



Preguntas Frecuentes:

St. Jude Medical Center apoya la campaña de salud mental SanaMente

¿Qué es SanaMente?

SanaMente es un movimiento estatal de California que fue establecido con el propósito de unir a millones de personas que comparten la misma visión referente a los avances necesarios para mejorar la salud mental, y lograr la equidad para todos. La iniciativa estatal es supervisada por la Autoridad de Servicios de Salud Mental de California (CalMHSA por sus siglas en inglés), y recibe financiamiento por parte de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por los votantes en noviembre de 2004.

¿Qué rol desempeña St. Jude Medical Center en el movimiento SanaMente?

St. Jude Medical Center está apoyando SanaMente en el norte del Condado de Orange a través de una campaña bilingüe, con el fin de fortalecer este movimiento y darlo a conocer entre las comunidades locales. Los esfuerzos incluyen actividades interactivas que incitan la participación de la comunidad en eventos comunitarios y en varios vecindarios a través del condado. La campaña también cuenta con una página en Internet y presencia en las redes sociales.

¿Por qué está St. Jude Medical Center apoyando SanaMente a nivel local?

El compromiso de St. Jude Medical Center para mejorar la salud y calidad de vida de las comunidades que forman parte de su área de servicio coincide con los esfuerzos del movimiento estatal SanaMente.

¿Cuál es el mensaje principal de SanaMente?

El mensaje principal de SanaMente es motivar a las personas a hablar abierta y honestamente sobre la salud mental, sin sentir miedo ni vergüenza, en ambientes seguros con familiares, amigos o miembros de la comunidad. El llevar a cabo este tipo de conversaciones conlleva a recibir la ayuda y el apoyo necesario para reducir cualquier tipo de sufrimiento e inclusive puede hasta llegar a salvar vidas.

¿A dónde dirige SanaMente a las personas que necesitan ayuda inmediata?

Si usted, o alguien que conoce, están pensando en el suicidio, es importante informarle que existe ayuda inmediata. Puede llamar al 1-800-273-8255, la Línea Nacional de la Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline), donde podrá hablar con consejeros que cuentan con el entrenamiento necesario para ayudarlo, las 24 horas del día, 7 días a la semana.

¿Dónde pueden encontrar las personas recursos de ayuda disponibles en su comunidad para la salud mental?

Si busca ayuda para usted o un ser querido, la campaña tiene una lista de recursos disponibles en el norte del Condado de Orange en su página de Internet en PromiseToTalk.org/SJMC.



¿Cómo saber si alguien que conoce padece de una enfermedad mental?

Es importante saber que solamente un profesional puede diagnosticar una enfermedad mental. Si usted está pasando por un momento difícil con su salud mental, busque ayuda y hable con sus familiares o amigos acerca de sus sentimientos. Si alguien que conoce está pasando por un momento difícil, hable con ellos o ayúdelos a encontrar a alguien de confianza para que tengan una conversación honesta y abierta sobre sus sentimientos. Este será el primer paso para ayudar a sus seres queridos a recibir el apoyo necesario.

¿A quién se dirige SanaMente?

St. Jude Medical Center invita a miembros de la comunidad a participar en este movimiento para que abran sus mentes y corazones a una nueva manera de entender el bienestar mental y emocional.

¿Por qué es importante hablar de la salud mental en nuestra comunidad?

Cuando hablamos de la salud, nuestra mente merece la misma atención que nuestro cuerpo. Es común sentir lástima o vergüenza cuando se habla de la salud mental, pero estos sentimientos sólo crean barreras que nos impiden lograr el bienestar mental. Es importante dejar a un lado estos sentimientos porque crean miedo y dolor ocasionando que las personas se abstengan de pedir ayuda cuando la necesitan. Cuando hablamos y nos ayudamos unos a otros podemos mejorar nuestra comunidad.

¿Qué busca lograr St. Jude Medical Center con su apoyo hacia la campaña SanaMente?

Esta campaña nos recuerda que la salud mental es una parte fundamental de todos nosotros como seres humanos. Es una oportunidad para ayudar a crear diferentes comunidades donde las personas puedan encontrar fácilmente la ayuda y recursos necesarios para la salud mental.

¿Cómo pueden las personas participar en el movimiento SanaMente a nivel local?

Si le gustaría apoyar a SanaMente en su comunidad, lo invitamos a que *"¡Haga su promesa de hablar hoy!"* en nuestra página de Internet, PromiseToTalk.org/SJMC, en @PromiseToTalkSJMC en Instagram y Facebook o participando en nuestros eventos comunitarios. También puede contribuir a este movimiento apoyando a familiares, amigos o miembros de la comunidad a hablar abierta y honestamente sobre la salud mental.

¿Dónde puedo compartir mi historia o anécdotas sobre la salud mental?

Si le gustaría inspirar a alguien más con su historia, envíe un correo electrónico a PromiseToTalkSJMC@gmail.com bajo el tema: *Historia de Salud Mental*. También puede contribuir directamente en nuestras páginas de Facebook y Instagram en @PromiseToTalkSJMC. Todos tenemos experiencias distintas con la salud mental, pero es un hecho que cuando nos unimos, ayudamos a fortalecer a nuestra comunidad para lograr mejorar nuestro bienestar mental y emocional.



¿Qué significa la banca color verde lima?

St. Jude Medical Center está utilizando una banca verde lima (el color que representa la salud mental a nivel nacional), como uno de los atractivos visuales principales para promover SanaMente. Esta banca sirve como un recordatorio sobre la importancia de tener conversaciones cómodas en ambientes seguros acerca de la salud mental. La banca verde lima estará exhibiéndose en varios eventos comunitarios, centros cívicos, escuelas, y centros comerciales al igual que en eventos especiales durante este año y en el 2016. Busque la banca verde lima en su comunidad, tome fotos/videos y compártalos en las redes sociales utilizando #TheGreenBench.

¿Existen grupos locales que apoyan a SanaMente?

Si, existen varias organizaciones locales que apoyan y promueven el mensaje de SanaMente en el norte del Condado de Orange y a través del estado. Para obtener más información sobre estos grupos y organizaciones locales, visite PromiseToTalk.org/SJMC. Para información del programa estatal, visite EachMindMatters.org.

¿Dónde puedo obtener más información sobre la campaña SanaMente apoyada por St. Jude Medical Center?

Visite la página de Internet PromiseToTalk.org/SJMC o comuníquese por correo electrónico a PromiseToTalkSJMC@gmail.com.

¿Cómo puedo seguir a SanaMente en las redes sociales?

Puede seguir a SanaMente en el norte del Condado de Orange en Instagram en @PromiseToTalkSJMC, o en la página de Facebook en "Promise To Talk SJMC".