

#StayConnectedMN

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

01/07/2022

Este kit de herramientas proporciona información, mensajes y recursos para mantenerse conectado con otras personas durante la pandemia de COVID-19, lo cual es fundamental para el bienestar social y emocional. Las personas pueden usar el kit de herramientas en su vida diaria, con sus seres queridos y en cualquier lugar de la comunidad.

Mientras sigamos viviendo con COVID-19, siga las guías de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para el distanciamiento social, uso de mascarillas y cuarentena después de haber estado expuesto a una persona con el virus de COVID-19 activo. La salud personal y la de nuestras comunidades es importante.

La salud y bienestar mental también son esenciales para la salud general. A medida que nos acercamos al inicio del tercer año de la pandemia, es aún más importante que los residentes de Minnesota dediquen tiempo al bienestar mental.

Estar en casa es ser conocido. Es ser amado por quien es. Es compartir un sentido de cosas en común, intereses, objetivos y valores en común con otras personas que realmente se preocupan por usted.

- Dr. Vivek Murthy, Cirujano General de los Estados Unidos

La conexión es una de las cosas más importantes para nuestro bienestar mental y mantenerse conectado durante la pandemia es uno de los mayores retos. Estos mensajes se centran en la importancia de mantenernos conectados con nosotros mismos, con nuestros amigos y vecinos y con nuestros seres queridos, y de construir una comunidad para sobrevivir y prosperar a pesar de la pandemia.

Cada semana tiene un tema:

- Semana 1: Desarrollar conexiones casuales
- Semana 2: Fomentar conexiones más estrechas
- Semana 3: Crear una comunidad
- Semana 4: Saber cómo buscar ayuda y apoyo

Cómo usar el kit de herramientas #StayConnectedMN

El objetivo de este kit de herramientas es compartir información sobre la importancia de estar conectados para nuestra salud. Use la información de diversas maneras y en diferentes entornos, incluidos los lugares de trabajo, los clientes, su comunidad, las comunidades de fe y cualquier persona que podría beneficiarse de los mensajes. Algunos ejemplos:

- Presente el tema semanal en un correo electrónico al personal o a los miembros del grupo. Le recomendamos que añada imágenes y gráficos que se relacionen con el tema. Hemos proporcionado un texto de correo electrónico que puede usar, pero siéntase en la libertad de editar y agregar sus propias ideas y recursos.
- Los mensajes clave proporcionan información sobre por qué mantenerse conectado es un aspecto importante de la salud mental. Úselos como temas de conversación y comparta los recursos que se encuentran en ellos.
- Comparta las publicaciones breves cada semana. Algunas ideas son compartirlas en las redes sociales o en una red interna de empleados o en un tablón de anuncios; añadir las a un boletín informativo; exponerlas en un espacio compartido, como una sala de recreo o un centro comunitario; o enviarlas por correo electrónico a sus amigos.
- Cree volantes con los mensajes de #StayConnectedMN y colóquelos en espacios compartidos.
- Comparta los recursos disponibles en el kit de herramientas durante las reuniones u otros puntos de conexión con el personal, los clientes, los miembros de la comunidad de fe y/o los compañeros de trabajo.

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

Introducción en las redes sociales

Edite y adapte los mensajes de comunicación a sus necesidades. Asegúrese de usar el *hashtag* #StayConnectedMN en sus publicaciones en las redes sociales, para unirse a la conversación de todo el estado.

El lanzamiento inicial de esta campaña es en febrero de 2022, pero puede usar los mensajes cuando más le convenga a su organización.

Semana 1: Desarrollar conexiones casuales

- **Busque formas de conectarse con las personas con quienes se relacione casualmente.** Pregúnteles a los vecinos sobre sus planes para el fin de semana, dígame un cumplido al cajero del supermercado, pregúntele a un cliente sobre el partido de fútbol de sus hijos, salude a las personas con quienes se cruce de camino a la parada del autobús.
- **Dé la bienvenida a las personas nuevas.** Dé la bienvenida a las personas que son nuevas en su comunidad, incluidas las que son nuevas en su vecindario, en una clase de ejercicios, en el lugar de trabajo, en la escuela, etc.

Mensajes de correo electrónico para la Semana 1

Las relaciones estrechas con la familia y los amigos son importantes para nuestra salud y bienestar. Sin embargo, ¿qué pasa con las personas que forman parte de nuestras redes sociales más amplias: los padres a la salida de la escuela, el vecino que vive en su calle o ese colega de otro departamento que siempre lo hace reír?

Aunque los estudios sobre los beneficios de las relaciones sociales se han centrado generalmente en la importancia de los "lazos fuertes", es decir, las relaciones íntimas con la familia y los amigos cercanos, cada vez hay más estudios que muestran los beneficios ocultos de relacionarse con las personas que conoce casualmente. Sorprendentemente, estos "lazos débiles" (ese colega gracioso, por ejemplo) pueden tener funciones importantes, como reforzar la salud física y psicológica y amortiguar el estrés y la soledad.

Imagínese un día que comienza saludando a su barista habitual en el café local. Llega al trabajo y se encuentra con un compañero a quien no ha visto desde hace tiempo, y charlan sobre su fin de semana. Después del trabajo, se dirige a la clase de yoga donde intercambia saludos con la chica cuyo cabello es siempre de un color diferente. Al caminar a casa, se detiene para charlar con el muchacho que siempre ve paseando al perro llamado Wilbur. Ninguna de estas personas desempeña un rol importante en su vida, sin embargo, un día sin este tipo de interacciones parece un poco más vacío. Lea más sobre este tema en [Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties \(Interacciones sociales y bienestar: el poder sorprendente de los lazos débiles\)](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0146167214529799) (<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0146167214529799>).

#StayConnectedMN

Publicaciones breves para la Semana 1

- **Ese calor que siente al ayudar a los demás también ayuda a su salud.** ¡Haga una buena obra hoy! Retire la nieve de la acera de un vecino. Compre una taza de café a una persona que no conoce. Sonría a un transeúnte. Verifique cómo se encuentra alguien que está aislado. Dé las gracias o discúlpese de manera sincera. Done un libro a una biblioteca pequeña. Pregúnteles a sus amigos sobre sus buenas obras favoritas. ¿Aún no está convencido de la importancia de las conexiones casuales? Lea la publicación de Psychology Today, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/202007/casual-friendships-are-key-happiness> #StayConnectedMN
- **Incluso las interacciones breves y amables con desconocidos pueden generar un sentido significativo de conexión y valor.** ¿A cuántas personas puede sonreírle o tener una conversación casual para transmitir felicidad hoy? Para conocer más sobre la importancia de las conversaciones triviales, vea este vídeo de dos minutos https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk #StayConnectedMN
- **Busque formas de ser amable con sus vecinos.** Los vecindarios en los que vivimos tienen un gran efecto en nuestra salud y bienestar. Fomentar las relaciones con nuestros vecinos mediante pequeños actos de amabilidad no solo es beneficioso para ellos, sino que también es bueno para nosotros, quienes damos. Cuando es amable, aumenta la dopamina en el cerebro, lo que lo hace sentirse más feliz y con más energía. Una ventaja adicional: ¡la amabilidad es contagiosa! ¿Necesita algunas ideas para mantenerse conectado? Intente https://ggia.berkeley.edu/practice/36_questions_for_increasing_closeness #StayConnectedMN

Recursos adicionales para la Semana 1

- [7 Practices to Increase Social Connection and Resilience in the Workplace \(Siete prácticas para aumentar la conexión social y la resiliencia en el lugar de trabajo\)](https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger)(<https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger>)
- [How to Stay Socially Connected to Society: Your Life Depends on It \(Cómo mantenerse conectado socialmente a la sociedad: su vida depende de ello\)](https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it)(<https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it>)

- [We Want to Have Deeper Conversations with Strangers \(Queremos tener conversaciones más profundas con desconocidos\)](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_why_dont_we)(https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_why_dont_we)
- [These Questions Can Help you Connect \(Even When You're Apart\) \(Estas preguntas pueden ayudarlo a conectarse \[incluso cuando estén separados\]\)](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart) (https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart)
- [Why You Shouldn't Hate Small Talk \(Por qué no debe odiar las conversaciones triviales\)](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk) (https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk)
- [Valued-Living-Questionnaire.pdf \(Cuestionario de Vida con Valores\)](https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf)(<https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf>)
- [Apéndice: The ESS Human Values Scale, Female Version, Keyed \(La escala de valores humanos de ESS, versión femenina, con clave\)](https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf) (<https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf>)
- [Personal Values Assessment \(Evaluación de valores personales\)](https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=5l1OmCPgJO6FGafKLMkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1CIOvC8MbC5eSA) (<https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=5l1OmCPgJO6FGafKLMkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1CIOvC8MbC5eSA>)
- [The VIA Character Strengths Survey \(personality test, personality assessment\) \(La encuesta sobre las fortalezas del carácter VIA \[prueba de personalidad, evaluación de la personalidad\]\)](https://www.viacharacter.org/survey/account/register)(<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>)

Semana 2: Fomentar conexiones estrechas

Mensajes clave para la Semana 2

- **Busque formas de conectarse con personas que compartan los mismos intereses o pasiones.** Busque oportunidades en su comunidad para unirse a grupos que realicen actividades que le gusten, como el senderismo, artes y manualidades, ejercicios, clubes de lectura, etc. Cultivar sus intereses es importante para su bienestar general y es una oportunidad para conectarse con los demás. Experiencias como estas a menudo pueden cambiar su vida de forma positiva. Reciba los beneficios físicos, mentales, emocionales y espirituales de entrelazar sus intereses para crear esas conexiones personales con los demás.
- **Dedique tiempo a cultivar amistades cercanas.** Con el tiempo, reconocemos la importancia de tener amigos auténticos y genuinos, personas que nos quieren, respetan y apoyan. Para cultivar la cercanía y el apoyo de las amistades, debe hacer un esfuerzo por conectarse. Organice una reunión, quédese para tomar un café, envíe una nota escrita a mano, haga una llamada. Reservar tiempo para sus amigos reduce el estrés y promueve el bienestar mental.
- **Fomente las relaciones con su familia inmediata y con la extendida.** Nuestra familia es nuestra primera comunidad: son las personas que podemos dar por sentado que siempre estarán ahí para querernos y apoyarnos. Uno de los mayores retos para que las familias se mantengan conectadas es el ritmo de vida ajetreado. Dedique tiempo a fomentar las relaciones con los miembros de su familia inmediata y extendida. Las conexiones sociales como estas, no solo nos brindan alegría y felicidad, sino que también contribuyen a nuestra salud mental y bienestar.

Mensajes de correo electrónico para la Semana 2

Conectarse con los demás es una de las cosas más importantes que podemos hacer por nuestro bienestar. La conexión social disminuye la ansiedad y la depresión, nos ayuda a regular nuestras emociones y mejora nuestra

autoestima y empatía. [Nota: Use cualquiera de los temas anteriores para seguir enviando mensajes a los contactos de correo electrónico].

Publicaciones breves para la Semana 2

- Ahora más que nunca, es importante dedicar tiempo a cultivar las amistades cercanas. Organice una reunión, reúnanse para tomar un café, envíe una nota escrita a mano, llame a alguien. Reservar tiempo para sus amigos reduce el estrés y promueve el bienestar mental. Para obtener ideas para conectarse con los demás, vaya a: <https://tinybuddha.com/blog/6-ways-to-show-your-friends-you-appreciate-them/> #StayConnectedMN
- **Nuestra familia es nuestra primera comunidad: pueden ser las personas que siempre estarán ahí para querernos y apoyarnos.** Uno de los mayores retos para que las familias se mantengan conectadas es el ritmo de vida ajetreado. Dedique tiempo a fomentar las relaciones con los miembros de su familia inmediata y extendida. Las conexiones sociales como estas, no solo nos brindan alegría y felicidad, sino que también contribuyen a nuestra salud mental y bienestar. Para obtener más información sobre la importancia de las conexiones familiares, vaya a: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/> #StayConnectedMN
- **Conectarse con personas que comparten sus intereses o pasiones puede mejorar su bienestar mental y general.** Esto le permite realizar, no solo las actividades que le gustan, sino que también le permite tener conexiones sociales que pueden convertirse en amistades duraderas. Puede que incluso haga cosas que no son habituales para usted. Experiencias como estas pueden cambiar su vida de forma positiva. Para obtener herramientas y consejos sobre cómo conectarse con los demás, vaya a: <https://www.health.state.mn.us/docs/communities/mentalhealth/quickcardmwb.pdf> #StayConnectedMN
- **Cuando se relacione con las personas que están cerca de usted, recuerde que está bien hablar sobre las emociones que siente.** De hecho, deberíamos hablar sobre nuestras emociones. Está bien no estar bien. Comuníquese con amigos, familiares, vecinos, una línea de ayuda o una línea de crisis si quiere hablar. Ninguna inquietud es demasiado pequeña. Hay ayuda disponible y la esperanza es posible. Para obtener ayuda, intente estos recursos:
 - La Línea de apoyo entre colegas de Minnesota: llame o envíe un mensaje de texto al 844-739-6369 (de 5:00 p. m. a 9:00 a. m.)
 - Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 800- 273-8255

#StayConnectedMN

Recursos adicionales para la Semana 2

- [Mayo Clinic - Friendships \(Clínica Mayo-Amistades\): Enrich your life and improve your health \(Las amistades: Enriquecen tu vida y mejoran tu salud\)](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860) (<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860>)
- [6 Ways to Show Your Friends You Appreciate Them \(Seis maneras de demostrar a sus amigos que los aprecia\)](https://tinybuddha.com/blog/6-ways-to-show-your-friends-you-appreciate-them/) (<https://tinybuddha.com/blog/6-ways-to-show-your-friends-you-appreciate-them/>)
- [Connectedness & Health \(Conexión y salud\): The Science of Social Connection | PlanH \(La ciencia de la conexión social\)](https://planh.ca/resources/links/connectedness-health-science-social-connection) (<https://planh.ca/resources/links/connectedness-health-science-social-connection>)
- [Family Relationships and Well-Being \(Relaciones familiares y bienestar\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/>)
- [Piedmont Organization \(Organización Piedmont\): Benefits of showing kindness to others \(Beneficios de ser amable con los demás\)](https://www.piedmont.org/living-better/benefits-of-showing-kindness-to-others) (<https://www.piedmont.org/living-better/benefits-of-showing-kindness-to-others>)

- [Harvard Health Blog \(Blog de Salud de Harvard\): The heart and science of kindness \(El corazón y la ciencia de la bondad\) \(https://www.health.harvard.edu/blog/the-heart-and-science-of-kindness-2019041816447\)](https://www.health.harvard.edu/blog/the-heart-and-science-of-kindness-2019041816447)

Semana 3: Conectarse con la comunidad

Mensajes clave para la Semana 3

- **Contribuir a su comunidad lo hace sentirse bien.** El trabajo voluntario tiene muchos beneficios para la salud y les da a las personas un sentido del propósito.
- **Formar parte de algo más grande que nosotros mismos es importante a cualquier edad.** Encontrar significado y propósito consiste en formar parte de algo más grande que nosotros mismos; nos ayuda a sentirnos conectados y moldea nuestra identidad. Esto puede incluir su cultura, su fe, una causa social o su profesión.
- **Comunidad en el lugar de trabajo.** La creación de una comunidad de apoyo en el trabajo ayuda con la participación y la productividad. Además ayuda a evitar la depresión y la soledad.

Mensajes de correo electrónico para la Semana 3

La falta de conexión social equivale al riesgo de fumar quince cigarrillos al día, y es mayor que el riesgo vinculado a la obesidad, el consumo excesivo de alcohol y la falta de ejercicio.

La soledad es mortal. La conexión social puede ayudarnos a curar nuestras penas; a sentirnos vistos y escuchados; a reconfortarnos cuando estamos tristes; a seguir adelante después de un contratiempo; a mejorar nuestra salud; a dormir mejor; a crear acceso a recursos e información; y mucho más. La conexión social incluye más que solo nuestras relaciones más cercanas. Todos tenemos también la necesidad, a cualquier edad, de **conectarnos con algo más grande que nosotros mismos**. La cultura, la fe, las causas sociales o las profesiones suelen desempeñar esa función para muchas personas. Puede que no dediquemos nuestra vida a una causa o que no nos unamos al coro cultural viajante (aunque algunos sí lo harían), pero encontrar algo que sea significativo para usted, de lo que forme parte de una manera grande o pequeña, y dedicar algo de tiempo a apreciar su conexión es valioso para su bienestar mental.

He aquí algunas preguntas de reflexión que lo ayudarán a pensar en las formas de cultivar sus conexiones en la comunidad:

- ¿Qué le gusta de su comunidad (cultura, religión, trabajo o vecindario)? ¿Cómo contribuyen los demás a ese factor? ¿Puede ayudar a respaldar esa actividad que tanto le gusta? ¿Puede conectarse con otros a quienes les guste lo mismo (por ejemplo, clubes de senderismo)?
- ¿Cómo puede hacer que los demás se sientan bienvenidos en su comunidad?
- ¿Dónde tiene ahora un sentimiento de comunidad o dónde lo ha tenido en el pasado?
- ¿Qué le preocupa en su comunidad?
- ¿Cuáles son las formas grandes y pequeñas de participar en su comunidad?
- ¿Cuáles son sus fortalezas personales y cómo puede usarlas para apoyar lo que es más importante para usted?

#StayConnectedMN

Publicaciones breves para la Semana 3

- **Contribuir a su comunidad también ayuda a su bienestar** El trabajo voluntario en familia es también una excelente tradición. Busque una oportunidad de trabajo voluntario que sea significativa para usted. Consulte estos sitios web, su centro comunitario local o su comunidad de fe para buscar las oportunidades ideales para usted: <https://wiredimpact.com/blog/websites-to-help-you-find-volunteer-opportunities/> #StayConnectedMN
- **Formar parte de algo más grande que nosotros mismos es importante a cualquier edad.** ¿Qué es lo más importante para usted? ¿Es su cultura, su fe, una causa social, el propósito que encuentra en su trabajo? Realice una de estas evaluaciones si necesita orientación: <https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf>, <https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf>, <https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=5l1OmCPgJO6FGafKLmkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1ClOvC8MbC5eSA> #StayConnectedMN
- **Formar parte del cambio que queremos ver puede ser un esfuerzo de recuperación**, especialmente si se ha sufrido un trauma colectivo como el racismo o el heterosexismo. Busque oportunidades en los periódicos culturales o programas de radio locales, o consulte uno de estos recursos: <https://www.mnhealingjustice.org/>, <https://headwatersfoundation.org/> <https://www.buzzfeed.com/lizmrichardson/lgbtq-organizations-pride> #StayConnectedMN
- **Las conexiones emocionales fuertes con los colegas mejoran la productividad y el bienestar.** Cree un ambiente de equipo. Ayúdense mutuamente y pida ayuda. Vea el vídeo de Pike Place de Seattle para inspirarse: <https://www.youtube.com/watch?v=xSWUw2jcgYo> #StayConnectedMN

Recursos adicionales para la Semana 3

- [Volunteering and its Surprising Benefits \(El trabajo voluntario y sus beneficios sorprendentes\)](https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm)(<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm>)
- [3 Websites to Help you Find Volunteer Opportunities \(Tres sitios web que lo ayudarán a encontrar oportunidades de trabajo voluntario\)](https://wiredimpact.com/blog/websites-to-help-you-find-volunteer-opportunities/)(<https://wiredimpact.com/blog/websites-to-help-you-find-volunteer-opportunities/>)
- [7 Practices to Increase Social Connection and Resilience in the Workplace \(Siete prácticas para aumentar la conexión social y la resiliencia en el lugar de trabajo\)](https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger)(<https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger>)
- [How to Stay Socially Connected to Society \(Cómo mantenerse conectado socialmente a la sociedad\): Your Life Depends on It \(Su vida depende de ello\)](https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it)(<https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it>)
- [We Want to Have Deeper Conversations with Strangers \(Queremos tener conversaciones más profundas con desconocidos\)](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_why_dont_we)(https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_why_dont_we)
- [These Questions Can Help you Connect \(Even When You're Apart\) \(Estas preguntas pueden ayudarlo a conectarse \[incluso cuando estén separados\]\)](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart) (https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart)
- [Why You Shouldn't Hate Small Talk \(Por qué no debe odiar las conversaciones triviales\)](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk) (https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk)
- [Valued-Living-Questionnaire \(Cuestionario de Vida con Valores\).pdf](https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf) (<https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf>)

- [Apéndice: The ESS Human Values Scale, Female Version, Keyed \(Apéndice: La escala de valores humanos de ESS, versión femenina, con clave\)](https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf) (<https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf>)
- [Personal Values Assessment \(Evaluación de valores personales\)](https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=511OmCPgJO6FGafKLMkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1CIOvC8MbC5eSA) (<https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=511OmCPgJO6FGafKLMkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1CIOvC8MbC5eSA>)
- [The VIA Character Strengths Survey \(personality test, personality assessment\) \(La encuesta de fortalezas de carácter de VIA \[prueba de personalidad, evaluación de la personalidad\]\)](https://www.viacharacter.org/survey/account/register) (<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>)

Semana 4: Buscar apoyo y ayuda

Mensajes clave para la Semana 4

- **Mantenga su bienestar conectándose con su sistema de apoyo de cualquier manera que pueda.** Algunos apoyos han cambiado a formatos virtuales. Es importante buscar los recursos que le convengan. Algunos apoyos, aunque sean imperfectos, son mejores que no tener apoyos. Los apoyos pueden incluir a familiares, amigos, compañeros de trabajo y la naturaleza.
- **Si le preocupa que alguien esté pensando en suicidarse, pregúntele abierta y directamente si tiene pensamientos suicidas.** Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (1-800-273-8255) para conocer sobre los recursos disponibles para usted y sus seres queridos.
- Las líneas de ayuda y el apoyo de los pares pueden ser valiosos para quienes estén manejando situaciones estresantes. Las líneas de ayuda brindan apoyo a las personas que llaman y que lo necesitan, pero que pueden no estar en crisis. No es necesario estar en crisis para llamar a una línea de ayuda. Cualquier persona que esté buscando apoyo puede acceder a estos recursos.
- **Puede ser intimidante encontrar un terapeuta, o difícil saber por dónde empezar. Use el programa de ayuda a los empleados si tiene uno.** Puede comunicarse con su médico primario o su compañía de seguro médico, o consultar [Fast-Tracker](https://www.fasttrackermn.org/) (<https://www.fasttrackermn.org/>) para buscar recursos de Minnesota que ayudan con los trastornos de salud mental y uso de sustancias. Las recomendaciones personales también pueden ayudar. Puede que se sorprenda de lo que aprende si empieza a hacer preguntas.

Mensajes de correo electrónico para la Semana 4

Sepa dónde buscar apoyo y recursos si usted o un ser querido necesitan ayuda. Reconózcase hoy y todos los días. Dedique tiempo a reconocer a las personas de su vida: sus compañeros de trabajo, sus seres queridos u otros, y a reconocerse a sí mismo. Un poco de reconocimiento puede llegar muy lejos. Haga un esfuerzo especial para conectarse con las personas de la comunidad o del lugar de trabajo que puedan ser vulnerables y no tengan mucho apoyo. Puede resultar incómodo hablar de las emociones, pero solo el hecho de reconocer que usted o alguien que conoce está teniendo problemas realmente ayuda.

Si se siente abrumado o necesita a alguien con quien hablar, comuníquese con uno de los recursos a continuación.

- [National Suicide Prevention Lifeline \(Línea Nacional de Prevención del Suicidio\)](https://suicidepreventionlifeline.org/) (<https://suicidepreventionlifeline.org/>): 1-800-273-8255.
- [Crisis Text Line \(Línea de mensajes de texto en casos de crisis\)](https://www.crisistextline.org/) (<https://www.crisistextline.org/>): Envíe la palabra "MN" a 741741.

- [Minnesota local mobile crisis response \(Respuesta local móvil de Minnesota en caso de crisis\)](https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/mental-health/resources/crisis-contacts.jsp)(<https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/mental-health/resources/crisis-contacts.jsp>): Busque el número de teléfono del equipo móvil de respuesta en caso de crisis de su condado.
- [Minnesota Day One hotline for domestic or sexual violence \(Línea directa de Minnesota Day One para la violencia doméstica o sexual\)](http://dayoneservices.org/) (<http://dayoneservices.org/>): 1-866-223-1111.
- [National Parent Helpline \(Línea nacional de ayuda a los padres\)](https://www.nationalparenthelpline.org/)(<https://www.nationalparenthelpline.org/>): 1-855-427-2736, operada por Padres Anónimos.
- [Postpartum Support International Helpline \(Línea de ayuda internacional de apoyo al posparto\)](https://www.postpartum.net/) (<https://www.postpartum.net/>): 1-800-944-4773.

#StayConnectedMN

Publicaciones breves para la Semana 4

- **Mantenerse conectado con su sistema de apoyo es particularmente importante para quienes están en recuperación.** Comuníquese con su sistema de apoyo o con aquellos que sabe que están teniendo problemas y planee conectarse regularmente. Está bien buscar ayuda. Comuníquese con un amigo, un familiar, un vecino o una línea de crisis; hay ayuda y hay esperanza.
 - Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-855-273-8255 o envíe la palabra "MN" a 741741.
#StayConnectedMN
- **Puede ser intimidante encontrar un terapeuta, o incluso difícil saber por dónde empezar.** Use el programa de ayuda a los empleados si tiene uno. Puede comunicarse con su médico o su compañía de seguro médico, o consultar el enlace de Fast-Tracker para consultar los recursos de Minnesota relacionados con los trastornos de salud mental y uso de sustancias. Algunas personas consideran que las recomendaciones personales son útiles. Puede que se sorprenda de lo que aprende si empieza a hacer preguntas. Para obtener información sobre los recursos de salud mental y trastornos por uso de sustancias en Minnesota, vaya a: <https://www.fasttrackermn.org/> #StayConnectedMN
- **Las líneas de ayuda y el apoyo de los pares pueden ser valiosos para quienes estén manejando situaciones estresantes.** No es necesario estar en crisis inmediata para llamar a la línea de ayuda. Toda persona que busque apoyo puede llamar a la línea de apoyo entre pares de Minnesota al 844-739-0369, de 5:00 p. m. a 9:00 a. m. Si quiere algo más interactivo, consulte la Red Virtual de Apoyo entre Pares, todos los días de 10:00 a. m. a 4:00 p. m. Ofrece actividades en línea cada hora. Para obtener más información, visite: [Wellness in the Wood: Transforming Wellness into Reality \(mental health advocacy\) \(Transformación del bienestar en realidad \[defensa de la salud mental\]\) \(mnwitw.org\)](http://www.mnwitw.org/) #StayConnectedMN
- **Verifique cómo se encuentran sus amigos y familiares.** Si observa que un amigo se comporta de forma diferente o parece angustiado, no tenga miedo de preguntarle a su amigo o ser querido si está pensando en quitarse la vida o suicidarse. Preguntar sobre el suicidio no hace que alguien quiera suicidarse. De hecho, hablar abiertamente sobre la salud mental y el suicidio puede ayudar a crear una conversación honesta y una conexión. Dedique un momento a aprender cuáles señales pueden indicar que alguien está pensando en el suicidio.

Para obtener apoyo 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 recibir ayuda en caso de crisis. Para obtener más información sobre la prevención del suicidio, vaya a:

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

KIT DE HERRAMIENTAS #STAYCONNECTEDMN



Departamento de Salud de Minnesota | 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.