

CUADERNO DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL

# Desde tu Cuento



## SESIÓN 9 TODOS Y TODAS NECESITAMOS UNA MANO





CUADERNO DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL

# Desde tu Cuento

SESIÓN 9

TODOS Y TODAS NECESITAMOS UNA MANO



# SESIÓN 9

## TODOS Y TODAS NECESITAMOS UNA MANO

Salir de un problema de salud mental o de una enfermedad mental de manera individual es una tarea muy difícil. Por ello, identificar personas o adultos de confianza (profesores, familiares, otros), así como recursos de apoyo sociales y comunitarios (líneas telefónicas, colegio, salud, grupos o asociaciones) son claves para la solución de estos trastornos.

- ¿Has usado algunos de estos recursos?
- ¿Qué estrategias podrías usar para apoyar a alguien que requiera de tu ayuda?

El relato que leerás a continuación propone un mundo de fantasía, cuyos protagonistas nos invitan a reflexionar acerca de lo importante que es buscar y solicitar ayuda para tener una buena salud mental. Lee con atención sobre las experiencias que viven sus personajes.

### Vuela conmigo

José Luis Flores

|

La vieja ciudad de Bajo Raíz tiene un millar de historias escondidas, las que solamente serán contadas a quienes realmente sepan cómo escucharlas. Muchos son los susurros que recorren sus concurridas calles, atestadas por el curioso tráfico de sus vehículos a vapor. Otras historias, mucho más enmarañadas y complejas, se suscitan en el barrio de la universidad, donde catedráticos y alumnos estudian lo que llaman Magia, así, con M mayúscula. El barrio de las murallas bulle con las baladas de los nómades que vienen del gran desierto, mientras que los muelles son refugio de un centenar de marinos, siempre listos para partir en búsqueda de lo imposible.

Por más exótico que este paraje te pueda parecer, la presente historia nos obligará a realizar un acto especialmente difícil con tantas distracciones: mirar hacia arriba.

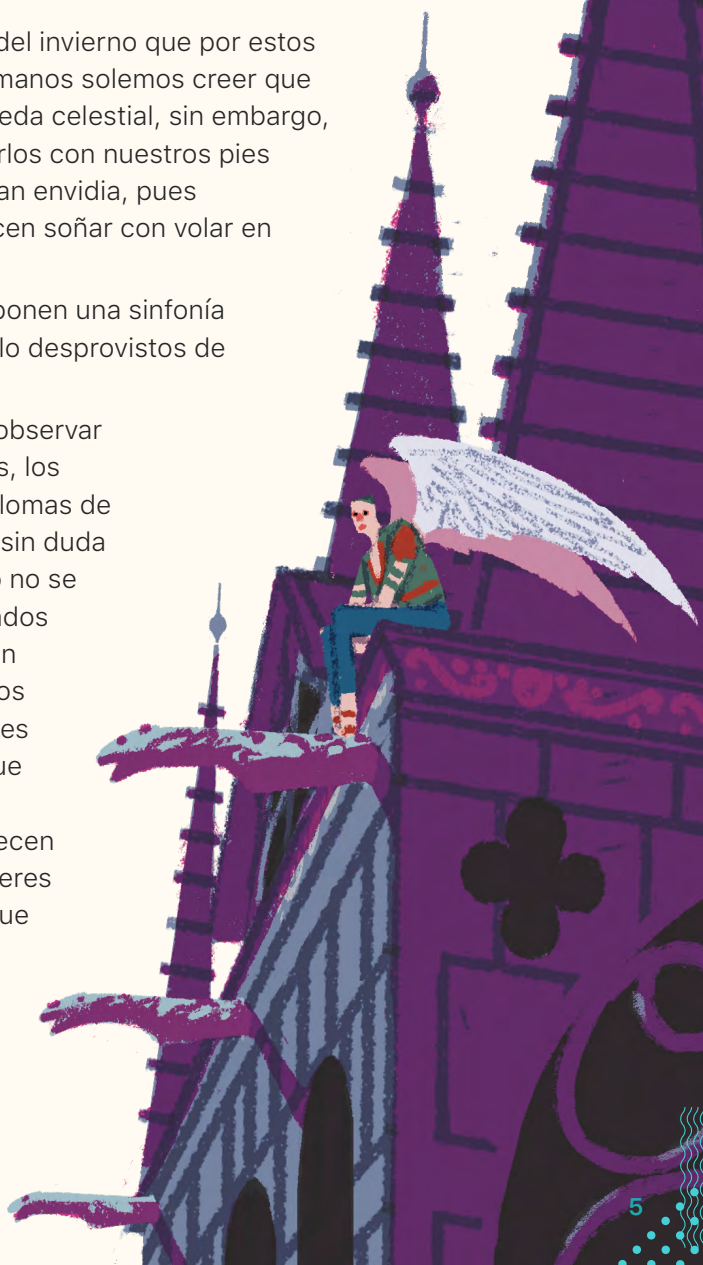
Esta es una de esas historias que comienza en primavera, pues entre las altas torres que adornan el centro de la ciudad se refugian cientos de aves migratorias. Pájaros de todos los colores, tamaños y formas anidan entre los viejos arcos y soleados balcones de aquellas



góticas estructuras. Vienen huyendo del invierno que por estos días se devora el lejano norte. Los humanos solemos creer que conocemos a los habitantes de la bóveda celestial, sin embargo, simplemente nos limitamos a observarlos con nuestros pies puestos en la tierra y llenos de una gran envidia, pues aquellas bellas y grandes alas nos hacen soñar con volar en busca de nuevos horizontes.

Estos emplumados visitantes componen una sinfonía de sonidos disonantes, pero no por ello desprovistos de belleza.

Entre las especies que se pueden observar encontramos a los flamencos gigantes, los cuervos espejismo y las peligrosas palomas de fuego. Estas criaturas imposibles son sin duda fascinantes, no hay duda de ello, pero no se comparan con aquellos seres encargados de arrearlas por todo el firmamento: un pueblo simplemente conocido como los Yaras, malamente llamados los hombres pájaro. Seres de apariencia híbrida, que a momentos recuerdan a los grandes cóndores cordilleranos y en otros parecen lejanos primos nuestros. Se trata de seres orgullosos, de grandes alas blancas que brillan bajo el sol, de rostros plácidos y sin un solo cabello. Capaces de entender nuestros idiomas, pero que no sienten ningún aprecio por nuestra sociedad. Con frecuencia anidan en lo más alto, buscando



lugares desde donde pueden observar tanto a los humanos, como a sus hermanos aviares.

El pueblo Yara recorre grandes distancias para cumplir con un cometido que estiman sagrado, como es el cuidado y la protección de toda criatura voladora. Con frecuencia deben enfrentar enemigos naturales, como los tornados y los huracanes. Sin duda el peligro más grande lo constituyen los cazadores furtivos que con frecuencia atacan a estos insólitos rebaños voladores. La llegada a la ciudad fue especialmente compleja este año; una decena de compañeros se perdió en el viaje y otros tantos fueron incapaces de terminarlo. El dolor de estas pérdidas debe superarse rápido, pues no existe nadie más capaz de hacerse cargo de esta compleja cruzada.

“La responsabilidad está primero que nuestros sentimientos”, dice Viento Oeste, el jefe de la caravana. A pesar de las grandes palabras de aquel poderoso líder, no todos los viajeros tienen el corazón tan tranquilo. Los jóvenes, especialmente aquellos que están realizando su primera travesía, son los más impactados con las asperezas del camino. Hijo del Sol va a cumplir dieciséis años el próximo invierno, viene de las lejanas Montañas Azules, y el día de ayer posó sus pies en Bajo Raíz por primera vez. Atrás dejó a dos buenos amigos ligeramente mayores que él. Aunque no se lo dijo a nadie, el recuerdo de sus voces y el vacío de sus ausencias ya comenzaban a hacer mella en su ánimo.

Con la llegada de la tarde, Hijo del Sol comenzó a verse poseído por una inquietud que lo obligó a volar de a un lado a otro, entre las construcciones de la ciudad. Es que el anaranjado paisaje de la ciudad hizo propicia la llegada de la melancolía a su pecho, el que se apretó y comenzó a dolerle como nunca antes. Una terrible seguridad se instaló en su mente: no sería capaz de emprender aquel largo viaje de regreso a casa.

## II

Las semanas pasaron velozmente, los calores del verano trajeron abundancia y comida para el pueblo volador, que de cuando en cuando comercializaba sus productos con los humanos. Pero Hijo del Sol se sentía cada vez más lejano a su grupo y comenzó a refugiarse en balcones inferiores, escondido en sombras profundas y frías. De una forma u otra comenzó a odiar sus alas, aquello que lo hacía único ahora le resultaba como una maldición.

Había adelgazado, pues se alimentaba de sobras que robaba del viejo templo de la universidad y de aquellas migajas que los estudiosos le arrojaban de vez en cuando. Volaba entre los edificios para asegurarse de que sus hermanos y compañeros no pudiesen

verlo, mucho menos enterarse del sufrimiento que lo estaba consumiendo.

Las dulzuras del verano fueron seguidas por las ligeras brisas que anuncian al otoño. Las grandes aves fueron las primeras en migrar, y semanas más tarde siguieron las pequeñas. Con ellas también se fueron yendo los pastores, mientras la ciudad seguía con su pulso dinámico e hiperactivo, ignorante de la partida de sus hermosos visitantes.

Los Yara no estaban hechos para el frío, así que las primeras noches resultaron especialmente duras pero el solitario Hijo del Sol. No era que quisiera sufrir, no le gustaba pasar hambre o estar a la intemperie, pero aquello era el mal menor si se comparaba con el terror que le provocaba el cielo abierto.

Ansiedades y pesadillas lo atacaban por la madrugada. Su cuerpo helado parecía ya no sentir la vida, de manera que cuando llevaba sus manos hasta sus alas y se arrancaba un puñado de plumas, el dolor agudo y veloz parecía ser lo único real que tenía. No pasó mucho tiempo antes de que aquellas heridas impidiesen cualquier clase de vuelo, más allá de un simple planeo entre techo y techo.



Ya habíamos dicho que Bajo Raíz era un lugar peculiar, por lo que es obvio que detrás de las ventanas que nuestro dolido héroe visitaba también se encontraban seres extraordinarios. El primer humano en notar la presencia del yara rezagado fue un pequeño joven de piel morena, cabello enredado y rostro honesto, un aprendiz. Este se encontraba asignado a labores de cuidado y limpieza del piso octavo de la gran escuela. Cuando abrió la gran ventana que miraba hacia el oeste, pudo ver una silueta casi humana escondida entre las gárgolas y curvaturas del viejo edificio.

Aquella visión imposible le pareció un engaño de la vista, sin embargo, al consultar con sus superiores llegó a comprender que se trataba de uno de esos raros hombres pájaros, que por alguna razón se había quedado atrás. No era una visión saludable e incluso de lejos se podía observar que sufría, por lo que los días siguientes se dedicó a seguirlo y rastrearlo en aquellas peligrosas alturas.

El aprendiz comenzó a guardar parte de su almuerzo para dejárselo al abandonado hombre pájaro.

—El hambre siempre le gana al orgullo —gritó el alumno.

En un comienzo su provocación fue ignorada, pero con el transcurso de los días notó que el visitante aceptaba el regalo y los platos comenzaron a aparecer vacíos.



Hijo del Sol venía de una raza digna y fuerte, sabía que su condición llenaría a su clan de vergüenza. Hasta entonces había evitado todo contacto con las criaturas terrestres, quizás esperando la misma reacción de aquellos seres no voladores, por lo que la donación de aquellos alimentos le resultó una sorpresa. El humano era delgado, joven y comía quizás como él, pero se veía más pequeño, menos imponente y aun así estaba dispuesto a compartir su alimento. La gran conclusión que pudo sacar Hijo del Sol fue que los humanos eran cosas bien raras.

Las primeras lluvias resultaron ser especialmente aterradoras para el ser volador, los cielos parecían cerrarse, mientras roncós truenos lo inundaban todo. Cuando el agua se iba, llegaba la helada. No tenía con qué cubrirse, jamás había necesitado más ropa que una simple tela o un pañuelo para resguardarse de los vientos del norte. Recién habían pasado las dos de la mañana cuando sintió que el alma quería dejar su cuerpo. Por instinto más que por inteligencia se arrastró bajando de balcón en balcón, hasta llegar a la ventana de su anónimo benefactor.

Golpeó el vidrio de la ventana con las fuerzas que le quedaban. Se sintió indigno, inseguro y lleno de un temor que no había sentido nunca. Nadie respondió, así que soltó un suspiro e hizo una pausa. Evaluó sus posibilidades y nuevamente sintió el frío congelar sus extremidades. Se armó de valor y volvió a intentarlo. Aquella segunda vez sí tuvo respuesta, el chico del edificio se asomaba sosteniendo una lámpara de aceite. Estaba medio despierto, medio durmiendo, pero seguía siendo poseedor de una cálida y honesta sonrisa.

—Tengo mucho frío —dijo Hijo del Sol dejando que un hilito de voz saliera por su garganta.

—Espérame un poco —dijo el chico haciendo un gesto con la mano—, ya vuelvo.

Unos minutos después regreso portando un poncho anaranjado que de seguro había visto mejores días, pero que no había perdido su capacidad de calentar. El joven yara estiró su brazo y recibió su nuevo regalo.

—Me llamo Omar —dijo el chico de la torre.

—Yo soy Hijo del Sol.

Un viento gélido sopló entre los chicos una vez que terminaron sus presentaciones, no se dijeron más por aquella noche.

## IV

Es fácil hablar de la confianza, hay libros y libros sobre el tema, sin embargo, cómo nace sigue siendo un asunto muy misterioso. Hijo del Sol, de la casta de los Señores de los vientos, descendiente de un linaje orgulloso, se dio cuenta de que tras unas semanas compartiendo con el joven Omar había ganado algo que nunca había tenido, algo muy parecido a un amigo.





—El invierno se pondrá peor —dijo el joven aprendiz—, mi maestro dice que en unas semanas comenzará la nieve.

Aquella amenaza no conmovió el joven y herido yara. Sentía que lo correcto era congelarse aquel invierno, que él mismo no merecía salvación alguna. De hecho, ni siquiera podía pensar en recibir más auxilio que un viejo poncho. Omar pensaba distinto y cada vez que tenía la oportunidad incitaba a que su nuevo amigo intentase volar, aunque siempre fracasaba.

Era cierto que aquellas alas estaban heridas, su mirada cansada y su piel ajada por el frío, pero también era cierto que hasta los seres más lastimados guardan una chispa, un último grito de esperanza si se quiere. Y si bien aún no tenía claro cómo ayudar, debía hacerlo pronto, antes de que fuese muy tarde.

—Quieres volver a volar —afirmó el estudiante.

Hijo del Sol miró su plumaje gris y mustio, lleno de pelones donde se había herido. Apretó su puño derecho y luego hizo lo mismo con los dientes.

—No entiendes... yo no puedo.

La rabia se trepaba por la voz del joven yara, sus ojos se tornaron rojizos y varias lágrimas se atiborraron antes de empezar a caer mejilla abajo.

—Entiendo, pero vas a tener que confiar en mí, ¿crees que puedes?

Un puño fue a estrellarse a la pared de la vieja universidad. La sangre del chico se mezcló con el agua recién caída. Omar no supo cómo interpretar aquel violento gesto, sin embargo, lo aprovechó para tomar el brazo de su amigo e invitarlo a ingresar a la arcana facultad.

Quizás ha llegado la hora de que hablemos de la maestra Ariela Retículos, quien sin duda era una anciana singular. Su especialidad era la alquimia, en el sentido más amplio de la palabra. Le interesaban los minerales, los venenos, los elixires y todos los misterios de la naturaleza. Este interés iba mucho más allá de lo físico, se cruzaba hacia lo espiritual y los secretos del alma, fuera esta humana o fuera la de un ser maravilloso. Si bien Omar no tenía muchas certezas de que la anciana pudiera apoyar, o peor aún, que quisiera ayudar a un extraño ser alado que vivía entre los tejados de la añeja escuela, aun así debía intentarlo.

Era la primera vez que Hijo del Sol se encontraba bajo techo, se sintió mareado, confundido y aún dolido de su mano por aquel tonto puñetazo. Omar lo condujo por pasillos estrechos que olían a incienso y perfumes de toda clase. Vio que había otros como él,

niños estudiantes, maestros de avanzada edad, pero ninguno de ellos era tan reverenciado como esta señora de apellido Retículos.

La mujer era alta, espigada, su cabello parecía teñido de violeta intenso y sus ojos brillaban como si fueran de oro oscuro. Dibujó una sonrisa y cogió la mano del ser volador. Lo que ambos hablaron fue un secreto, claramente no habían solucionado el asunto, pero algo había cambiado.

## V

Para cuando el frío llegó ya habían pasado unas cuatro o cinco conversaciones. No todas habían sido fáciles, Omar había tenido que ayudar en un par de ellas. A pesar de que resultarán difíciles aquellas turbulentas charlas, le habían dado tiempo a sus alas, las que habían comenzado a sanar.

El corazón de Hijo del Sol aún estaba pesado, pero ya no estaba solo, y aunque el miedo no se había ido, ya no le parecía tan grande, tan ominoso. Era verdad, no estaba listo para volar, pero sí estaba listo para vivir.

Los vientos invernales le mostraron mundos que jamás había soñado, como dormir al interior de una habitación, más aún, compartirla con otros jóvenes no muy distintos a él. Las cosas no eran como aseguraban los líderes de su gente, sí se podía aprender de la gente que camina sobre la tierra. Por su lado, Omar ya no era el mismo cuando miraba hacia arriba, incluso en una ciudad donde la visión del cielo mismo es esquiva.

Un año con sus 365 días y sus respectivas noches pasaron, eventos fantásticos fueron apreciados por aquellos valerosos que estuvieron listos para hacerlo. Secretos, misterios, magias y todas esas cosas se contaron en murmullos bajo la luz de las viejas lámparas de aceite. Historias de héroes, de monstruos y de países lejanos, mismos que comenzaron a aparecer en la memoria de Hijo del Sol. Este recuerdo fue haciéndose más fuerte conforme pasaron los días, hasta transformarse en un hambre, una necesidad de viaje que era imposible de negar.

La primavera se afirmó con garras y colmillos, desplazando al invierno. Con esta regresaron los pájaros migrantes y los dos amigos comenzaron a trepar por los viejos tejados de la universidad de Bajo Raíz. Subieron tanto que el aire parecía más liviano, el joven ave estiró sus alas blancas, fuertes y seguras de sí mismas. Este gesto fue imitado por los recién llegados a modo de saludo. No había vergüenza, recriminación ni rabia alguna, tan solo la alegría de un reencuentro bajo un nuevo cielo listo para recibirlos.

# ACTIVIDADES

1. ¿Qué le ocurría a Hijo del Sol? ¿Cuál era su sufrimiento?
2. ¿Qué valores, creencias y tradiciones de los Yara lo hacían sentir fracasado?
3. ¿Qué tipo de apoyo le ofrece Omar? Considera lo material y lo emocional.
4. Para que Hijo del Sol saliera de la situación en que se encontraba se produjeron determinados acontecimientos que ayudaron a que superara su estado. Discute con tus compañeros y compañeras cuáles de ellos te parecieron valiosos o especialmente relevantes.

Aceptar la ayuda de otro

Dejar que el tiempo permita asimilar las experiencias

Aprender a compartir con más personas, aunque sean diferentes

Solicitar apoyo de un adulto o un especialista

Valorar las propias capacidades para perder el miedo

5. ¿Has usado alguna vez uno o más de estos recursos? Relata tu experiencia por escrito y luego compártela en un grupo.



Para profundizar en lo que vive Hijo del Sol, lee y comenta la información que se entrega en la FICHA PSICOEDUCATIVA N.º 9 (páginas 109 a 113) y luego desarrolla las actividades que siguen.

6. ¿Qué señales muestran que Hijo del Sol requería de ayuda? Revisa el contenido al final de la página 110 (en el apartado ¿Cómo sé que necesito ayuda?).
7. ¿Qué factores individuales y qué factores sociales operan en él para no hacerlo?
8. Autoevalúa tu salud mental aplicando los indicadores de las páginas 111. Luego reflexiona.
  - ¿Crees que existe alguna razón por la que requieras pedir ayuda?
  - En un caso así, ¿dónde recurrirías?
9. En grupo, piensen qué podrían hacer si se dan cuenta de que una persona de su entorno necesita ayuda y creen un protocolo para ello. Para esto:
  - Consideren dos listas de pasos: qué hacer si se trata de una persona cercana (amigo, amiga o familiar) y qué hacer si se trata de alguien a quien no conoces bien (como Omar con Hijo del Sol).
  - Apliquen los criterios y recomendaciones de la ficha.

## ¿QUÉ SIGNIFICA BUSCAR AYUDA EN SALUD MENTAL?

Buscar ayuda puede resultar difícil, sobre todo saber cómo empezar o dónde recurrir, sin embargo, es un paso importante para recuperarse y mantenerse en un buen estado. Por lo general, el acceso a los servicios ocurre cuando la persona ha experimentado efectos difíciles de revertir y el deterioro funcional es evidente. No obstante, es necesario que sepas que siempre está bien buscar ayuda, inclusive si no estás seguro de que vives un problema de salud mental específico.



Buscar ayuda en salud mental es una habilidad que aprendemos de manera adaptativa y se relaciona directamente con el bienestar psicológico.

Según un estudio realizado en Canadá que investigó a estudiantes

de  
**9 a 12**  
años

de  
**116**  
escuelas



**58%**

de ellos son renuentes a buscar ayuda por presentar problemas de salud mental

Ser reacio a buscar ayuda es un factor que facilita la exposición a experimentar dificultades psicológicas y esto es preocupante, pues los trastornos de salud mental en niños, niñas y adolescentes en general son poco tratados.

La evidencia demuestra que dentro de las barreras para no buscar o acceder a la ayuda están algunos factores altamente significativos, tanto de tipo individual como social. Entre ellos destacan: los **factores individuales y sociales** que se mencionan a la derecha.

Otro factor que puede incidir es la relación terapéutica con los profesionales. Es importante que el o la terapeuta muestre una actitud abierta y confiable, que asegure la confidencialidad, siempre y cuando no existan situaciones que nos pongan en peligro a nosotros mismos u otros. Esto permitirá que quienes consulten se sientan seguros y protegidos.

### FACTORES INDIVIDUALES

Conocimiento limitado de la salud mental.

Dificultad para percibir cuándo es necesario buscar ayuda

### FACTORES SOCIALES

El estigma percibido y la vergüenza



Saber que existe ayuda disponible es importante. Ten presente que:

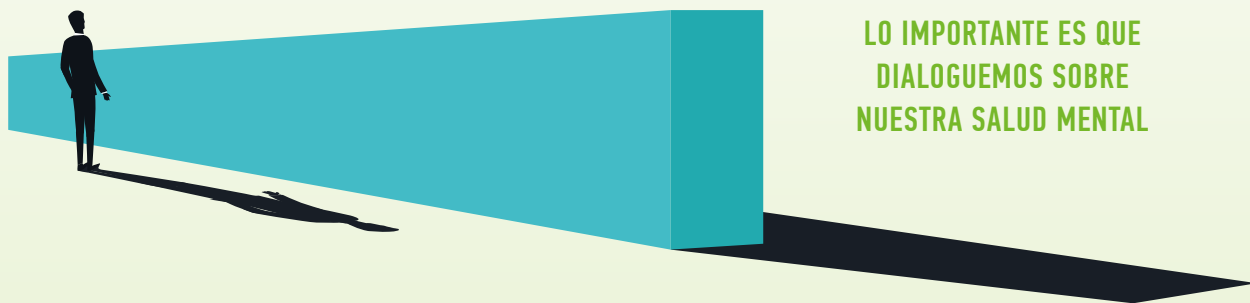
No estamos solos  
ni solas

A la hora de privarnos u olvidarnos de pedir ayuda a otras personas, quitamos un factor protector para la salud en general: el **apoyo social**. La colaboración percibida a nivel económico, emocional, afectivo, entre otros, amortigua la carga negativa que nos producen ciertas emociones y, además, favorece la adherencia a tratamientos médicos y condiciones de vida saludables.

No hay una forma  
correcta de expresar  
cómo nos sentimos

Lo que trasciende es la apertura, la concentración en tu propio sentir. Por eso es importante que profundices en tu estado durante el último tiempo, en la percepción de cambios, cualesquiera sean estos. Igualmente, es bueno emplear un lenguaje natural para hablar de lo que nos pasa y considerar que todos merecen ayuda, sin importar las dificultades que experimenten.

Pueden existir múltiples barreras que no permiten pedir ayuda, esto explica lo difícil que resulta tomar la decisión. El compartir un problema y tratar nuestra salud mental puede parecer imposible, inclusive el pedir ayuda puede ser aterrador.



LO IMPORTANTE ES QUE  
DIALOGUEMOS SOBRE  
NUESTRA SALUD MENTAL

## ¿CÓMO SÉ QUE NECESITO AYUDA?

Por lo general, el sentirse ansioso o preocupado, incómodo con la vida, el no sentir alegría, alucinar, disociar, el impulso a lastimarse o pensar en suicidarse, son señales y razones suficientes para buscar ayuda. Por otra parte, es importante que sepas que es mejor obtener ayuda **antes** de la crisis. Pero aún más importante es recordar que al pedir ayuda nos damos cuenta y aceptamos la necesidad de acceso a la salud mental.




Al pedir ayuda nos  
damos cuenta y  
aceptamos la necesidad  
de acceso a la salud  
mental

## Algunas recomendaciones

- **Identificar un sistema de apoyo que es fundamental** tanto para recibir como para sostener adecuadamente la ayuda. Por ejemplo, piensa en tu entorno cercano para poder hablar y acudir en caso de emergencia. Este puede estar constituido por amigos, familiares y profesionales de la salud mental.
- **Es relevante buscar un espacio cómodo, relajado, que resulte adecuado para expresarte.** La honestidad es otro elemento importante, porque nos permite explicar aquello que nos sucede, así como comunicar qué esperamos al buscar ayuda. El tipo de ayuda puede ser medicación, derivación y asesoramiento. El ideal es que logremos preguntarnos de modo asertivo qué es lo que necesitamos, para así buscar la ayuda pertinente.
- **Existe una variedad de posibilidades para ayudarte a ti mismo o a ti misma** (en caso de que no puedas pedir ayuda antes de una crisis y sientes que ya la experimentas). Como somos seres diferentes y singulares, la necesidad de ayuda puede tomar diversas formas. Al hablar con alguien de confianza, llámese amigo o familiar, es necesario preguntarle si puede pasar algún tiempo contigo. Otra forma es contactar al médico de cabecera, en caso de tenerlo. Si no es posible, acudir al servicio de urgencias más cercano a donde te encuentres. Aunque también es posible contactarse mediante líneas de ayuda por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico o chat web en línea.



Si quieres medir tu propia salud mental o la de alguien que conoces, considera lo siguiente:



Advertir si soy capaz de disfrutar el presente sin arrepentirme de lo sucedido ni preocuparme del futuro.

Reconocer cuando no soy capaz de enfrentarme a una situación difícil y pierdo la capacidad de aprender y concentrarme en aquel momento.

Observar si no me hago el tiempo en la vida cotidiana para realizar actividades que amo o pasar tiempo con amigos y familiares.

Observar cómo afronto los cambios, si estos me desestabilizan o si puedo seguir adelante con mi vida

No asumir mis fortalezas y debilidades con el fin de trabajar y mejorar.

**EN TODAS ESTAS SITUACIONES ES NECESARIO QUE SOLICITEMOS AYUDA PARA NUESTRO BIENESTAR MENTAL**



La intranquilidad o la angustia producida por alguna situación que vivenciamos nos hace sentir confundidos o sobrepasados y generamos reacciones físicas como el aceleramiento del corazón, temblores o tener dificultad para respirar. Entonces, es necesario saber cómo ayudar a quien lo requiere.

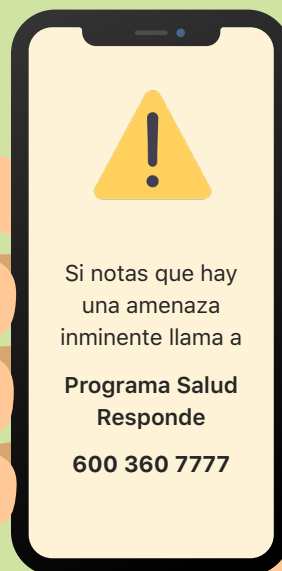
### EXISTEN DIVERSAS ESTRATEGIAS QUE NOS PERMITEN CALMAR NUESTRA MENTE Y CUERPO O AYUDAR A OTROS:



- Hablar de modo suave y tranquilo.
- Mantener el contacto visual mientras dialogamos.
- Estar en un ambiente seguro recordando que se está a salvo.
- Guiar la respiración de manera lenta, profunda y concentrada.
- Establecer una comunicación clara, es decir, escuchar y comprender sin juzgar y de manera cálida.
- Acompañar a la persona para alcanzar la calma, realizando preguntas directas respecto de cómo se siente y proporcionando el tiempo adecuado para su respuesta.
- Observar el lenguaje corporal para comunicar confianza.
- Ayudarle a establecer las necesidades urgentes y encontrar alternativas prácticas.
- Acudir a un centro de salud si las reacciones no disminuyen.

En caso de que estés presente en la situación y sabes que hay posibilidad de que la persona tenga intenciones de suicidio o de producirse algún tipo de daño a sí mismo:

- Es indispensable asegurarse de que no posea un arma y procurar que alguien permanezca a su lado.
- Si no estás físicamente, sino al teléfono, debes continuar la comunicación o pedirle a alguien con quien estés que lo haga.
- Otro factor relevante es el acompañamiento, hacerle ver a la persona que puede recurrir a ti o a otros y que en sí misma tiene más fuerza de la que cree.
- Por último, si no es posible atenuar la situación deben acudir en ayuda de un profesional.



## ¿CUÁLES SON LOS RECURSOS DE APOYO DISPONIBLES?

Identificar los beneficios de buscar ayuda en los servicios de salud mental es un enfoque prometedor. No obstante, se requiere promover y divulgar los recursos de apoyo disponibles para esto. Existen varios, entre ellos, la atención remota de municipios, instituciones estatales y organizaciones de la sociedad civil, los que se suman a la Red oficial de Salud Responde, mediante la disposición de líneas de contacto telefónico, videollamadas, chats, entre otras.



La evidencia demuestra que en nuestro país los adolescentes tienden a buscar ayuda en fuentes informales

**REVISLA TABLA AL FINAL DE ESTA FICHA E IDENTIFICA QUÉ RECURSOS PODRÍAS USAR. AVERIGUA SI HAY OTROS EN TU COMUNIDAD.**



¿Conoces esta sigla? Corresponde al Instituto Nacional de Derechos Humanos, organismo a cargo de promover una cultura respetuosa de los derechos humanos; monitorear el quehacer del Estado de Chile a partir de estándares en materia de derechos humanos y proteger la dignidad de todas las personas que habitan en el territorio nacional.



Cada año el INDH publica un Informe Anual sobre la situación de los derechos humanos en Chile. Los informes de los años 2020 y 2021 arrojaron datos negativos a partir de los efectos de la pandemia del COVID-19. Entre los datos negativos sobresalen los problemas de salud mental.

La emergencia sanitaria hizo que aumentaran las brechas ya existentes como la pobreza, la precariedad de los trabajos y el desempleo. Esto también tuvo una influencia negativa entre los equipos de profesionales especializados a cargo de la atención y el acompañamiento en temas de salud mental.

Por eso, la labor del INDH es vital, ya que tras monitorear puede hacer recomendaciones, iniciar acciones legales, promover que tanto las leyes como las acciones que emprende el Estado sean garantes y respetuosas de los derechos humanos.



¿Cómo podemos ayudarnos para que nuestra sociedad mejore sus estándares de salud mental?

\* Este organismo también brinda atención y entrega información: <https://crm.indh.cl/cms>

# **TABLA 1. ATENCIÓN REMOTA DE INSTITUCIONES ESTATALES Y ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL**

AYUDAS	WEB O REDES	FONO	ÁMBITO	PÚBLICO	DISPONIBILIDAD
SALUD MENTAL DIGITAL	saludresponde.minsal.cl www.hospitaldigital.gob.cl	6003607777	Salud mental y apoyo psicosocial	Todo público	Lunes a Domingo de 8 a 24 horas Atención gratuita
FORO ORIENTACIÓN EN VIOLENCIA CONTRA MUJERES	https://www.sernameg.gob.cl/	1455	Salud mental y apoyo psicosocial Legal (protección de derechos)	Todo público	24 horas Atención gratuita
FONODROGAS Y ALCOHOL	https://www.senda.gob.cl/	1412	Salud mental y apoyo psicosocial	Todo público	24 horas Atención gratuita
FONOFANCIA	https://www.fonofancia.cl/	800200818	Salud mental y apoyo psicosocial Legal Apoyo psicológico a la crianza	Madres, padres o cuidadores Niños, niñas y adolescentes	Lunes a viernes 8:30 am a 21:00 horas Atención gratuita
SERVICIO ORIENTACIÓN E INFORMACIÓN	https://www.apoyovictimas.cl/	6008181000	Salud mental y apoyo psicosocial Legal	-	Domingo a jueves de 8:00 a 20:00 horas Viernes y sábado 24 horas Atención gratuita
FONO AYUDA HOSCAR	-	229278825/ 229278595	Salud general Salud mental y apoyo psicosocial	Funcionarios de Carabineros, Gendarmería y PDI activo y en retiro y sus cargas familiares	Lunes a Domingo Orientación en salud 24 horas Apoyo psicológico de 8:00 a 20 horas Atención gratuita
LÍNEA LIBRE	https://www.linealibre.cl	1515	Salud mental y apoyo psicosocial Legal	Madres, padres o cuidadores Población infanto adolescente	Lunes a sábado de 10:00 a 22:00 horas Atención gratuita
TODO MEJORA	http://www.todomejora.org/	-	Salud mental y apoyo psicosocial	Niños, niñas, adolescentes y jóvenes hasta los 30 años	Lunes a viernes de 13:00 a 14:00 horas y de 18:00 a 00:00 horas Domingos de 13:00 a 14:00 y de 19:00 a 23:00 horas Atención gratuita
ACOGES	http://www.chileunido.cl/	800572800	Mujeres con embarazo vulnerable		Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas Atención gratuita
FUNDACIÓN SUMMER	instagram: @fsummercl mail: redes@fsummer.org	-	Salud mental y apoyo psicosocial	Adolescentes (10 a 19 años) Padres, madres o cuidadores de niños, niñas y/o adolescentes	Lunes a Domingo 24 horas Atención gratuita

AYUDAS	WEB O REDES	FONO	ÁMBITO	PÚBLICO	DISPONIBILIDAD
SERVICIO DE ATENCIÓN Y APOYO EMOCIONAL	Facebook: Fundación UnidaMente: Abriendo Mentes, Cerrando Estigmas		Salud mental y apoyo psicosocial Legal	Adolescentes (10 a 19 años) Padres, madres o cuidadores de niños, niñas y/o adolescentes	Lunes a sábado 9:00 a 21:00 horas Atención gratuita
ESCUCHAR Y HABLAR TE AYUDA	-	642333000 opción 3	Salud mental y apoyo psicosocial	Todo público	Lunes a viernes de 8:30 a 18:00 horas Atención gratuita
CONTENCIÓN PSICOLÓGICA TELEFÓNICA	-	Vía telefónica de pago a cargo de la persona que consulta +56975592366	Salud mental y apoyo psicosocial	Adolescentes (10 a 19 años) Padres, madres o cuidadores de niños, niñas y/o adolescentes	Lunes a Domingo de 9:00 a 18 horas Atención gratuita
FUNDACIÓN JOSÉ IGNACIO	<a href="https://www.fundacionjoseignacio.org/">https://www.fundacionjoseignacio.org/</a>	-	Prevención de suicidio, incluyendo crisis suicida	Adolescentes (10 a 19 años)	Lunes, miércoles y viernes de 19:00 a 21:00 horas por chat Horario hábil vía email Atención gratuita y pagada
CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL- LAS RAÍCES	-	+56931192283	Salud mental y apoyo psicosocial	Todo público	Lunes a sábado de 9:00 a 20:00 horas Atención gratuita y pagada
CÍRCULO DE ESCUCHA VIRTUAL	Vía correo electrónico nutramsaludcomunitaria@gmail.com Enlace zoom todos los jueves a las 18:30 hrs. Abierto a quien desee participar.	+569 98225357, +569 31146882	Salud mental y apoyo psicosocial	-	Jueves 18:00 a 20:00 horas Atención gratuita y pagada
CONECTEMOS	Vía correo electrónico contacto. raizdetres@gmail.com	+56979639337 / +5691392195	Salud general Salud mental y apoyo psicosocial Legal	Todo público	Lunes a domingo 9:00 a 18:00 horas Atención gratuita y pagada
CLÍNICA PSICOLÓGICA LGBTQ+	<a href="https://www.facebook.com/clinicapsicologica.lgbtiq.9">https://www.facebook.com/clinicapsicologica.lgbtiq.9</a> Vía correo electrónico clinicapsicologicalgbtiq@gmail.com	+56948853578	Salud mental y apoyo psicosocial	Adolescentes (10 a 19 años)	Lunes a sábado 9:00 a 18:00 horas Atención gratuita y pagada
PSICOLOGÍA ONLINE	-	+56981209441	Salud mental y apoyo psicosocial	Adolescentes (10 a 19 años)	Lunes a Domingo de 9:00 a 18:00 horas Atención gratuita y pagada
MATRIZ SALUD MENTAL	<a href="http://www.matrizsaludmental.cl">www.matrizsaludmental.cl</a>	-	Salud mental y apoyo psicosocial	Adolescentes (10 a 19 años)	Lunes a sábado de 9:00 a 18:00 horas Atención gratuita y pagada



## Para elaborar esta sesión, consultamos las siguientes fuentes:

- Ashoorian, D.; Albrecht, K. L.; Baxter, C.; Giftakis, E.; Clifford, R.; Greenwell-Barnden, J.; Wylde, T. (2019). Evaluation of Mental Health First Aid skills in an Australian university population. *Early intervention in psychiatry*, 13(5), 1121–1128. <https://doi.org/10.1111/eip.12742>
- Doan, N.; Patte, K.; Ferro, M.; Leatherdale, S. (2020). Reluctancy towards Help-Seeking for Mental Health Concerns at Secondary School among Students in the COMPASS. Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197128>
- Doll, C.; Michel, C.; Rosen, M.; Osman, N.; Schimmelmänn, B.; Schultze-Lutter, F. (2021). Predictors of help-seeking behaviour in people with mental health problems: a 3-year prospective community study. *BMC psychiatry*, 21(1), 432. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03435-4>
- Faulkner, C. (13 de september de 2019). How To Ask For Help With Your Mental Health. *Liberomagazine*. <https://liberomagazine.com/mentalhealth/ask-for-help-mental-health/>
- Fernández, O.; Jiménez, B.; Alfonso, R.; Molina, D.; Cruz, J. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *Medisur*, 10(5), 466–479. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2012000500019&lng=es&tling=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019&lng=es&tling=es)
- Henderson, C.; Evans-Lacko, S.; Thornicroft, G. (2013). Mental illness stigma, help seeking, and public health programs. *American journal of public health*, 103(5), 777–780. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301056>
- Kim, J.; Zane, N. (2016). Help-seeking intentions among Asian American and White American students in psychological distress: Application of the health belief model. *Cultural diversity & ethnic minority psychology*, 22(3), 311–321. <https://doi.org/10.1037/cdp0000056>
- Liddle, S.; Robinson, L.; Vella, S.; Deane, F. (2021). Profiles of mental health help seeking among Australian adolescent males. *Journal of adolescence*, 92, 34–45. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.08.010>
- Mind National Association for Mental Health. (2015). *Guide to Seeking help for a mental health problem*. <http://www.mindjersey.org/res/img/downloads/mind-guide-to-seeking-help-2015-web-pdf.pdf>
- \_\_\_\_\_. (2019). *Guía para el cuidado de la salud mental*. Gobierno de Chile. [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/11/2019.11.20\\_Gu%C3%ADa-para-el-cuidado-de-la-salud-mental\\_versi%C3%B3n-digital.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/11/2019.11.20_Gu%C3%ADa-para-el-cuidado-de-la-salud-mental_versi%C3%B3n-digital.pdf)
- National Alliance on Mental Illness (s.f.). *Cómo ayudar a alguien que tiene una crisis de salud mental*. [https://s21151.pcdn.co/wp-content/uploads/COVID-19-How-to-help-someone-in-a-mental-health-crisis\\_SPL.pdf](https://s21151.pcdn.co/wp-content/uploads/COVID-19-How-to-help-someone-in-a-mental-health-crisis_SPL.pdf)
- National Library Medicine (18 de abril de 2022). *Getting help for mental health*. <https://magazine.medlineplus.gov/article/getting-help-for-mental-health>
- Olivari, C.; Guzmán-González, M. (2017). Validación del cuestionario general de búsqueda de ayuda para problemas de salud mental en adolescentes. *Revista chilena de pediatría*, 88(3), 324–331. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062017000300003>
- Pretorius, C.; Chambers, D.; Coyle, D. (2019). Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *Journal of medical Internet research*, 21(11), e13873. <https://doi.org/10.2196/13873>
- Radez, J.; Reardon, T.; Creswell, C.; Lawrence, P.; Evdoka, G.; Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child Adolescent Psychiatry* 30, 183–211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>



*Desde tu cuento. Cuadernos de alfabetización en salud mental* es una obra colectiva, creada y diseñada por un equipo multidisciplinario en el contexto del proyecto **Desde tu cuento**.

**Programa de alfabetización en salud mental para adolescentes y jóvenes**, financiado por el **Ministerio de Ciencia, Tecnología, Crecimiento e Innovación** y ejecutado desde la Dirección de Vinculación con el Medio de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano (UAHC).

## DIRECTOR DEL PROYECTO

RODRIGO ROJAS-ANDRADE

## EQUIPO DE CONTENIDOS

Antonieta Lanas Canales

Francisca Jaque Morales

Macarena Pi Davanzo

Rodrigo Rojas-Andrade

## EQUIPO PEDAGÓGICO

Claudia Dueñas Santander

Hugo Hinojosa Lobos

## ENCARGADA DERECHOS HUMANOS

Isabel Plaza Lizama

## EQUIPO DE COMUNICACIONES

Diego Jiménez Mundaca

Angelina Astete Alcaíno

Juan Eduardo Bustamante Molina

Mónica Fuentealba Martínez

Daniela González Canales

Catalina Schneider Errázuriz

## EDICIÓN

Claudia Dueñas Santander

## DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Sebastián Lagunas López

## ILUSTRACIONES

Jorge Roa

El cuento que se incluye en esta sesión fue creado especialmente para este programa y es propiedad intelectual de su autor.

Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes.