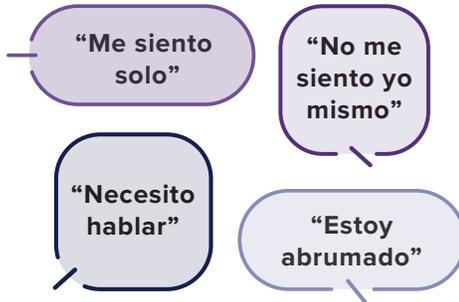


¿No está seguro de cuándo usar el 988?

Algunos de los sentimientos que tienen las personas que se comunican con el 988:



Motivos por los que las personas podrían comunicarse:

- Pensamientos suicidas
- Adicción
- Preocupación por alguien más
- Problemas de alimentación e imagen corporal
- Problemas en las relaciones
- Ansiedad general
- Estrés por el COVID-19
- Abuso
- Trauma
- Soledad
- Insomnio o problemas para conciliar el sueño
- Problemas para pensar con claridad
- Cambios intensos de ánimo

Consejos sobre afrontamiento

Si usted tiene estrategias de afrontamiento en su caja de herramientas, eso puede ayudarlo a superar las luchas cotidianas. Se incluirá un nuevo consejo de afrontamiento en cada boletín para que lo use y lo comparta con las personas que conoce.

Solo respire

La forma en que respira y usa su respiración puede ser una herramienta para reducir el estrés y la ansiedad.

Aquí hay una técnica simple de respiración que puede probar en cualquier lugar.

Pruebe el método de los cuatro cuadrados:



Damos la bienvenida a los nuevos Contact Centers en caso de crisis del 988 en Nueva York

Se dio financiamiento a dos organizaciones para establecer nuevos Contact Centers (Centros de contacto) en caso de crisis del 988 en el estado de Nueva York. Vibrant Emotional Health cubrirá los condados de la región capital, mientras que Mental Health Association of Essex cubrirá los condados de la región norte de Nueva York. Mientras tanto, Contact Community Services of Syracuse dará cobertura durante el desarrollo de los nuevos centros.

Desde el lanzamiento del 988, el estado de Nueva York ha tenido cobertura en el estado 24/7 para los 62 condados.

Reporte de datos del 988: agosto de 2022

La tasa de respuesta en el estado de Nueva York fue

82 %

para agosto en 2022. Esta es

↑ 4 %

de julio de 2022.

Los Contact Centers en caso de crisis del 988 de Nueva York respondieron

13,230 llamadas

Los Contact Centers en caso de crisis del 988 de Nueva York respondieron al

100 % de todos los chats y textos recibidos en el 988

durante julio y agosto de 2022.

Gracias a los Contact Centers en caso de crisis del 988 en Nueva York por su arduo trabajo continuo.

Esquina de acción

¿Cómo **USTED** juega un papel? Mire en esta esquina cada boletín para saber cómo puede entrar en acción y participar en el 988 en Nueva York.

LA TAREA DE ESTE MES: *está bien comunicarse*

Ahora que se lanzó el 988, es importante que las personas sepan que es un recurso disponible para ellos. Anime a las personas a comunicarse con el 988 cuando necesiten ayuda. Algunas cosas que puede hacer:

- Si usted o su organización distribuye material sobre salud mental o prevención del suicidio, actualice cualquier recurso que aún tenga el número de 10 dígitos de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio para reflejar el cambio al 988.
- Descargue y comparta las infografías de 988 de OMH con su organización y miembros de la comunidad. Se pueden encontrar en la [página web del 988 de OMH](#).

988: Una nueva forma de pedir ayuda

El 988 cambiará la manera en que las personas en el estado de Nueva York acceden a la atención médica conductual. El número de tres dígitos da a las personas una manera fácil de recibir apoyo emocional para cualquier problema de salud mental o consumo de sustancias.

Cory Muraglio, especialista en defensa regional de Long Island para la Oficina de Salud Mental, dice que sus retos de salud mental nunca llegaron al nivel de pensamientos suicidas o autolesiones, por lo que nunca pensó en llamar a una línea directa de prevención del suicidio. Pero el 988 es diferente porque no es solo para prevenir el suicidio. “Es para problemas de salud mental en general”, dice Cory. **“Menos personas terminarán teniendo crisis si, cuando comienzan a sentir que necesitan ayuda, pueden llamar a un número y no tienen que esperar hasta que las cosas lleguen a un punto crítico”.**

Cory usa su experiencia vivida en salud mental para ayudar a otras personas a transitar con éxito por el sistema público de salud mental de Nueva York. Él dice que a menos que las personas sepan qué servicios existen, pueden perder los valiosos recursos que necesitan. **“Realmente me encanta que el 988 haga que las personas se den cuenta de que estos servicios existen y que pueden obtener ayuda”.**



CORY MURAGLIO

También espera que la gente sepa que llamar al 988 es diferente a llamar al 911 para emergencias de salud mental. “No lo atenderá un despachador que tal vez lo dirigirá a un oficial de policía. Puede quitarse ese miedo de su mente... Este es un lugar para llamar y hablar con alguien para obtener apoyo”.



CELIA BROWN

Celia Brown tiene la esperanza de que el 988 cambie la forma en que Nueva York responde a las crisis en general. Celia fue una de las primeras especialistas en apoyo en Nueva York y ayudó a crear el puesto de Servicio Civil de Especialista en Apoyo para la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York. Ella usa su experiencia vivida y su defensa en la función que desempeña en la oficina local de OMH de la ciudad de Nueva York. “Creo que podría ser un buen comienzo para hacer algo diferente a lo que hemos estado haciendo durante mucho tiempo. Veo esto como una forma de ayudar a las personas de la comunidad que nunca han oído hablar del 988”, dice ella.

Celia está emocionada de que las personas obtengan más información sobre el servicio y tengan una alternativa a marcar el 911 cuando están angustiados emocionalmente. “El 988 podría ser una mejor opción para las personas. **Es otra forma de ayudar a personas a obtener lo que necesitan en términos de crisis o servicios médicos de salud mental”.** dice.

Luis López dice que el 988 está ayudando a Nueva York a reinventar la forma en que se prestan los servicios en caso de crisis. Luis es el director de Proyectos Especiales del Centro de Innovaciones en la Práctica (Center for Practice Innovations, CPI). Ha trabajado en el campo de la salud conductual desde 1987 y se considera un aliado de sus compañeros. “Tengo muchas esperanzas de que las personas obtengan exactamente lo que necesitan en el momento”, dice. “No siempre que piden ayuda van a terminar en la sala de emergencias o en una situación en la que participen más fuerzas de orden público, lo que puede volver a traumatizar a las personas”.



LUIS LOPEZ

Está instando a las personas que necesitan apoyo emocional a que se comuniquen con el 988. “No entre pensando que esto va a fallar. **Pruébalo, confíe y vea cómo lo apoyan.**”

¿Necesita esto traducido?

Español 中文 Русский বাংলা אידיש 한국어 العربي Kreyòl ayisyen Italiano Polski

¿Tiene más preguntas sobre el 988 en Nueva York?

Correo electrónico: Crisis.Initiative@omh.ny.gov

Página web del 988 en Nueva York

