



#StayConnectedMN (#MantenteConectadoMN)

KIT DE HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN SOBRE BIENESTAR MENTAL Y COVID-19

15/1/2021

El bienestar y la salud mental siempre han sido algo importante para la salud en general. Ahora, que estamos experimentando más estrés y retos relacionados con los cambios en nuestra vida cotidiana, es más importante que nunca que los residentes de Minnesota nos enfoquemos en nuestro bienestar mental.

La pandemia de COVID-19 ha traído nuevos desafíos e incertidumbres a los habitantes de Minnesota. Muchas personas se están adaptando a cambios que afectan sus entornos de trabajo, las rutinas del hogar, los horarios escolares de sus hijos y al acceso a los apoyos de salud mental.

Este kit de herramientas proporciona información, mensajes y recursos que las personas pueden usar en sus vidas, con sus seres queridos y en cualquier lugar de la comunidad. Las conexiones con otras personas son una de las cosas más importantes para nuestro bienestar mental, y mantenerse conectado es uno de los mayores desafíos que ha traído COVID-19. Estos mensajes se centran en la importancia de seguir conectados con nuestros vecinos, nuestros seres queridos y con el entorno que nos rodea, y ofrecen algunos consejos sobre cómo ayudar a otros.

Cada semana tiene un tema distinto:

Semana 1: Conectar con uno mismo

Semana 2: Conectar con otras personas

Semana 3: Crear un entorno saludable

Semana 4: Saber cómo encontrar ayuda y apoyo

Cómo utilizar el kit de herramientas #StayConnectedMN (#MantenteConectadoMN)

El objetivo de esta serie es compartir información sobre la importancia que tiene para nuestra salud el seguir conectados, e incluye consejos sobre cómo hacerlo.

- Presente el tema de la semana en un correo electrónico a todo el personal o miembros de su grupo. Le recomendamos que añada imágenes y gráficos relacionados con el tema. Le hemos proporcionado un texto de correo electrónico que puede utilizar, pero no dude en editarlo y añadir sus propias ideas y recursos.
- Los mensajes clave proporcionan el contexto para entender por qué mantenerse conectado es un aspecto importante de la salud mental. Úselos como puntos de conversación y comparta los recursos que contienen.

- Comparta las publicaciones rápidas cada semana. Algunas ideas incluyen compartirlas en las redes sociales o en la intranet o tablero de mensajes para empleados, añadirlas a un boletín informativo o mostrarlas en un espacio compartido, tal como una sala de descanso.
- Cree sus propios folletos con los mensajes de #StayConnectedMN y muéstrellos en espacios compartidos.
- Comparta los recursos disponibles en el kit de herramientas con su personal y compañeros de trabajo durante reuniones o en otros momentos de conexión.

Planifique todo en la medida en que su grupo lo necesite o desee. Comparta sus ideas en las redes sociales; use el hashtag #StayConnectedMN, para que otros puedan aprender de su creatividad y para que todos podamos seguir conectados.

Comienzo en las redes sociales

Edite y adapte el mensaje de comunicación según sus necesidades. Asegúrese de usar el hashtag #StayConnectedMN en sus publicaciones en las redes sociales para unirse a la conversación.

El lanzamiento inicial de esta campaña será en febrero de 2021, pero puede usar los mensajes cuando sea más conveniente para su organización.

Tema de la semana 1: Conectar con uno mismo

Mensajes clave para la semana

- **Priorizar su salud mental y bienestar.** Su bienestar y salud mental son importantes. Encuentre formas saludables de comenzar, renovar o mantener hábitos que fomenten el autocuidado y su bienestar mental.
- **Crear su propio plan de bienestar.** Cuidarse a uno mismo no es algo egoísta. Nos ayuda a ser mejores amigos, padres, trabajadores y socios. Piense en sus necesidades y pregúntese si las está satisfaciendo. Considere crear una lista diaria de las cosas que le gusta hacer y que lo ayudan a sentirse bien. La lista es para usted y puede incluir cualquier cosa, desde llamar a un amigo y comer comidas equilibradas, hasta bailar al ritmo de su canción favorita.
- **Anotar los hábitos diarios.** Si nota cambios relacionados con sus hábitos de beber, fumar, comer o usar medios, pida ayuda.
- **Ser compasivo con uno mismo.** Ser padre durante el COVID-19 puede ser difícil. Aunque la pandemia ha estado con nosotros desde hace un tiempo, es posible que sea un desafío para usted. Algunas ideas para apoyar su bienestar como padre incluyen:
 - Ser compasivo consigo mismo. Está haciendo lo mejor que puede con las herramientas de las que dispone. Reconozca que habrá días buenos y días malos.
 - Encuentre el equilibrio entre sus necesidades y el cuidado de sus hijos.
 - Anticípese a las situaciones y prepárese lo mejor que pueda.
 - Pida apoyo si lo necesita.

Correo electrónico semanal

Conectar con uno mismo puede ayudarlo a comprender sus necesidades personales para fomentar un bienestar mental sólido.

Esta semana, tómese un momento para conectar consigo mismo sin las distracciones del trabajo, la familia, la tecnología u otras cosas por hacer. Piense en sus necesidades y pregúntese si las está satisfaciendo.

Cree una lista diaria de las cosas que le gusta hacer y que lo ayudan a sentirse bien. Use la [Guía de bienestar \(PDF\)](#) para obtener ideas. La lista es para usted y puede incluir cualquier cosa, desde llamar a un amigo y comer comidas equilibradas, hasta bailar al ritmo de su canción favorita. Mantenga su lista en un lugar visible y revísela a diario para ver si está satisfaciendo sus necesidades.

Los padres pueden visitar [Consejos y recursos para niños y padres durante COVID-19](#) para obtener ideas y consejos prácticos que le apoyarán a usted y a sus hijos.

Por último, haga un seguimiento de sus hábitos diarios y de cómo están cambiando. Evalúe su consumo de alcohol, tabaco, drogas y medios de comunicación. Si nota cambios, pida ayuda a un profesional de la salud. Aquí podrá encontrar más información y recursos sobre [mecanismos de afrontamiento y el estrés](#), que incluyen el consumo de alcohol y sustancias.

Publicación rápida

La vida puede ser muy agitada con el trabajo, las necesidades de la familia, y el tiempo de calidad y no tan de calidad juntos. Es fácil ignorar los indicadores corporales del estrés, tensión en el cuello, falta de sueño e irritabilidad, por nombrar solo algunos. Tómese el tiempo para concentrarse en cómo se siente su cuerpo. Si nota signos físicos de estrés, busque formas saludables de empezar, renovar o mantener hábitos que lo ayuden a cuidarse. Recuerde, cuidar de sí mismo no es egoísta, puede ayudarlo a manejar los factores de estrés de la vida, apoyar sus relaciones y ayudar a mantener su bienestar mental.

La Guía de bolsillo de bienestar durante COVID-19 ofrece consejos e ideas para cuidarse a sí mismo y a su familia. #StayConnectedMN

<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/mhpocket.pdf>

Publicación rápida

Ser padre durante COVID-19 es un desafío. Muchos padres han tenido que hacer ajustes en sus vidas, y el cambio puede ser difícil. Aquí tiene algunas ideas para apoyar su bienestar como padre:

1. Sea compasivo consigo mismo. Está haciendo lo mejor que puede. Todo el mundo tiene días buenos y días malos.
2. Encuentre el equilibrio entre sus necesidades y el cuidado de sus hijos.
3. Anticípese a las situaciones y prepárese lo mejor que pueda.
4. Pida apoyo a un amigo cuando lo necesite.

#StayConnectedMN

<https://www.health.state.mn.us/communities/mentalhealth/children.html>

Publicación rápida

Haga un seguimiento de sus hábitos diarios y de cómo están cambiando. Evalúe su consumo de alcohol, tabaco, drogas y medios de comunicación. Si nota cambios, pida ayuda a un profesional de la salud. Aquí podrá encontrar más información y recursos sobre mecanismos de afrontamiento y el estrés, incluidos el consumo de alcohol y sustancias. #StayConnectedMN

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/>

Tema de la semana 2: Conectar con otras personas

Mensajes clave para la semana

- **Hable acerca de su salud mental y sus desafíos con otras personas, y pídale que hagan lo mismo.** Esto puede ayudarlo a sentirse conectado y apoyado por su comunidad.
- **Tómese el tiempo para agradecer a las personas en su vida.** Un poco de reconocimiento puede hacer una gran diferencia. Haga un esfuerzo especial para conectar con cualquier persona en su lugar de trabajo o en su comunidad que pueda necesitar ayuda adicional. Hablar de las dificultades puede ser incómodo, pero reconocer que alguien está experimentando un desafío, o compartir sus propios problemas, realmente ayuda.
- **Haga un esfuerzo por mantener las conexiones.** Conectar con otras personas puede ayudarnos a todos a sentirnos escuchados, reconocidos y amados. La amistad es una acción. Somos seres sociales y la conexión social es fundamental para nuestra supervivencia. El COVID-19 ha sido un desafío para nuestras formas habituales de conectar con amigos, familiares y con la comunidad.
- **Encuentre formas de conectarse con su comunidad.** Ofrézcase como voluntario para llamar a personas y ofrecer apoyo o enviar paquetes de cuidado. Participe en servicios religiosos de forma remota o encuentre alguna otra solución creativa para desarrollar sus conexiones. Todos necesitamos una variedad de conexiones, lo que incluye amigos cercanos, compañeros sociales y conexiones con una comunidad de personas que compartan valores y propósitos similares a los nuestros.

Correo electrónico semanal

Conectar con otras personas es una de las cosas más importantes que podemos hacer para mejorar nuestro bienestar. Somos seres sociales; la conexión social es fundamental para nuestra supervivencia.

Las conexiones sociales reducen la ansiedad y la depresión, nos ayudan a regular nuestras emociones y mejoran nuestra autoestima y empatía.

Conectar con otros durante una pandemia es difícil, especialmente cuando se nos dice que debemos mantenernos físicamente distanciados. Tómese un momento hoy para pensar en las conexiones que son más importantes para usted. Anote algunas ideas sobre cómo puede conectar con amigos de forma regular, o programe una llamada habitual, un chat de video o una noche de juegos virtuales con las personas con las que quiera conectar. Comparta imágenes de cómo conecta con amigos en las redes sociales usando el hashtag #StayConnectedMN.

Para ver algunas ideas, consulte estos recursos:

- [Apoyar el bienestar mental de las personas mayores que viven en comunidad](#), Departamento de salud de Minnesota.
- [Acción bondadosa](#), SELspace.
- [Ideas para actos de bondad al azar](#), Fundación Random Acts of Kindness.

Cuando conecte con las personas cercanas a usted, recuerde que está bien hablar sobre cómo se siente. De hecho, deberíamos hablar de nuestros sentimientos. Sobre todo durante esta pandemia, no estar bien está bien. Si desea hablar con alguien, hable con un amigo o vecino, o una línea de ayuda o crisis. Ninguna preocupación es demasiado insignificante. Hay ayuda disponible y la esperanza es posible.

- Conexión de apoyo entre iguales de la línea de ayuda de Minnesota: llame o envíe un mensaje de texto al 844-739-6369 (de 5 p. m. a 9 a. m.)
- Línea nacional de prevención del suicidio: 800-273-8255

“Para hacer la diferencia en la vida de alguien, no es necesario ser brillante, rico, hermoso o perfecto. Solo es necesario que te importe”. – Mandy Hale, autor y blogger

Publicación rápida

Hoy en día, mantenerse conectado con otras personas es más importante que nunca. Póngase en contacto con otros por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico o chat de video para que sus amigos, familiares y seres queridos sepan que está ahí para ellos. Anímelos a hablar abiertamente sobre cómo se sienten y sobre sus desafíos diarios. Comparta también sus experiencias con ellos.

#StayConnectedMN

<https://www.health.state.mn.us/communities/mentalhealth/support.html>

Publicación rápida

La enfermedad COVID-19 ha hecho que mantenerse conectados con los seres queridos sea un desafío para muchas personas mayores y personas que viven en residencias. Puede ayudar a sus seres queridos a sentirse conectados mientras se mantienen distanciados físicamente. Eche un vistazo a estos consejos sobre cómo apoyar el bienestar mental de las personas mayores que viven en residencias durante la pandemia de COVID-19. #StayConnectedMN

<https://www.health.state.mn.us/docs/communities/mentalhealth/covidsupportseniors.pdf>

Publicación rápida

Las tradiciones familiares nos ayudan a sentirnos conectados y que formamos parte de algo importante, lo que puede ser bueno para nuestro bienestar mental. Las tradiciones no tienen que ser complicadas para ser significativas. El COVID-19 ha dificultado la celebración de muchas de nuestras tradiciones, pero puede ofrecer algunas oportunidades para crear nuevas tradiciones. Desayunar en pijama a la hora de la cena, una noche de juegos familiares y que los abuelos cuenten cuentos por video chat antes de que los niños se vayan a dormir son algunas de las ideas propuestas.

¿Qué nuevas tradiciones ha comenzado su familia? Compártalas con nosotros. #StayConnectedMN

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/parenting-and-culture/202012/starting-or-maintaining-family-traditions-in-times-covid>

Tema de la semana 3: Crear un entorno saludable

Mensajes clave para la semana

- El entorno físico que nos rodea puede tener un gran impacto en nuestro bienestar. El mundo que nos rodea puede influir en nuestro estado de ánimo, energía y niveles de estrés.
- La naturaleza puede tener un impacto positivo en nuestro bienestar. Pasar tiempo en la naturaleza, o incluso solo ver escenas de la naturaleza, reduce la ira, el miedo y el estrés, y aumenta los sentimientos agradables. Estar expuestos a la naturaleza no solo nos hace sentir mejor emocionalmente, sino que también mejora nuestro bienestar físico al reducir la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la tensión muscular y la producción de hormonas del estrés.
- Un ambiente cómodo y curativo en el hogar que funcione para usted puede ayudarlo a sentir que tiene más energía y calma. El entorno en su hogar puede influenciar sus emociones y su estado de ánimo. Considere reducir el desorden y el «ruido» visual, mejorar las condiciones de iluminación, añadir plantas u otros toques de la naturaleza y reducir el ruido de fondo.

Correo electrónico semanal

El entorno que nos rodea puede tener un gran impacto en nuestro bienestar físico y mental.

Mejore su entorno personal

El entorno de su hogar y de su trabajo pueden influir en su estado de ánimo y motivación, y fomentar o reducir el estrés.

Crear un ambiente cómodo y curativo que funcione para usted puede ayudarlo a sentir que tiene más energía y calma. Considere reducir el desorden y el «ruido» visual, mejorar las condiciones de iluminación, añadir plantas u otros toques de la naturaleza y reducir el ruido de fondo.

Tómese un momento para conectar con el entorno de su hogar y cree un espacio que funcione para usted. Eche un vistazo a los sitios web que aparecen a continuación para obtener información y consejos:

- [¿Cómo impacta su entorno personal en su bienestar?](#), Universidad de Minnesota.
- [La conexión entre su hogar y su sentido de bienestar](#), Universidad de Wisconsin.

La naturaleza sana

Pasar tiempo en la naturaleza, o incluso solo ver escenas de la naturaleza, reduce la ira, el miedo y el estrés, y aumenta los sentimientos agradables.

Tómese un tiempo esta semana para salir fuera. Concéntrese en lo que ve a su alrededor. Incluso salir por poco tiempo al aire libre puede ser rejuvenecedor y ayudar a equilibrar nuestro estado de ánimo. Considere la opción de caminar un poco por su vecindario, manejar por una ruta con bellos paisajes, o incluso pasar un momento rápido en un espacio al aire libre cerca de su hogar.

Si salir no es una opción, intente traer la naturaleza a casa. Las plantas de interior, los acuarios o incluso los afiches con escenas de la naturaleza pueden ayudar a traer un elemento de la naturaleza a su hogar.

Eche un vistazo a estos sitios web para obtener ideas sobre cómo salir y disfrutar de Minnesota al aire libre:

- [10 actividades en la naturaleza para ayudar a su familia durante el COVID](#), Children and Nature.
- [Actividades de recreación para todas las estaciones](#), Departamento de Recursos Naturales de Minnesota.

Publicación rápida

Tómese un tiempo esta semana para salir afuera. Concéntrese en lo que ve a su alrededor. Incluso salir por poco tiempo al aire libre puede ser rejuvenecedor y ayudar a equilibrar su estado de ánimo. Considere la opción de caminar un poco por su vecindario, manejar por una ruta con bellos paisajes, o incluso un momento rápido en un espacio al aire libre cerca de su hogar. ¿No es posible salir al exterior? Considere la opción de añadir una planta de interior, un acuario, o escenas de la naturaleza para traer un elemento de la naturaleza a su hogar. Obtenga más ideas sobre cómo disfrutar los inviernos de Minnesota del Departamento de Recursos Naturales de Minnesota. #StayConnectedMN

<https://www.dnr.state.mn.us/recreation/index.html>

Publicación rápida

Crear un ambiente cómodo y curativo que funcione para ayudarlo a sentir que tiene más energía y calma. Considere reducir el desorden y el «ruido» visual, mejorar las condiciones de iluminación, añadir plantas u otros toques de la naturaleza y reducir el ruido de fondo.

Tómese un momento para conectar con el entorno de su hogar y cree un espacio que funcione para usted. Consulte estos consejos de UW Health sobre cómo crear un espacio que fomente el bienestar. #StayConnectedMN

<https://www.uwhealth.org/health-wellness/the-connection-between-your-home-and-your-sense-of-well-being/52003>

Tema de la semana 4: Aprender a encontrar apoyo y ayuda

Mensajes clave para la semana

- Los recursos de apoyo pueden ser un poco diferentes ahora que todos hemos tenido que adaptarnos a COVID-19. Mantenga su bienestar conectando con su sistema de apoyo de cualquier manera posible. Algunos recursos de apoyo han cambiado a formatos virtuales. Es importante encontrar los recursos que funcionen para usted. Pero también recuerde que esto es algo temporal. Tener apoyos, incluso si son imperfectos, es mejor que no tener ninguno.
- Si le preocupa que alguien pueda estar teniendo pensamientos suicidas, pregúntele abierta y directamente si tiene pensamientos relacionados con el suicidio. Llame a la Línea nacional de prevención del suicidio (1-800-273-8255) para conocer los recursos disponibles para usted y sus seres queridos.
- Las líneas de ayuda y el apoyo entre iguales pueden ser recursos valiosos para las personas que están lidiando con situaciones estresantes o que están pasando por experiencias de problemas de salud mental o uso de sustancias. Las líneas de ayuda ofrecen apoyo a quienes llaman cuando lo

necesitan, aun si no están en crisis. No es necesario que esté sufriendo una crisis para llamar a la línea de ayuda; cualquier persona que busque apoyo puede acceder a estos recursos.

- Puede resultar intimidante buscar un terapeuta o difícil saber por dónde empezar. Utilice su programa de asistencia al empleado, si tiene uno. Puede ponerse en contacto con su proveedor de atención primaria, su compañía de seguro médico o consultar la [Línea rápida](https://www.fasttrackermn.org/) (<https://www.fasttrackermn.org/>) a recursos sobre salud mental y abuso de sustancias de Minnesota. Puede que para otras personas las derivaciones personales sean útiles. Es posible que le sorprenda lo que encuentre cuando comience a preguntar.

Correo electrónico semanal

Sepa dónde encontrar apoyo y recursos si usted o un ser querido necesita ayuda. Hoy más que nunca sea compasivo consigo mismo. Tómese el tiempo para reconocer a las personas en su vida, ya sea a usted mismo, a sus compañeros de trabajo, a seres queridos o a otras personas en su vida que estén trabajando, tratando de ser padres y tratando de educar a sus hijos, probablemente todo al mismo tiempo. Un poco de reconocimiento puede hacer una gran diferencia. Haga un esfuerzo especial para conectar con cualquier persona en su lugar de trabajo o en su comunidad que pueda ser particularmente vulnerable. Hablar de las dificultades puede ser incómodo, pero reconocer que alguien está experimentando un desafío realmente ayuda.

Si se siente abrumado o necesita alguien con quien hablar sobre una situación familiar, póngase en contacto con uno de los recursos a continuación o con los números para crisis de salud mental.

- [Línea nacional de prevención del suicidio](https://www.national suicide prevention lifeline.org/): 800-273-8255.
- [Línea de texto para crisis](https://www.textline.org/): Envíe un texto con las palabras “MN” al 741741.
- [Respuesta móvil local de crisis de Minnesota](https://www.mn.gov/): Encuentre el número de teléfono de la unidad móvil de respuesta a crisis de su condado.
- Conexión de línea de ayuda entre iguales de Minnesota: Llame o envíe un texto al 844-739-6369 (5 p.m. a 9 a.m.).
- [Minnesota Day One](https://www.mn.gov/): línea para violencia doméstica o sexual: 866-223-1111.
- [Línea nacional de ayuda para padres](https://www.parentsanonymous.org/): 855-427-2736, operada por [Parents Anonymous](https://www.parentsanonymous.org/).
- [Línea de ayuda de apoyo postparto](https://www.postpartum.support/): 800-944-4773.
- Línea de esperanza (HopeLine, en inglés) de madres-bebés- Redleaf Center for Family Healing (Centro Redleaf para la sanación familiar): 612-873-4673. Se brinda apoyo telefónico gratuito de salud mental para padres y familias de niños desde el nacimiento hasta los 5 años, durante el embarazo y posparto. No es una línea de crisis. La línea está disponible de lunes a viernes, 8:30 a.m. - 4:30 p.m.

Publicación rápida

Mantenerse conectado a su sistema de apoyo es especialmente importante para personas que se están recuperando, y el apoyo puede verse un poco diferente ahora que todos estamos tratando de mantenernos físicamente distanciados. Hable con su sistema de apoyo e intercambie ideas sobre formas de ayudarlo a mantenerse conectado. Algunas ideas incluyen charlas de video regulares o grupos de apoyo virtuales, y solicitar servicios de telesalud. Es importante encontrar un sistema que funcione para usted.

Está bien pedir ayuda. Hable con un amigo, familiar, vecino o línea de crisis; hay ayuda, hay esperanza.

Línea nacional de prevención del suicidio: 855-273-8255 o envíe un texto con la palabra «MN» al 741741

#StayConnectedMN

Publicación rápida

Puede resultar intimidante buscar un terapeuta o incluso difícil saber por dónde empezar. Utilice su programa de asistencia al empleado, si tiene uno. Puede ponerse en contacto con su proveedor de atención médica, su compañía de seguro médico o consultar el enlace a la Línea Rápida (Fast Tracker, en inglés) para ver recursos sobre salud mental y abuso de sustancias en Minnesota. Puede que para otras personas las derivaciones personales sean útiles. Es posible que le sorprenda lo que encuentre cuando comience a preguntar. #StayConnectedMN

<https://www.fasttrackermn.org/>

Publicación rápida

Las líneas de ayuda y el apoyo entre iguales pueden ser recursos valiosos para las personas que están lidiando con situaciones estresantes o que están pasando por experiencias de problemas de salud mental o uso de sustancias. No es necesario que se encuentre en una crisis inmediata para llamar a la línea de ayuda; cualquier persona que busque apoyo puede llamar a la conexión de línea de ayuda de apoyo entre iguales al 844-739-0369. Si desea algo más interactivo, consulte la Red virtual de apoyo de iguales todos los días de 10 a. m. a 4 p. m. Ofrece actividades en línea a cada hora. #StayConnectedMN

<https://www.mnwitw.org/>

Publicación rápida

Llame a sus familiares y amigos para saber cómo están. Si nota que un amigo se comporta de manera diferente o parece estar alterado, no tenga miedo de preguntarle a su amigo o ser querido si está pensando en hacerse daño o en suicidarse. Preguntar sobre pensamientos suicidas no aumenta las probabilidades de suicidio. De hecho, hablar abiertamente sobre la salud mental y el suicidio puede ayudar a crear una conversación y una conexión honestas. Tómese un momento para aprender los signos que indican un riesgo de suicidio.

Para obtener más consejos y recursos, llame a la Línea nacional de prevención del suicidio al 855-273-8255, o envíe un mensaje de texto con la palabra “MN” al 741 741 para obtener ayuda con cualquier crisis. #StayConnectedMN

<https://www.health.state.mn.us/communities/suicide/basics/index.html>



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Comuníquese con health.communications@state.mn.us para solicitar otro tipo de formato. (Spanish)