



Del 4 al 10 de Mayo de 2025 se celebra la Semana de la Salud Mental Infantil.

El 7 de Mayo de 2025 es el Día Mundial de la Salud Mental Materna.

El 8 de Mayo de 2025 es el Día de la Salud Mental Infantil.

Durante todo el mes se celebra la Concientización sobre la Salud Mental.

Los Servicios de Salud Conductual y Recuperación (BHRS) reconocen anualmente Mayo como el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental con una proclamación y actividades de concientización comunitaria. El Mes de la Concientización sobre la Salud Mental se estableció en 1949 para reducir el estigma y educar a la comunidad sobre los signos y síntomas de las enfermedades mentales. El Lazo de Concientización sobre la Salud Mental es color verde lima.

Mantener hábitos que favorezcan una buena salud mental es beneficioso para personas de todas las edades y orígenes. Aproximadamente uno de cada cinco adultos en Estados Unidos padece una condición mental, y uno de cada veinte padece una enfermedad mental grave que puede interferir con sus actividades cotidianas, como el trabajo, la escuela u otras responsabilidades adultas. Más de la mitad de las condición mentales comienzan a los 14 años y el 75 % se desarrollan a los 24. Estados Unidos está experimentando un aumento de los problemas de salud mental en los jóvenes, en particular los síntomas de depresión, mientras que menos jóvenes acceden al tratamiento que necesitan.

El estigma suele ser un obstáculo para buscar atención de salud mental. Entablar conversaciones abiertas sobre salud mental, compartir información sobre los recursos y servicios disponibles y participar en actividades saludables y de apoyo puede ayudar a reducir el estigma y fomentar la búsqueda de apoyo oportuno. Aprender estrategias de autocuidado y habilidades de afrontamiento para gestionar emociones intensas puede fortalecer la resiliencia y facilitar que tanto jóvenes como adultos busquen ayuda.

Además, apoyar nuestra salud física y social —mediante ejercicio regular, exposición al sol, comidas nutritivas y relaciones sociales positivas— puede mejorar nuestro bienestar emocional. Al igual que muchas enfermedades crónicas, los trastornos de salud mental suelen poder controlarse eficazmente, permitiendo a las personas llevar una vida plena y significativa.

¡Hay Ayuda Disponible!

24/7 Línea de crisis: 1-855-838-0404

Línea Directa de Apoyo Emocional Sin Crisis: (707) 472-2311 or Toll Free at 1-833-955-2510

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 Suicide & Crisis Lifeline o chatee en línea en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en 988lifeline.org



Un Condado Seguro y Saludable Mayo de 2025

Salud Mental

Aquí hay algunas maneras adicionales de promover un buen bienestar mental:

- **Prioriza el Autocuidado:** Dedica tiempo a actividades que te brinden alegría y relajación.
- **Mantente Conectado:** Interactúa con tus seres queridos y construye relaciones de apoyo.
- **Controla el Estrés:** Practica la atención plena, la meditación o ejercicios de respiración profunda para ayudar a reducir los niveles de estrés.
- **Duerme lo suficiente.**
- **Mantén una Dieta Saludable:** Comer alimentos ricos en nutrientes favorece la función cerebral y la estabilidad del estado de ánimo.
- **Limita el uso de las redes sociales.**

- **Practica la gratitud:** Reflexionar sobre los aspectos positivos de la vida puede cambiar tu mentalidad y ayudarte a mantener una perspectiva más optimista.

¡Únase a BHRS en los Próximos Eventos Comunitarios de Mayo!

Los Servicios de Salud Conductual y Recuperación (BHRS) estarán presentes en los siguientes eventos comunitarios en el Condado de Mendocino:

- **Feria de Salud Healthy Start de Laytonville, Martes 6 de Mayo de 2025**
- **Feria de Salud de Mendocino College, Miércoles 7 de Mayo de 2025 | 11:00 a. m. a 2:00 p. m.**
- **Mercado de Agricultores de Ukiah, Sábado 10 de Mayo de 2025 | 10:00 a. m. a 12:30 p. m.**
- **Mercado de Agricultores de Fort Bragg, Miércoles 28 de Mayo de 2025 | 3:00 p. m. a 5:30 p. m.**
(Ajustado a la hora habitual de cierre del mercado)

Además, BHRS ha sido invitado a participar en:

- **Conversación de Crisis con la Banda de Indios Pomo del Valle del Coyote, Viernes 16 de Mayo de 2025 | 4:30 p. m.**

Tratamiento de Trastornos por Uso de Sustancias (SUDT)

Prevención está preparando el calendario de este año para todos los eventos que se celebrarán en el condado, para que puedan asistir. Han realizado varias compras, con fondos de la subvención, para obtener artículos promocionales para repartir en los eventos.

SUDT y Prevención tienen NARCAN, pruebas de COVID-19, tiras reactivas de fentanilo y tiras reactivas de xilazina en nuestro vestíbulo para facilitar el acceso a las personas en tratamiento. También hay NARCAN, pruebas de COVID-19, tiras reactivas de fentanilo y tiras reactivas de xilazina en nuestro vestíbulo principal para el público.



Una Organización Gubernamental Eficaz del Condado Mayo de 2025

Salud Mental

BHRS organizará las siguientes reuniones de comunicación con las partes interesadas:

- Foro/Comité de Mejora de la Calidad de la Ley de Servicios de Salud Conductual (BHSA) el miércoles 4 de junio de 2025, de 13:00 a 15:00 h, en el Centro de Hospitalidad de Fort Bragg, 101 N. Franklin St., Fort Bragg, CA 95437.
- Coalición de Recetas Seguras el martes 27 de mayo de 2025, de 11:00 a 12:00 h. La reunión también estará disponible a través de Teams.



Tratamiento del Trastorno por Consumo de Sustancias (SUDT)



El SUDT continúa a la espera de la notificación sobre la solicitud de subvención del Programa de Respuesta a los Opiáceos en Jóvenes (YOR). Para apoyar las iniciativas de prevención, el Programa de Prevención recientemente dio la bienvenida a un nuevo Especialista del Programa para ampliar la difusión y la programación.

El Grupo de Trabajo sobre Opiáceos continúa avanzando, manteniendo su enfoque en la prevención en adolescentes. La segunda reunión del grupo de trabajo se celebró recientemente, aprovechando el impulso inicial de la reunión inicial del 26 de febrero de 2025, que contó con 12 participantes.

El SUDT también se encuentra en la fase final de la subvención del Programa Integral para el Consumo de Opiáceos, Estimulantes y Sustancias (COSSUP), que finaliza el 30 de septiembre de 2025.

En colaboración con la Defensoría Pública, el SUDT está desarrollando un proceso de derivación y evaluación para personas en prisión que podrían ser elegibles para tratamiento bajo la Proposición 36. Durante el último mes, se han realizado aproximadamente 10 referencias como parte de esta iniciativa.



Otra Información/ Información Adicional Mayo de 2025

Oficina del Conservador Público

En marzo de 2025, el número de personas bajo tutela de LPS fue similar al de los meses anteriores. La Oficina del Conservador Público y el equipo de colocación revisan constantemente a las personas en niveles de atención más altos para que logren sus objetivos y sean elegibles para niveles de atención más bajos, incluyendo vivienda independiente. En marzo de 2025, hubo más clientes ubicados fuera del condado que dentro del condado debido a que necesitaban un nivel de atención más alto.

Número de Clientes Colocados Dentro y Fuera del Condado			
FY 24/25	Out of County	In County	Total Number of Clients
March 2025	42	21	63

Costos de Colocación para la Tutela de LPS (Salud Mental) para el Año Fiscal 24/25			
FY 24/25	Total Costs	General Funds	Realignment Funds
March 2025	\$354,496	\$0	\$354,496
Total (YTD)	\$2,900,110.61	\$0	\$2,900,110.61

Tutela LPS

Una tutela establecida bajo la Ley Lanterman-Petris-Short (LPS) proporciona tratamiento individualizado, supervisión y ubicación para personas con discapacidades graves debido a un trastorno de salud mental o alcoholismo crónico, según se define en el Código de Bienestar e Instituciones, Sección 5350.



Discapacidad Grave

La discapacidad grave se refiere a una condición en la que una persona, como resultado de un trastorno de salud mental o alcoholismo crónico, no puede satisfacer sus necesidades básicas de alimentación, vestimenta o alojamiento, según se define en el Código de Bienestar e Instituciones (WIC), Sección 5008(h)(1)(A) y (2). El término también se aplica a personas acusadas de un delito, declaradas mentalmente incompetentes según la Sección 1370 del Código Penal y que cumplen con los criterios adicionales descritos en la Sección 5008(h)(1)(B) del WIC.