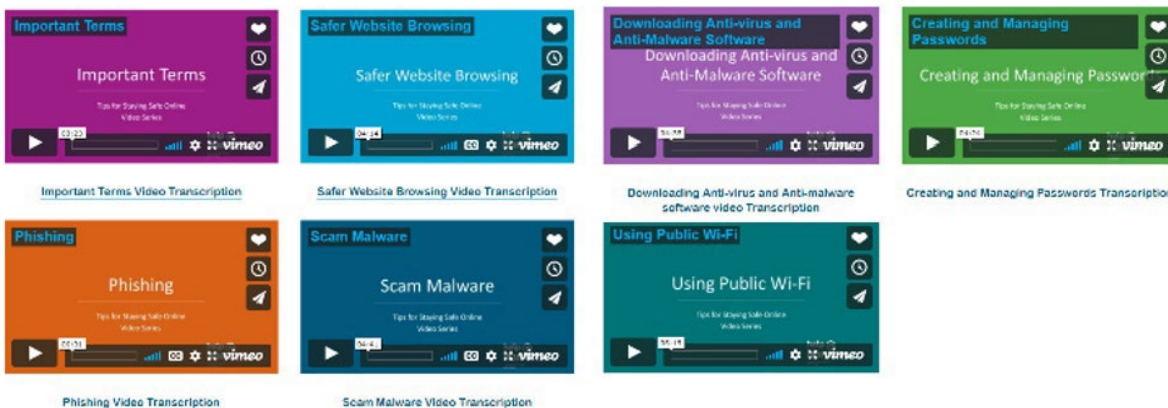
Si desea obtener más información, mire el video breve de Cal Matters que explica la Ley de Privacidad del Consumidor de California. Está disponible aquí: <https://bit.ly/californiaconsumerprivacyact>

Para proteger sus datos, algunas personas eligen solicitar que no los vendan a través del sitio web Do Not Sell. Esta simple solicitud impide la venta de los datos y habilita a quien la completa a ejercer muchos otros derechos relacionados con la privacidad, como el derecho a consultar, corregir y eliminar datos personales y el derecho a conocer detalles sobre cómo se obtienen y comparten sus datos.

Sitio web: www.donotsell.org

EDUCACIÓN DIGITAL SOBRE SALUD MENTAL DE HELP@HAND

En asociación con la iniciativa de colaboración estatal Help@Hand y sobre la base de los aportes de sus colaboradores locales, se hicieron tutoriales informativos. El objetivo de estos videos es empoderar a las comunidades para que tomen decisiones informadas sobre el uso de las tecnologías. Para ver los videos, ingrese aquí: <https://helpathandca.org/dmhl/>



TECNOLOGÍAS QUE NOS MANTIENEN CONECTADOS

Las tecnologías que comúnmente tenemos en casa nos permiten socializar a pesar de las restricciones. La socialización puede ayudar a mejorar el estado mental y emocional, el sistema inmunitario, las funciones cognitivas y la autoestima de una persona. También puede reducir el estrés y la ansiedad. Las siguientes aplicaciones se seleccionaron de capacitaciones impartidas por importantes defensores de la salud mental de todo el estado.

APLICACIONES PARA SOCIALIZAR



Marco Polo permite la interacción entre amigos mediante videos cortos grabados. Es útil para mantener la comunicación en línea a SU tiempo. Responda con un video corto cuando esté listo. Sitio web de Marco Polo: <https://www.marcopolo.me>

Simple. Secure.
Reliable messaging.

With WhatsApp, you'll get fast, simple, secure messaging and calling for free*, available on phones all over the world.

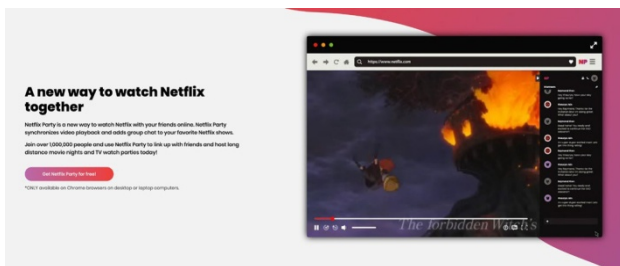
- Android
- iPhone
- Mac or Windows PC



WhatsApp es una plataforma que permite enviar mensajes y hacer llamadas a personas que se encuentran en otros países sin pagar impuestos por comunicaciones internacionales. La COVID-19 se ha convertido en una pandemia mundial, así que WhatsApp es una buena herramienta para comunicarse con familiares y amigos de todo el mundo.

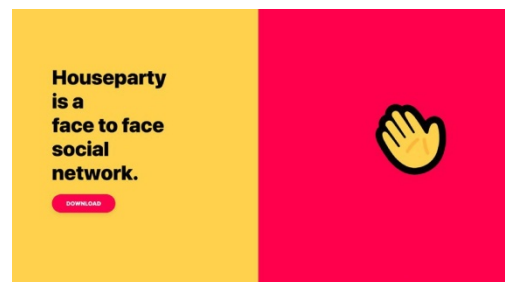
Sitio web de WhatsApp: <https://www.whatsapp.com>

APLICACIONES PARA PASAR EL TIEMPO



NETFLIX Party permite formar un grupo de chat de usuarios de Netflix para que usted y sus amigos puedan mirar los mismos programas o las mismas películas y chatear mientras lo hacen.

Sitio web de Netflix Party: www.netflixparty.com



Houseparty es una red social cara a cara que le permite conectarse con las personas que más le importan. Compartan videos, hagan juegos, diviértanse con juegos de mesa y mucho más con esta plataforma.

Sitio web de Houseparty: <https://houseparty.com>

APOYO PARA PERSONAS CON ALCOHOLISMO Y DROGADICCIÓN

NARCÓTICOS ANÓNIMOS puede ayudarlo a ser libre de vivir su vida sin consumir drogas. Narcóticos Anónimos es una agrupación de hombres y mujeres que tuvieron un gran problema con las drogas. No nos interesa saber qué consumía, cuánto ni quién se lo proveía; tampoco lo que hizo en el pasado ni si tiene mucho o poco. Solo queremos conocer qué quiere hacer con su problema y cómo podemos ayudarlo. Nuestra misión más importante es llevarles este mensaje a las personas que aún no han podido salir de la adicción.



Reuniones virtuales:

ID. DE REUNIÓN DE ZOOM 494 965 5895

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS es una agrupación internacional de hombres y mujeres que han tenido un problema con el alcohol. La integran colaboradores no profesionales y está presente en casi todo el mundo. Es económicamente independiente, multirracial y apolítica. No hay requisitos de edad ni de formación para participar. Cualquier persona que quiera hacer algo para superar su problema con el alcohol puede ser miembro.



Reuniones virtuales: https://www.aa.org/pages/es_ES

Para recibir apoyo 24 horas/7 días a la semana (805)389-1444

Be Aware Be Prepared: Understanding an Opioid Emergency (Infórmese y esté preparado para una emergencia por consumo de opioides) brinda materiales informativos de apoyo para emergencias por sobredosis. Esto es algo que ocurre todos los días en los Estados Unidos y es por eso que debe informarse y estar preparado. Sitio web Be Aware Be Prepared: <https://beawarebeprepared.com/resources/>

La aplicación Opioid Overdose Prevention es la ganadora del “Desafío de prevención de la sobredosis de opioides” organizado por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, Substance Abuse and Mental Health Services Administration), agencia perteneciente al Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, Department of Health and Human Services) de los Estados Unidos.

Conozca cuáles son los CINCO pasos esenciales:



1. Llame al 911.
2. Compruebe si hay signos de sobredosis.
3. Ayude a respirar.
4. Administre naloxona (Narcan).
5. Controle la respuesta de la persona.



Recursos:

1. Conocimiento sobre el problema
2. Formas de iniciar una conversación
3. Tratamiento asistido por medicamentos (MAT)
4. Apoyo durante la recuperación
5. Prevención de recaídas

APOYO DE PARES DE HELP@HAND DURANTE LA SEMANA

El equipo local de Help@Hand y el equipo de la línea de apoyo de pares para toda California están formados por personas que han logrado recorrer con éxito el proceso de recuperación y ayudan a otros que atraviesan una situación similar. Con comprensión, respeto y empoderamiento mutuo, los colaboradores que brindan apoyo de pares ayudan a las personas a comprometerse y mantener el compromiso con el proceso de recuperación y a reducir la probabilidad de que tengan recaídas. Los servicios de apoyo de pares pueden ampliar con eficacia el alcance del tratamiento para que traspase los límites del entorno clínico y se incorpore a la vida cotidiana de las personas que buscan un proceso de recuperación con resultados positivos y duraderos.

Para recibir apoyo de pares contacte a:

Vanessa Ramos

Envíe un correo electrónico a: vramos@sbcbswell.org

Teléfono: (805)884-1665

CALENDARIO SEMANAL BASADO EN LAS OCHO DIMENSIONES DE BIENESTAR

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental ha identificado ocho dimensiones de bienestar para optimizar la salud que abarcan las áreas emocional, espiritual, intelectual, física, ambiental, financiera, ocupacional y social. Hay factores que pueden afectar el bienestar, como la falta de apoyo, un trauma, una manera de pensar negativa, una discapacidad o enfermedad crónica o el consumo de sustancias. Las ocho dimensiones se describen a continuación y, para cada una, se mencionan ejemplos de ideas y actividades que pueden ponerse en práctica a diario para fortalecerlas.



EMOCIONAL

Dedique un momento a pensar sobre sus emociones todos los días. ¿Qué enseñanzas pueden darle? ¿Cómo puede expresarlas?

ACTIVIDAD

¿Ha pensado en llevar un diario? Hace bien escribir sobre los lugares que nos hacen sentir seguros y tranquilos.

OCUPACIONAL

Ingrese en RELIAS o cualquier módulo de capacitación en línea para realizar capacitaciones que necesite o que le interesen para promover su desarrollo y crecimiento profesional.

ACTIVIDAD

Agregue logros o habilidades a su currículum. Incluya las capacitaciones que hizo y no se olvide de actualizar la información de contacto de sus referencias.





SOCIAL

Dedique un momento a pensar sobre sus emociones todos los días. ¿Qué enseñanzas pueden darle? ¿Cómo puede expresarlas?

ACTIVIDAD

¿Ha pensado en llevar un diario? Hace bien escribir sobre los lugares que nos hacen sentir seguros y tranquilos.



FÍSICA

Hacer actividades que mejoran la salud física aumenta nuestra capacidad para manejar el estrés. Tener más conocimiento sobre los medicamentos también ayuda.

ACTIVIDAD

Aproveche los recursos gratuitos, como los videos de YouTube, para aprender a hacer yoga y otros tipos de ejercicio. Infórmese sobre el tratamiento asistido por medicamentos que ya realiza o que esté pensando en iniciar.



INTELECTUAL

Mantenga el cerebro activo y el intelecto en desarrollo con conversaciones sobre el crecimiento.

ACTIVIDAD

Anótese para tomar clases gratuitas de computación, empiece a escribir un blog, aprenda un nuevo idioma o lea ese libro que hace tanto tiene ganas de leer.



ESPIRITUAL

Conéctese con el amplio concepto de la espiritualidad, que representa las creencias y los valores personales y que implica encontrar un sentido, un propósito y la sensación de equilibrio y paz.

ACTIVIDAD

Lea sobre otros tipos de creencias para abrir más la mente y ser más comprensivo y tolerante.



AMBIENTAL

El bienestar ambiental implica ser capaz de estar y sentirse seguro. Sea responsable y respete la cuarentena voluntaria tanto como pueda, además de tomar las precauciones necesarias.

ACTIVIDAD

Organice su casa o el lugar donde vive y piense en qué cambios le gustaría hacer. Mire revistas o haga búsquedas en la web para encontrar un estilo que le guste.



FINANCIERA

El bienestar financiero tiene que ver con los ingresos, las deudas y los ahorros entre otras cosas, pero también implica tener una apreciación personal sobre los procesos y recursos financieros. Sea proactivo.

ACTIVIDAD

Haga una lista de agradecimiento por todo lo que tiene para no olvidarse de ser agradecido en tiempos de dificultades y preocupaciones.

LÍNEA TELEFÓNICA

LAS 24 HORAS, TODOS LOS DÍAS

Gratuita

888.868.1649

Información, referencias y apoyo en situación de crisis a personas con problemas de salud mental, alcoholismo y drogadicción

Si una crisis pone a alguien en situación de peligro inmediato, llame al 9-1-1.



[www.countyofsb.org/
behavioralwellness](http://www.countyofsb.org/behavioralwellness)

