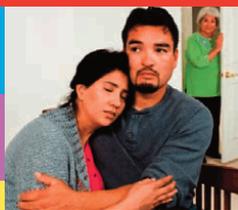
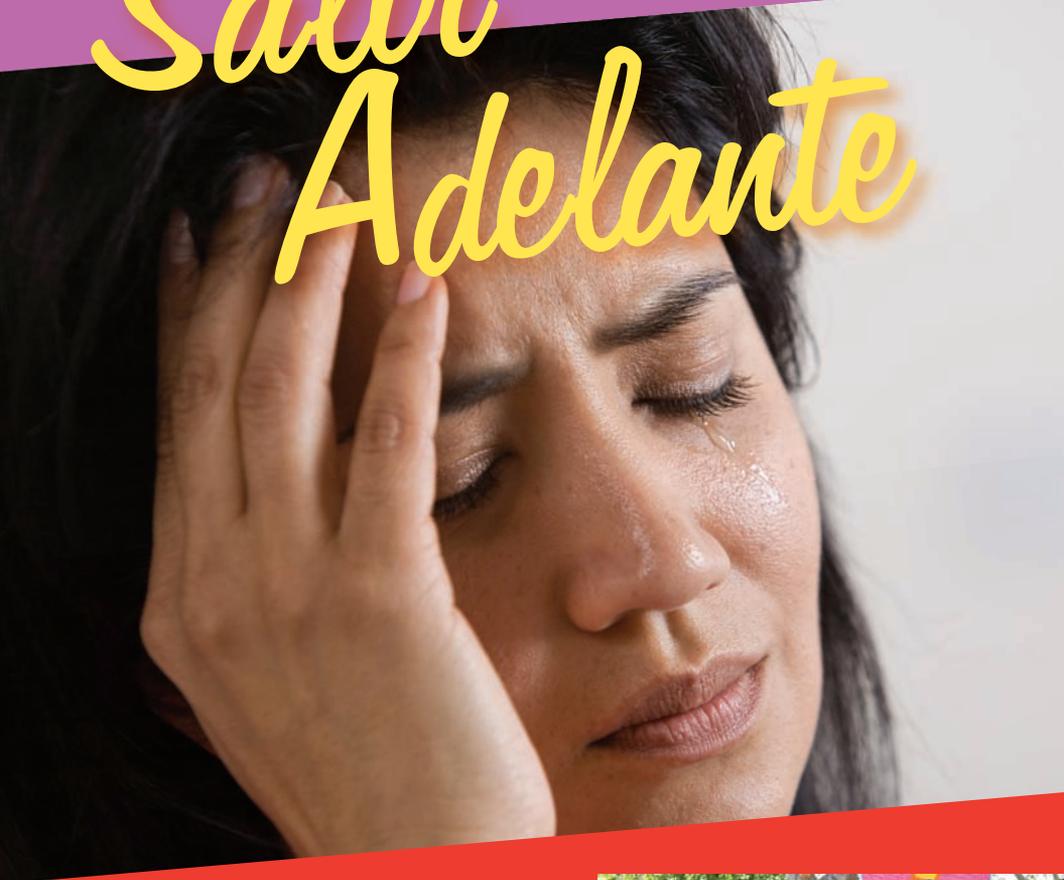


Salir Adelante



Cómo una familia aprende sobre la salud mental

¿Cuándo necesita ayuda una persona?

- Si tiene problemas serios de comportamiento con su niño(a)
- Si tiene sentimientos de tristeza, desesperación o periodos de llanto fuertes
- Si piensa en hacerse daño o hacerle daño a otra persona
- Si tiene ataques de pánico o de extrema ansiedad
- Si tiene pensamientos raros
- Si tiene cambios rápidos en su estado de ánimo

Los servicios de salud mental están disponibles para las personas con Medi-Cal sin seguro médico. No se negará atención por no poder pagar por los servicios.

Los servicios de salud mental son confidenciales y están basados en la creencia de que las personas pueden recuperarse y se han recuperado de una enfermedad mental. Buscar asistencia para un problema mental puede significar un reto, pero sólo hay que hacer una llamada telefónica para obtener ayuda.

Para mayor información o para recibir ayuda con un problema de salud mental, llame al **(800) 479-3339** [TDD/TTY (619) 641-6992]. Las llamadas son gratis y la línea, disponible las 24 horas, los siete días de la semana, cuenta con consejeros que pueden contestar sus preguntas y darle referencias para servicios de cuidado de la salud mental en español.



County of San Diego Health and Human Services Agency

Con agradecimiento a las Bibliotecas del Condado de San Diego por su apoyo en la distribución de la fotonovela.

Funded by the Mental Health Services Act, Prevention and Early Intervention, County of San Diego, Health and Human Services Agency, Mental Health Services.

Viernes por la mañana en la cocina de la familia López...

Buenos días, papá.
¿Ya se levantó mamá?

No, todavía, no.



¿Está enferma
mami?

Hace tiempo que
no se siente bien.

¿A poco tiene uno de
sus dolores? La pobre...

No se preocupe,
mamá. No le
pasa nada.

Algo anda mal...



Marisol, dile a
mamá que está
listo el desayuno.



¡Mami, el desayuno está listo!



Dios mío, ¡qué fea estoy! No sirvo para nada... Ni puedo ir al trabajo. Me voy a acostar de nuevo.

El siguiente día...

Mami, dijiste que me ibas a llevar contigo a la lavandería...



No, hija, hoy no.

Ven, Marisol, podemos ir al parque.



Qué raro, a María Ester le gusta llevarse a Marisol los sábados... necesito hablar con alguien...



Doña Prudencia habla con su consejero espiritual...

¿Se acuerda de mi hermana, padre?



Sí, Prudencia. Ella ha sufrido mucho.



No la pudimos apoyar como es debido por vergüenza, padre.



Esos eran otros tiempos. Ahora sabemos que no se debe tener vergüenza por pedir ayuda.



Por eso la quiero ayudar, pero mi hijo se resiste...



Tú sabes cómo hablar con Luis, Prudencia. Dile lo que sientes de corazón.



En la lavandería...

Hola, María Ester.
¡Me imaginé que te
vería aquí hoy!



¿Pero qué te pasa, mujer?
No te ves nada bien.

Mira toda la ropa
que tengo que
lavar. Me siento
tan desganada.



Yo no tengo tanto que lavar.
Te puedo ayudar. Luego,
nos sentamos a platicar.

Aquí tienes un té
para los nervios.
Dime, ¿qué te pasa?



No sé qué me pasa.
Me siento triste todo
el tiempo. Hoy ni
tuve la energía para
traerme a Marisol.

Hace unos años mi esposo se sentía igual que tú. Cansado, triste... se enojaba por cualquier cosa.



Nos enteramos de que tenía depresión. El médico lo trató y comenzó a asistir a unas pláticas en grupo. Ahora, esta mucho mejor.



Pero yo no estoy loca, Luz.

No, claro que no, pero hay ayuda y es tu derecho recibirla.



Creo que nada más necesito descansar.

Si cambias de parecer, aquí está el número al que puedes llamar. Yo puedo ir contigo a la primera cita, si quieres.



(800) 479-3339
TDD/TYY (619) 641-6992

¡Qué mujer tan metiche!



Por favor no te ofendas.
Soy tu amiga.
¿Todavía quieres ir al mercado mañana?



Sí, creo que sí...

No me siento con ganas... ¿qué me pasa?

El siguiente día las dos amigas se van de compras...



Recuérdame comprar garbanzos.

Me debería de haber quedado en cama...

¿A qué vine?

Dijiste que necesitabas tomatillos, ¿no?



No recuerdo qué voy a preparar para la cena.
¡No me acuerdo de nada!



Ay, Dios mío, no te preocupes...

No me acuerdo ni de una simple lista. Soy una inútil. ¿Pero qué me pasa, Dios mío?



Déjame ayudarte.



Pobrecita. Si nada más supiera que hay personas buenas, profesionales y comprensivas que pueden ayudarle a salir adelante.



María Ester regresa a casa.

Hola, María Ester,
¿necesitas ayuda con
las bolsas del mandado?



No, Prudencia.
Algo me pasó en
la tienda y no pude
comprar nada.

¿Qué te pasó, hija?

Un instante estaba bien
y en el otro se me vino
el mundo encima...



¡Ay!, hija, lo siento.
Ve a descansar y
te traigo un té.

Mami, ¿estás enferma otra vez?



¡Ni puedo ir al mercado!
¡No sirvo para nada!



Esto no puede
seguir así...



Luis llega del trabajo...

Papi, mamá esta enferma otra vez.



Otra vez...

Luis, ¿puedes ir a la tienda de la esquina a traer tortillas? Voy a preparar una sopa de frijol.



Trabajé tan duro hoy...
¿Qué no fue María Ester al mercado?

No pudo terminar, la pobre. Estoy muy preocupada por ella, Luis.



María Ester está bien, mamá.

Papá, puede que Abue tenga razón. Tal vez deberías llevar a mamá al doctor.



Tu mamá no tiene nada, Diego. Anda y ve a hacer tu tarea, y llévate a tu hermanita.



Luis, ¿te acuerdas de tu tía Laura?



No, mamá. No salga con que María Ester también está loca.

Hijo, mi hermana no estaba loca. La pobre sufrió tanto porque no supimos apoyarla.



Mamá, con respeto, pero no creo que María Ester tenga lo mismo.

Quizás no, Luis, pero hay doctores que se especializan en problemas como los de María Ester.



¿Qué va a pensar la gente, mamá?



Si estuviera enferma de algo físico, no lo pensaríamos tanto y la llevaríamos con el doctor. No hay ninguna diferencia, Luis.



Habla con ella, Luis. Dile lo que sientes en tu corazón.

Bueno, mamá, usted podría tener razón...

Luis va con María Ester...



¿Qué tienes? Mamá dice que no te sientes bien.



Ya no sé qué me pasa... no me puedo concentrar en nada. Estoy muy triste. Me duele el cuerpo sin razón.

¿Crees que estoy loca, Luis?



No, María Ester. No estás loca. ¿No estarás embarazada?

¿Pero cómo me puedes hacer esa pregunta? ¿Qué no ves por lo que estoy pasando?



Tienes razón. Perdóname...

Luz dijo que debería de llamar a la línea de ayuda del condado. Dice que tengo derecho a recibir ayuda. Me dio el número de teléfono.



Tal vez deberías de llamar, María Ester. Pase lo que pase, juntos podremos salir adelante.



¡Por fin!

María Ester marca el (800) 479-3339
TDD/TYY (619) 641-6992



Tres meses después...



¿Qué haces aquí, Luis?

Vine a encaminarte a casa.

¿Y cómo te va?
¿Te están ayudando los consejos?



Sí y sabes que los medicamentos para la depresión también me están ayudando. Hace semanas que no tengo ganas de llorar.



Te quiero pedir disculpas por mi comportamiento. Debería haberme dado cuenta que necesitabas ayuda.

Eso ya quedo en el pasado.



Estoy agradecido de que encontramos ayuda. Tú eres una esposa y madre maravillosa y te queremos mucho.

Seis meses después...

¡Feliz cumpleaños, Marisol!



¡Qué bonito te salió el pastel!



Gracias, Luz. Hace unos meses no hubiera podido organizar esta fiesta. Ya me siento como la de antes.

Gracias a ustedes por comprenderme y apoyarme cuando más lo necesitaba.

¡Pues, para eso son las amigas!



Nos alegra que encuentraste la ayuda que mereces.

Es común reaccionar como yo reaccioné. Pero ahora sé que lo importante es que la gente sepa que estás dispuesto a escuchar y aprender.



Me tomó tiempo admitir que necesitaba ayuda, pero estoy orgullosa de mí misma por haberlo hecho. Si le hace falta hablar con alguien o si se preocupa por alguien que conoce, por favor llame al (800) 479-3339 [TDD/TTY (619) 641-6992].



Hágalo por usted misma. ¡Hágalo por su familia!