

## La Salud Mental durante las Festividades

### Destacados:

Una Guía para Hacer Resoluciones de Año Nuevo cuando Vives con una Enfermedad Mental 2

Prepárese para el Frío: Consejos Energéticos para los Consumidores 3

La temporada festiva es un momento de alegría y pasar tiempo con amigos y familiares. También puede ser uno de los momentos más estresantes del año. Los síntomas de las personas con ansiedad, lesión cerebral traumática, depresión, dolor crónico y trastorno de estrés postraumático pueden empeorar debido al estrés y las emociones que conllevan las vacaciones. Los pensamientos de los seres queridos fallecidos, el tiempo y el dinero presupuestados y el trato con la familia pueden hacer que cualquiera cuestione la alegría de las vacaciones. En esta época del año, a menudo nos olvidamos de cuidar nuestra salud mental y nuestro bienestar. Aquí tienes algunos consejos:

### **Habla de tus sentimientos**

Hablar sobre sus sentimientos puede mejorar su estado de ánimo y facilitar el manejo de los momentos difíciles, que muchas personas

sienten durante las vacaciones.

### **Acepta quien eres**

No se sienta presionado a hacer más de lo que siente hasta esta época del año.

### **Cuida de los demás**

Cuidar de los demás puede ser un gran estímulo para su salud mental, y la compra actual no es la única forma de hacerlo.

### **Mantente en Contacto**

Los amigos y la familia pueden hacer que te sientas incluido y cuidado. Las buenas relaciones son vitales para su salud mental.

### **Mantente Activo**

Puede que no parezca el mejor momento para hacer ejercicio, pero las investigaciones demuestran que es realmente bueno para usted.

### **Come Bien**

Puede ser difícil en las vacaciones, pero comer bien es bueno para la salud mental y física.

### **Toma un descanso**

La temporada festiva es el momento perfecto

para detenerse y reflexionar.

### **Haz algo que disfrutes**

Trate de mantener sus pasatiempos en esta época del año, incluso podría hacerlos más festivos.

### **Toma con sensatez Evita disparadores**

Si bebes, conoce tus límites y nunca conduzcas. Si tiene un trastorno por consumo de sustancias, evite las situaciones y las personas que desencadenan su necesidad de beber o consumir drogas.

### **Pide Ayuda**

Está bien pedir ayuda si estás luchando para hacer frente a la temporada. Llame a la línea de crisis de Sunpath LLC en cualquier momento, todos los días al (704) 300-9913, incluso el día de Navidad y Año Nuevo.

Tomado de: Partners Behavioral Health Focus, December 18, 2018.

**"No dejes que un golpe en la carretera signifique el final de la misma. Levántate, cepíllate y sigue moviéndote".**

### Resultados de la Encuesta de Satisfacción del Consumidor de Sunpath

La Encuesta de Satisfacción del Consumidor ayuda a Sunpath a mejorar los servicios en todas las áreas. Esta encuesta se realiza dos veces al año. Aquí está un resumen de los resultados para este periodo:

Intensive in Home Community Support Team	83%
Outpatient Therapy	90%
Substance Abuse	94%
	91%

**Overall 93%**

### Encuesta de Satisfacción de Nuestros Colaboradores (Stakeholders)

La encuesta de satisfacción por parte de nuestros colaboradores ayuda a Sunpath a mejorar los servicios para nuestros consumidores.

Durante el cuarto trimestre de este año nuestros colaboradores demostraron un **100%** de satisfacción.

## A Guide for Making New Year's Resolutions When You Live With a Mental Illness

Es difícil saber qué planear para un nuevo año si tiene una enfermedad mental. Puedo decir que algunos años han sido relativamente sin incidentes, mientras que otros me han llevado a un viaje que ni siquiera había esperado vagamente. Soy una persona que ama hacer resoluciones y desafiarme para alcanzar metas en un nuevo año, pero cuando estoy bastante segura de que el año me azotará como una montaña rusa, es muy difícil saber qué puedo lograr.

Esta vez estoy entrando en el nuevo año en medio de un episodio depresivo mayor. Sé que hay muchas cosas que cambiar, pero el desafío es saber sobre qué control tengo frente a lo que está fuera de mi reino. Voy a esforzarme para hacer algunas cosas de manera diferente, pero siento que los obstáculos que tengo que superar son más que la persona promedio, por así decirlo. No solo estoy superando los hábitos, estoy superando una enfermedad que me ha estado afectando durante años. Cuando se trata de hacer resoluciones por sí mismo en estos nuevos años, puede ser útil pensar en los siguientes puntos:

1. Romper grandes cambios en pasos más pequeños. Sé que cuando estoy deprimido, a menudo pienso que todo es insuperable. Cuanto más pequeña y más manejable es una tarea, más probable es que pueda abordarla. Si pienso en ser más saludable simplemente beber un vaso de agua unas cuantas veces al día para comenzar, parece que tal vez pueda hacerlo. Así que es un

comienzo.

2. Conozca sus problemas más difíciles y trabaje alrededor de ellos. Si sabes que comer de manera saludable es lo más difícil para ti, enfócate primero en caminar. Si sabes que hacer ejercicio es difícil para ti debido a tu ansiedad, enfócate primero en la meditación. Comenzar con algo con lo que se sienta más cómodo abordando puede brindarle algo de éxito, creando confianza para enfrentar las cosas más difíciles más adelante.

3. Haga de su salud mental una prioridad cuando haga resoluciones. Asegúrese de cuidar su salud mental tan seriamente como su salud física. Tomar medicamentos con regularidad, ver a un terapeuta y asistir a las citas con el médico pueden ser resoluciones maravillosas para quienes luchan en estas áreas y desean hacer un cambio positivo en el nuevo año.

4. Tome las barreras en consideración. Una de las cosas que tiendo a hacer junto con la lista de resolución de mi nuevo año es enumerar las barreras que creo que se interpondrán en el camino de mi éxito y

cómo abordaré esas barreras. Esto lo ayudará a prepararse para lo que sabe que se le presentará a medida que avance.

5. Tomar en consideración los apoyos. Esto es algo que la gente suele olvidar.

¿Quién te ayudará a enfrentar estos desafíos? Ninguno de nosotros puede lograr grandes cambios sin al menos un poco de ayuda.

Conozca sus apoyos y, si no tiene ninguno, haga todo lo posible para ver si puede desarrollarlos a través de grupos de apoyo o reuniones en persona o en línea. Luego, una vez que los tengas, asegúrate de usarlos. Sé amable por encima de todo lo demás. Nunca se logró ninguna resolución con perfección. Lucho por renunciar a la segunda vez que golpeo cualquier tipo de adversidad ... porque creo que, como lo eché a perder una vez, todo ha terminado. No dejes que un golpe en el camino signifique el final de la misma. Levántate, cepíllate y sigue moviéndote. Si tienes una enfermedad mental, ¡ya estás acostumbrado a eso! Así que aplícalo a esto también. Ir a un nuevo año puede ser una oportunidad, especialmente para aquellos de nosotros que luchamos con problemas de salud mental. ¿Cómo podemos hacer este año un poco mejor que el año pasado (o mucho mejor)? Tomarlo con calma y mostrarnos amabilidad puede marcar la diferencia. ¡Feliz año nuevo!

The Mighty Mindy Morgan, The Mighty

## Prepárese para el Frío: Consejos Energéticos para los Consumidores<sup>3</sup>

Nuestra reciente tormenta de nieve nos recordó a todos que el invierno puede ser brutalmente frío y que apenas está comenzando. Con nueve semanas más de invierno, ahora es un momento importante para recordar a sus consumidores la importancia de ahorrar energía y reducir los costos para su hogar. Las facturas de energía en el invierno pueden llegar a ser altas y pueden estirar los límites de cualquier presupuesto. Ahora sería un buen momento para recordar a los consumidores los siguientes consejos para ayudar a tratar de reducir esos costos:

- Reduzca el termostato a la configuración más baja posible en su casa y bájelo unos grados antes de irse. Según Duke Energy, ahorrará aproximadamente el uno por ciento de su factura por cada grado en que baje su termostato.
- Una de las formas más fáciles de ayudar a su sistema HVAC es cambiar regularmente el filtro de aire en su hogar.
- Haga funcionar los ventiladores de techo en el hogar en el sentido de las agujas del reloj, lo que empuja el aire caliente hacia abajo en la habitación.
- Deje las persianas / cortinas abiertas durante los días soleados para ayudar a calentar la casa, pero ciérrelas por la noche para aislar la casa.
- Asegúrese de que el sistema de calefacción y aire acondicionado de la casa haya sido revisado y esté funcionando bien para mantener la eficiencia.
- Asegúrese de que las ventanas de la casa estén selladas y que el aire frío no ingrese a la casa.

La vivienda ya es el gasto más grande en un hogar, no permita que los costos de energía del invierno arruinen el presupuesto mensual.

Puede encontrar más información para compartir con sus consumidores en [www.energy.gov](http://www.energy.gov).

Referencia:  
Partners Behavioral Health Management  
Provider Communication Bulletin #88  
Diciembre 20, 2018

### Resultados de las reuniones del equipo de tratamiento (Treatment Team Minutes)

Cada 3 meses se lleva a cabo una reunión del equipo de tratamiento entre el personal, el consumidor y el sistema de apoyo al consumidor para evaluar el progreso y trabajar con el consumidor en sus necesidades.

Las encuestas del equipo de tratamiento para ese periodo revelaron los siguientes porcentajes de satisfacción para el tercer y cuarto trimestre de este año:

Intensive in Home Community	100%
Support Team	100%
Outpatient Therapy	100%
Substance Abuse	100%

El porcentaje de satisfacción en general es de

**100%.**

“Muchas gracias por su participación al completar las encuestas”





415 W Main Ave  
Gastonia, NC 28052

P.O. Box 864  
Gastonia, NC 28053

Teléfono  
(704)478-6093

Facsímil  
(704) 973-9287

Correo Electrónico  
admin@sunpathllc.com

Horas de Oficina  
Lunes - Viernes  
9:00 am – 5:00 pm

*Pathway to brighter  
futures...*



### Bilingual Services

Si usted o alguien que usted  
conozca necesita servicios  
en Español, por favor  
comuniqúese a nuestras  
oficinas para poder  
asistirle.

If you or someone that you  
know need services in  
Spanish, please contact us  
to our offices to assist you.

### About Sunpath, LLC.

Sunpath LLC es una agencia de salud mental certificada por CARF y CABHA certificada nacionalmente que proporciona servicios de salud mental y abuso de sustancias a individuos y familias en el oeste de Carolina del Norte. Ofrecemos una gama eficiente y efectiva de servicios que son psicoeducativos y de apoyo en la naturaleza. Estos servicios están destinados a satisfacer las necesidades de salud mental, discapacidad del desarrollo y abuso de sustancias de clientes con déficits funcionales significativos o que debido a factores ambientales, médicos o biológicos negativos, corren el riesgo de desarrollar o aumentar la magnitud de tales deficiencias funcionales.

Sunpath LLC se centró en proporcionar el servicio de más alto calibre a través del profesionalismo y la construcción de una relación terapéutica confiable con el consumidor y sus familias.

**SUNPATH, LLC**  
P.O. BOX 864  
GASTONIA, NC 28053



**CUSTOMER NAME**  
**STREET ADDRESS**  
**ADDRESS 2**  
**CITY, ST ZIP CODE**



**Estamos en la Web!**  
Búscanos en:  
[www.sunpathllc.com](http://www.sunpathllc.com)