

ENERO, 2023

VIVIR BIEN CON AIMGA

VOLUMEN. 1: SALUD MENTAL

Compilado por el Equipo de Salud y Bienestar de AIMGA

HEALTHHUB FOR NEWCOMERS

Health Matters! Wellness Matters! Diversity Matters!



VOLUMEN DE ENERO: ¡HABLEMOS DE SALUD MENTAL!

CONSEJOS DE SALUD MENTAL

Edúcate

Todo el mundo tiene salud mental (ya sea pobre o excelente). La salud mental es un concepto positivo y se relaciona con nuestra capacidad de disfrutar la vida y manejarla de manera que nos ayude a alcanzar nuestras metas y hacer frente a los factores estresantes.

La salud mental no es lo mismo que la enfermedad mental. Alguien sin una afección mental no es necesariamente mentalmente sano, y alguien con una enfermedad mental podría tener una salud mental realmente positiva.

Reconozca el estrés

Busque ayuda médica si experimenta alguno de los siguientes: patrones de sueño deficientes, ansiedad, depresión, ataques de pánico, falta de concentración, aislamiento o falta de disfrute de las actividades normales, disminución del rendimiento laboral, etc.

Acaba con el estigma negativo

Rompiendo el silencio, siendo amable con los demás y escuchando con empatía.

- “He notado que has estado decaído últimamente. ¿Está todo bien?”
- “Siento mucho que no te sientas bien”
- “¿Cómo puedo ayudar? Estoy aquí para ti.”

Conozca su sistema de apoyo

Hay muchas organizaciones que brindan apoyo virtual gratuito en salud mental o de bajo costo

para los canadienses, incluyendo Bienestar Juntos Canadá, La Asociación Canadiense de Salud Mental (CMHA por sus siglas del inglés) y Teléfono de Ayuda para Niños.

Cuídate

Es posible que hayas escuchado el dicho “póngase primero su propia máscara de oxígeno antes de ayudar a otra persona”. Este es el caso del autocuidado y priorización de tu salud mental... ¡Mantente en sintonía con tu cuerpo y tómate un tiempo para ti! Haz las cosas que te gustan, como salir a caminar, escuchar música, ser creativo con el arte o simplemente tomar un buen baño caliente para darte a ti y a tu mente un descanso y tiempo para recuperarte del estrés diario.

Conozca los hechos

Internet puede difundir mucha información errónea, por lo que es importante conocer los hechos cuando se trata de salud mental. Asegúrese de buscar recursos y sitios en línea confiables, como Salud Canadá, El centro de Adicciones y Salud Mental (CAMH por sus siglas en inglés) y La Asociación Canadiense de Salud Mental (CMHA por sus siglas en inglés). Si tiene más preguntas sobre los apoyos locales, puede comunicarse con los siguientes contactos:

- **Bienestar Juntos Canadá:** 1-866-585-0445
- **Teléfono de ayuda para niños:**
1 (800) 668-6868
- **Centro de socorro (Calgary y el área):**
(403) 266-4357
- **Línea de ayuda de salud mental de Alberta:**
1 (877) 303-2642
- **Las Primeras Naciones y Esperanza inuit de ayuda para el bienestar Línea:**
1 (855) 242-3310



VOLUMEN DE ENERO: RECORDATORIOS

Vacunas y Refuerzos

Vacunas contra la gripe y refuerzo Covid

- ¿Ya te vacunaste contra la gripe esta temporada? Si no, llame a su farmacia local o a su médico de familia, o marque el 811 para hacer una cita.
- Las vacunas y refuerzos de COVID-19 juegan un papel clave para mantener a sus hijos seguros en la escuela y en la comunidad. Comuníquese con su médico para ver cuándo sus hijos y usted deben recibir otra dosis.

El día de Bell Let's Talk

Este año, el Día de Bell Let's Talk es el 25 de enero de 2023. En este día, personas de todo el mundo se unen para ayudar a crear un cambio positivo para las personas que luchan con su salud mental. Sin embargo, el hecho de que usemos este día para crear conciencia no significa que sea el único momento en que debemos centrarnos en nuestra salud mental; de hecho, todo el mensaje de la campaña es que debemos ser más abiertos todos los días. Preparándonos para el día de Bell Let's Talk a fin de mes, alentamos a todos a tomar medidas y compartir con AIMGA lo que hacen para cuidar su salud mental. Consulte el boletín completo para obtener más información.

¿SABÍAS?

Los expertos de AIMGA están disponibles para hablar con su organización sobre este tema.

Reserve su presentación hoy enviando un correo electrónico a drew@aimga.ca

Para obtener más información, ¡consulta la versión completa del boletín "Vivir bien con AIMGA" escaneando el siguiente código QR con tu teléfono!



Gracias a Luz Aida Zapata Cardona por sus servicios de traducción.

AIMGA



AIMGA CALGARY



Crescent Centre
Suite 202
1409 Edmonton Trail NE
Calgary, AB T2E 3K8



403.520.7730

AIMGA EDMONTON



106 Street Tower Building
Suite 420
10055 106 Street NW
Edmonton, AB T5J 2Y2



587.524.2750



www.aimga.ca