



DECEMBER 2024

Guía para Días Festivos

CONDADO DE SAN LUIS OBISPO

DEPARTAMENTO DE SALUD Y BIENESTAR

Cuide su salud física y mental en estos días festivos.



EN ESTE EJEMPLAR:

Estrés

Maneras de reconocer y manejar el estrés.

Página
3

Pérdida

Cómo afrontar la pérdida de un ser querido.

Página
4

Melancolía Navideña

Consejos para conquistar la depresión estacional, la fatiga, y la ansiedad.

Página
5

Sobriedad

Estrategias útiles para mantenerse sobrio durante los días festivos.

Página
6

Regulación Del Uso De Sustancias

Consejos prácticos para celebrar la temporada de forma segura.

Página
7

Recursos De La Comunidad

Una lista de recursos locales y de temporada de alimentos, refugio, juguetes y salud comunitaria en el Condado de San Luis Obispo.

Página
8

Almacenamiento Seguro

Formas de prevenir la intoxicación por medicamentos y sustancias.

Página
9

Números De Línea Directa

Una lista de líneas directas de salud mental las 24/7.

Página
10

Clínicas De Salud Y Bienestar

Una lista completa de las clínicas del Servicio de Salud Mental y Drogas y Alcohol del Condado por región.

Página
11



COMO MANEJAR EL

ESTRÉS DE VACACIONES

El estrés de los días festivos puede desarrollarse por muchas cosas, incluyendo la preocupación por las finanzas, los plazos de trabajo, la familia, la salud, la pérdida por seres queridos o reuniones perdidas, y más. Los factores estresantes físicos, como la falta de sueño, un horario más ocupado, comer y beber deficientemente, y las enfermedades estacionales también pueden contribuir al estrés mental.

Reconociendo El Estrés

Los signos comunes de que puede estar experimentando estrés pueden incluir:

- Aumento de la presión arterial o frecuencia cardíaca, dolores de espalda, dolores de cabeza, espasmos musculares, acidez estomacal, dolor de pecho, náuseas
- Exceso de ansiedad, preocupación, culpa, nerviosismo, pensamientos acelerados, olvidos, sentirse abrumado, aumento de la frustración y la molestia, cambios de humor, retracción social, y depresión

Manejando El Estrés:

Manejar los niveles de estrés es más fácil cuando se empieza de a poco.

Practique los siguientes consejos para comenzar a reducir el estrés en su vida:

- Establezca límites: diga no a las personas o situaciones que aumentan sus niveles de estrés
- Practique el cuidado personal: medite, lea, apague las pantallas, conéctese con otros o haga ejercicio durante al menos 20 minutos al día
- Comuníquese: hable con familiares y amigos para que puedan ofrecer apoyo
- Planifique con anticipación: planifique su calendario social con anticipación, haga una lista de planes de comidas y establezca metas e intenciones sobre cómo administrará las finanzas o las compras navideñas
- Evite las drogas y el alcohol: el consumo de sustancias puede aumentar el estrés que ya siente





LIDIANDO CON

PÉRDIDA/DOLOR

La temporada navideña puede ser extremadamente difícil si está de duelo por la pérdida de un ser querido, una mascota, relaciones perdidas o tradiciones. Independientemente de la pérdida por la que esté afligido, los siguientes consejos pueden ayudarle a sobrellevar y apoyar su bienestar durante este momento difícil:

Sienta su dolor

Puede dudar en sentir dolor durante la época "más alegre" del año, pero debe reconocer sus emociones. No esconda ni luche contra los sentimientos por temor a afectar la alegría de los demás. Su dolor es válido; para sanar, debe expresar sus emociones.

Maneje sus planes

No se sienta presionado a asistir a todos los eventos a los que lo inviten después de su pérdida. Comuníquese con familiares y amigos sobre las actividades que desea realizar. Está bien decir no a un evento, pero es importante el equilibrio social, para que no se aisle.

Reconozca el cambio pero preserve el pasado

Reconozca que los días festivos pueden verse diferentes desde su pérdida. No intente forzar las viejas formas. En su lugar, crea formas de combinar tradiciones pasadas con otras nuevas. Hacer esto le permitirá honrar a aquellos que extraña mientras avanza en el proceso de sanación.

Pida apoyo cuando lo necesite

Comuníquese con amigos y familiares cuando tenga dificultades. Informe a su sistema de apoyo sobre los cambios en su rutina navideña y no tenga miedo de pedirle a otros que le acompañen a eventos, ceremonias o planes para que no esté solo. Si necesita asistencia adicional, considere comunicarse con uno de los siguientes recursos:

Hospice SLO: (805) 544-2266; hospiceslo@hospiceslo.org
1304 Pacific Street, SLO; www.hospiceslo.org

Wilshire Hospice: (805) 269-0141; griefsupport@wilshirehcs.org
277 South Street, Suite R, SLO; www.wilshirehospicecc.org

Adapted from Hospice SLO



CONQUISTANDO LA MELANCOLÍA NAVIDEÑA



64% de las personas dicen que les afecta la depresión navideña

No debe confundirse con un diagnóstico clínico de salud mental, la tristeza navideña son sentimientos temporales de ansiedad, depresión, tristeza, fatiga, pérdida y/o soledad que rodean la temporada navideña. La tristeza navideña puede afectar a cualquier persona, pero se desencadena especialmente cuando alguien experimenta mayores niveles de estrés, expectativas y presiones de la temporada navideña.

Evitando la melancolia:

- **Quéedese con la normalidad:** confíe en sus rutinas, planes y listas diarias para mantenerse organizado y concentrado
- **Duerma lo suficiente:** una buena noche de descanso disminuye los síntomas de fatiga y tensión
- **No se aisle:** rodease de amigos y familiares que le apoyen
- **Practique el autocuidado:** leer, escuchar música, meditar, cocinar: ¡las oportunidades para recargar su bienestar emocional son infinitas!
- **Pongase físico:** Se ha demostrado que el ejercicio ayuda a reducir la ansiedad y la depresión
- **No se extienda demasiado ni programe demasiado:** establezca expectativas razonables para usted cuando se trata de cocinar, ir de compras, reuniones sociales, tarjetas de vacaciones, etc.
- **Establezca un presupuesto:** el estrés financiero puede empeorar los sentimientos de ansiedad
- **Coma sano y limite tu consumo de alcohol:** consuma alimentos nutritivos, coma constantemente y evite beber en exceso para disminuir las posibilidades de estados de ánimo negativos y bajos niveles de energía

SOBRIEDAD

TIPS PARA MANTENERSE SOBRIO DURANTE LOS DÍAS FESTIVOS

Tenga un plan

Planifique con anticipación las reuniones donde sirvan alcohol. ¿Qué hará o dirá si se siente provocado o si alguien le ofrece una bebida alcohólica? Si no está listo para hablar sobre su sobriedad, ¡está bien!. Cuando llegue a una reunión, busque opciones de bebidas no alcohólicas. Las personas se sentirán menos inclinadas a ofrecerle una bebida alcohólica si ya está disfrutando de una bebida.



Tenga un plan de respaldo

Es posible que se encuentre en una situación en la que sienta la necesidad de beber o consumir drogas. Tener un plan de "escape" puede garantizar que mantenga la sobriedad. Encuentre un amigo sobrio que le acompañe a las reuniones. Si no pueden estar allí para usted en persona, pregunte si puede llamarles o enviarles un mensaje de texto en caso de que necesite apoyo.

Voluntario

Servir a los demás durante la temporada navideña puede ayudarle a salir de su cabeza, aumentar su sentido de valía y traer conexiones y relaciones positivas a su vida. Busque oportunidades regulares para ser voluntario, como servir comidas en un refugio, visitar el refugio de animales o pasar tiempo con un vecino anciano que lo necesite.



Cúidese a usted mismo

Tan simple como suena, cuidarse bien puede hacer una gran diferencia para mantener su sobriedad. Duerma lo suficiente, coma de manera regular y nutritiva, haga ejercicio físico y practique el cuidado personal. Cuando se satisfagan las necesidades básicas, se sentirá menos irritable, cansado, ansioso y será más probable que piense claramente en mantenerse sobrio.



USO DE SUSTANCIAS

CÓMO REGULAR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

El estrés de los días festivos puede empeorar con el uso de alcohol y/o drogas. Ser consciente de su propio consumo de sustancias, así como de los demás, puede garantizar que todos disfruten de una temporada agradable.

Recuerde el motivo de la temporada

Los días festivos no giran en torno al alcohol o las drogas. Se trata de pasar tiempo con los seres queridos. Concentre su grupo en algo que no sea sustancias como una buena conversación, comida, construcción de pan de jengibre, decoración de cocina, juegos de renos, películas, o un intercambio de regalos.

Proporcionar opciones y respetar los límites.

Si está organizando una fiesta, ofrezca una variedad de bebidas sin alcohol como agua, jugos o refrescos, así como alternativas bajas en alcohol para los invitados. Nunca presione a alguien para que beba alcohol; si dice que no, respete su decisión.

Conozca su límite

Asegúrese de ser consciente de sus propios límites de sustancias. No trate de "alcanzar" a los demás cuando bebe y evite el consumo excesivo de bebidas siguiendo la regla de uno en uno: una bebida por hora. Si planea beber más de eso, asegúrese de comer y beber mucha agua.

Verifique las identificaciones y planifique por conductores designados

Las vacaciones pueden arruinarse rápidamente por el consumo de alcohol y por conducir ebrio. Si está organizando una fiesta, no sirva a personas menores de 21 años ni permita que los invitados conduzcan a casa después de beber demasiado. Proporcione conductores designados u ofrezca llamar a un servicio de transporte como Uber o Lyft para que todos puedan llegar a casa de manera segura

ALMACENAMIENTO SEGURO DE MEDICAMENTOS Y SUSTANCIAS EN EL HOGAR

Mantenga su hogar seguro

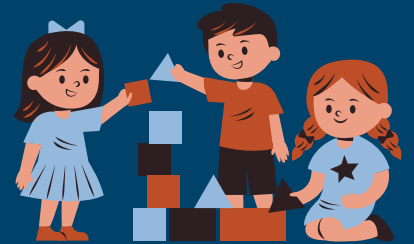
- Mantenga las sustancias en envases a prueba de niños y ciérrelos por completo después de cada uso
- Almacene y deseche los productos y envoltorios de cannabis en áreas que no sean fácilmente visibles o accesibles para los niños o las mascotas
- Guarde las sustancias y los medicamentos recetados en una caja con llave para evitar que los miembros de la familia o los visitantes los tomen
- No comparta sus medicamentos
- Deseche todos los medicamentos vencidos, no deseados y sin usar en su farmacia local o evento de "devolución"



En mascotas: cuidado con tropiezos, problemas urinarios, falta de energía, babeo, vómitos y/o agitación

Cómo deshacerse de los medicamentos

- Las farmacias ofrecen servicios gratuitos de eliminación de medicamentos tanto en persona como por correo.
- Antes de desechar su medicamento, quite la etiqueta o rasque o rraye sobre la información personal
- ¡No tire medicamentos no deseados por el inodoro! Las drogas que se vierten por el fregadero o se tiran por el inodoro ya que pueden filtrarse en las aguas subterráneas, pasar a través de los sistemas de tratamiento o entrar en ríos y lagos



En niños: esté atento a la pérdida de coordinación, somnolencia y/o dificultad para respirar

En caso de emergencia...

- Llame al Control de Envenenamiento de California al 800-222-1222 si sospecha una intoxicación o una posible intoxicación
- Si la persona colapsa, tiene una convulsión, tiene problemas para respirar o no puede despertarse, llame al 911 de inmediato
- Llame al veterinario local de su mascota o al Centro de Control de Envenenamiento Animal al 888-426-4435 si su mascota consume sustancias

RECURSOS DEL CONDADO DE SLO

REFUGIOS

ECHO Shelters:

630 Atascadero Avenue
Atascadero, CA

134 Black Oak Drive
Paso Robles, CA

805-462-3663
echoshelter.org

40 Prado

40 Prado Road
San Luis Obispo, CA
805-544-4004
capslo.org/40-prado

ASISTENCIA ALIMENTARIA

Banco de Alimentos SLO

805-238-4664
slofoodank.org

CalFresh- Departamento de Servicios Sociales

805-781-1600
slocounty.ca.gov/Departments/Social-Services/CalFresh

RECAUDACIONES DE JUGUETES

Paso Robles Toy Bank

805-674-3022
prtoybank.org

Toys for Tots

805-391-4430
atascadero-ca.toysfortots.org

RECURSOS DE RECUPERACIÓN

Narcóticos Anónimos del Área de la Costa Central

1-800-549-7730
centralcoastna.org

Intergrupo de la Costa Central (Alcohólicos Anónimos)

805-541-3211
sloaa.org

Centro de Sobriedad SLO

1-820-280-0145
slocounty.gov/SoberingCenter

RECURSOS DE SALUD MENTAL

Servicios de asesoramiento de Cal Poly (solo para estudiantes)

1 Grand Ave, Building 27
San Luis Obispo, CA
805-756-2511
chw.calpoly.edu/counseling

Servicios de salud mental de Cuesta College (solo para estudiantes)

Building 3100, Room: 3150
Highway 1
San Luis Obispo, CA
805-546-3171
cuesta.edu/student/resources/healthcenter/mentalhealth

Transitions- Mental Health Association (T-MHA)

784 High Street
San Luis Obispo, CA
805-540-6500
t-mha.org

MÁS...

Center for Family Strengthening (CFS)

3480 Higuera Street
Suite 100
San Luis Obispo, CA
805-543-6216
cfsslo.org

The Link Family Resource Center

805-466-5404
linkslo.org

Family Care Network

1255 Kendall Road
San Luis Obispo, CA
805-781-3535
fcni.org

Community Action Partnership San Luis Obispo (CAPSLO)

1030 Southwood Drive
San Luis Obispo, CA
805-544-4355
capslo.org

SLO Salvation Army

815 Islay Street
San Luis Obispo, CA
805-544-2401
sanluisobispo.salvationarmy.org





NÚMEROS DE LÍNEA DIRECTA

LÍNEAS DE CRISIS 24/7

Central Coast Hotline
1-800-783-0607 (text or call)

Línea Directa de Prevención de Suicidio Nacional
Marque 988

Línea de Amistad (Personas mayores de 60 años)
1-800-971-0016

Línea de Texto de Crisis
Envíe 'HOME' al 741-741

LGBTQ+

Trevor Lifeline 24/7 (LGBTQ+ Juventud)
1-866-488-7386
TrevorText: Textear TREVOR al 1-202-304-1200

Línea Directa LGBTQ Para Personas Mayores de Sage
1-877-360-5428

La Línea Directa Nacional LGBTQ
1-888-843-4564

Línea de Vida Trans
1-877-565-8860

MILITARES Y VETERANOS

Militares y Veteranos 24/7
Marque 988 o 1-800-273-8255 y Presione 1
Línea de Texto 838255

Asistencia de Tragedia
1-800-959-8277

Vets 4 Warriors
1-855-838-8255

Military OneSource
1-800-342-9647

Centro de Recursos de Salud Psicológica en Transición
1-866-966-1020





CLÍNICAS DE SALUD Y BIENESTAR DE SLO

SAN LUIS OBISPO

Servicios de Drogas y Alcohol (Adultos)
2180 Johnson Avenue
805-781-4275

Servicios de Drogas y Alcohol (Jóvenes)
277 South Street., Suite T
805-781-4754

Servicios de Salud Mental, Martha's Place
Children's Assessment Center (Jóvenes 0-5 años)
2925 McMillan Avenue, Suite 108
805-781-4948

Servicios de Salud Mental (Jóvenes)
805-781-4179

Servicios de Salud Mental (Adultos)
2178 Johnson Avenue
805-781-4700

Unidad de Estabilización de Crisis 24/7
2180 Johnson Avenue
805-781-4275

Programas de Prevención y Asistencia Extensiva
277 South Street, Suite T
805-781-4754

GROVER BEACH

Salud Mental (Juventud)
1666 Ramona Ave
805-473-7060

Servicios de Drogas y Alcohol (Adultos)
1523 Longbranch Avenue
805-473-7080

ARROYO GRANDE

Salud Mental (Adulto)
1350 East Grand Avenue
805-474-2154

Services Affirming Family Empowerment (SAFE)
1666 Ramona Ave
805-474-2105

ATASCADERO

Servicios de Drogas y Alcohol (Adultos)
3556 El Camino Real
805-461-6080

Servicios de Salud Mental (Adultos y Jóvenes)
5575 Hospital Drive
805-461-6060

PASO ROBLES

Servicios de Drogas y Alcohol (Adultos)
805 4th Street
805-226-3200

Servicios de Salud Mental (Jóvenes)
805 4th Street
2nd Floor, Suite 203
805-237-3070





SLOBEHAVIORALHEALTH.ORG

1-800-838-1381

DE PARTE DE TODOS NOSOTROS DEL DEPARTAMENTO DE
SALUD Y BIENESTAR DEL CONDADO DE SAN LUIS OBISPO,

¡FELICES DÍAS
FESTIVOS!