



National Alliance on Mental Illness

NAMI Lane County

Boletín Comunitario Informativo

Depresión de Invierno. Carta Abierta de SASS pg. 2 Patricia Pérez Pg. 3 Ser Padres Pg. 4 Soy Sano Pg. 6

La Depresión de Invierno

El clima está cambiando, y las hojas de los árboles se están empezando a caer. Mucha gente disfruta este tipo de clima, y mucho más las festividades que consigo traen;



*Halloween,
Día de
Acción de
Gracias,*

Noche Buena, Navidad, Año Nuevo, es tiempo de compartir con la familia y amigos y de celebrar. Aunque hay personas que realmente disfrutaron estas temporadas de fiesta hay muchas que no. Nos ha pasado que, en nuestra propia familia, hay hermanos, hermanas, primos o nuestros padres dejan de compartir como lo hacían antes. Se aíslan de los demás, duermen más, o duermen menos, o a la mejor se irritan más de lo común pues nada le parece y siempre están en modo defensivo (siempre tienen un pero). Muchos pensaríamos que es algo normal, o simplemente “así son” pero puede haber otra explicación.

El Trastorno Afectivo Estacional o Depresión Estacional o de Invierno, que es cuando hay cambios del estado de ánimo a los cambios estacionales, especialmente frecuentes en otoño e invierno por la falta de luz del sol y cambios que pueden ser causados por los cambios hormonales

como la serotonina que es la hormona se encarga de regular, entre otras cosas, el apetito, algunas emociones, el sueño y el apetito sexual. etc...

“Hay varios tratamientos para este trastorno. Algunas veces, si no es muy severo y no afecta mucho a la calidad de vida a la persona, las actividades que hagan estar mayor tiempo al aire libre y con luz solar pueden mejorar de manera importante los síntomas.

Se les recomienda también hacer ejercicio y, si es al aire libre, mejor.

Si la persona tiene estos síntomas y ya presenta alteraciones del ánimo lo suficientemente severas para alterar mucho su vida, su trabajo, etc., entonces, se recomiendan algunos medicamentos específicos para regular la serotonina. Estos deben de ser indicados por un psiquiatra y regular las dosis cuidadosamente.”

También existen el tratamiento de luz artificial que ayuda a mejorar algunos síntomas de la depresión, estas lámparas hacen mímica a la luz del sol y pueden ayudar a nivelar los químicos en nuestro cerebro. Pregunte a su doctor para otras opciones.

NAMI Lane County ofrece renta (gratis) de lámparas de luz artificiales para aquellas personas que la necesiten para apartar una llamar al (541)-701-4630

*Las opiniones expresadas son sólo responsabilidad de sus autores y son completamente independientes de la postura de NAMI Lane County.

CARTA ABIERTA A SOBREVIVIENTES DE ABUSO SEXUAL

**SASS usa la "x" en sus materiales en español para referirse a ambos géneros, femenino y masculino.

Como sobrevivientes de abuso sexual, echarnos la culpa es una de las cosas más dañinas que podemos hacer. Como muchxs de nosotrxs, puede que estés teniendo pensamientos que empiezan con "si yo no hubiera." "Si yo no hubiera confiado en esa persona;" "Si yo no hubiera ido a esa fiesta;" "Si yo no me hubiera quedado calladx ;" "Si yo hubiera gritado;" si yo hubiera, si yo no hubiera...Es natural sentir culpa o remordimiento y desear que las cosas hubieran sido diferentes. Cuando tomamos responsabilidad por las acciones de otra persona y nos culpamos por su comportamiento y acciones, esto se vuelve traumatizante. Las decisiones que tú tomaste durante el ataque te permitieron vivir durante esa experiencia: la sobreviviste. Debes darte crédito por tomar la mejor decisión que pudiste haber tomado en ese momento.

Echarnos la culpa pone la responsabilidad sobre la persona que fue lastimada - no sobre el o la agresor o agresora, quien fue la persona que tomó la decisión de lastimar. La culpa realmente está en esa persona. Nuestros seres queridos también pueden perder el enfoque del hecho de que, aunque nosotrxs somos responsables por nuestras propias acciones, no somos responsables por las acciones de otros. Aunque otras personas te den sus opiniones y tengan dudas sobre tus acciones o reacciones antes, durante, o después del abuso - dudar de nuestras acciones no es de gran ayuda. Tú hiciste lo mejor que pudiste durante la situación, y no fuiste tú la persona que eligió lastimar y aterrorizar a alguien más.



SASS ofrece apoyo a través de varios servicios incluyendo grupos de apoyo. Los grupos son confidenciales y son para compartir (si usted desea) sus historias y brindar apoyo. Puede ofrecer un camino

poderoso de sanación. Si esta interesadx, llame al (541) 484-9791.

Una de cada siete mujeres experimentan síntomas de depresión de posparto y ansiedad.

Ven a compartir con nosotros en nuestro grupo de apoyo con WellMama para conectarte con otras mamás en nuestra comunidad.



El cuarto martes de cada mes 5:30 a 7:00 pm

Comida y cuidado de niños disponibles!!
Amigos y familiares son bienvenidos.

Quizá solo quieres tener una conversación
Llama a nuestra línea de ayuda en español.
(800) 896.0410

No estás sola, estamos aquí para ti!!

WellMama
150 Shelton McMurphey Blvd. #208
Eugene, OR. 97401



NAMI Lane County

National Alliance on Mental Illness



**ZUMBA CON MARIBEL
BRIGIDO EN LA ESCUELA
CAMINO DEL RIO EN EUGENE
TODOS LOS
JUEVES DE 6-7PM**

CONOCE A PATRICIA PEREZ

Patricia Pérez originaria del Distrito Federal en México y ahora ya residente en Springfield Oregón ha llegado a involucrarse en eventos a lo largo del área de Eugene/Springfield que la han llevado a ser corredora, y maratonista, aparte de ser ama de casa y mantener un empleo de tiempo completo Patricia, o Paty (para aquellos que la conocen) es un ejemplo para aquellos que quieren llevar una vida más activa y saludable, sin importar el historial de ejercicio o experiencia.

Cuando hablas con Patricia puedes ver el espíritu de lucha que tiene. Siempre con una sonrisa



está dispuesta ayudar aquellos que lo necesiten. Patricia recuerda que la primera vez que corrió fue invitada a una

tienda que tienen un grupo de corredores que es abierto al público, ahí le indicaron que tenía que correr, caminar o trotar pero ella al ver que una señora de 60 años corrida pues la siguió pensando que no sería tan difícil y casi sin aliento termino 3 millas, pero no quiso parar ahí ahora ella ha corrido en solo un año cuatro maratones, un ultra maratón, tres carreras de 5 kilómetros, y el Spartan Race (carrera con obstáculos) aparte de ahora estar levantando pesas y Zumba los jueves con NAMI Lane County.

Patricia nos comenta que ella nunca pensó que a sus 40 años ella estaría corriendo, y haciendo más ejercicio de lo que hizo cuando estaba “joven.” Patricia es parte de un grupo de mujeres latinas que corren (Millas for Fun) y también nos dice que la motivación la encuentra en las personas, en los mensajes de ánimo que recibe cuando está a punto de correr sus maratones. Uno de los consejos que Patricia les da a aquellas personas que quieren vivir una vida más activa es “que todo se puede si se lo

proponen” “no solo es comer bien, pero estar activos”

Patricia ha obtenido ya varias medallas por terminar las carreras. Ella espera seguir adelante y



poder motivar a otras personas a vivir una vida más activa. Agradece a su familia y amigos por siempre estar ahí y seguirla apoyando.

SER PADRES

Por Maria Sison-Valenti

Mientras el verano se disipa en el otoño, parece más apropiado que



tomemos inventario de nuestro conocimiento mientras continuamos discutiendo los factores de protección y la parte que estos juegan en mantener a las

familias fuertes y energéticas.

En mi vida, el otoño siempre ha significado el tiempo para reunirse con amigos de la escuela, nuevos suministros para la escuela y edificar en la fundación de aprendizaje de los años pasados.

El ser padre es una habilidad que se aprende y desarrolla con los años. No hay “un padre o madre perfecta” y nadie lo sabe todo sobre los niños.

El primer ejemplo para ser padre viene de nuestras familias de origen. Cuando nos convertimos en padre o madre, dependemos de familiares y amigos de consejos y “Como hacerlo” y también aprendemos que todos parecen tener consejos para darnos y algunas veces es exactamente lo opuesto de lo que escuchamos o aprendimos. Yo, personalmente eh escuchado amigos y familiares decir: “a mí

me hubiera gustado que mi hijo hubiera venido con un manual.”

Vamos hablar sobre La Sabiduría de Padre y el Desarrollo del Niño y como se relaciona al fortalecer nuestras familias.

¿Porque es el Aprendizaje del Padre y Niño Importante?

Cuando nos convertimos en padres de un infante no verbal tuvimos momentos de pánico cuando sentimos que necesitábamos un manual que nos dijera que hacer. Lentamente conociendo a nuestro hijo aprendimos la diferencia entre el llorar por comida, de cansancio, un hijo enojado, y un hijo adolorido. Mientras nuestro hijo crece, nos ayuda en nuestras pruebas como padres, para saber que funciona para nuestra familia. Descubrimos, de hecho, que no hay manual para cubrir todas las preguntas que surgen.

Lo que podemos hacer es aprender las etapas de desarrollo como un mapa para entender lo que nuestro hijo necesita de nosotros. Para que así pueda exitosamente navegar estos primeros años con las habilidades que le ayudaran durante su vida.

También necesitamos el conocimiento acerca de las etapas de desarrollo “normales” para así poder identificar si nuestro hijo no está cumpliendo las metas y lo que podemos hacer por nuestro hijo.

El estudio más reciente en el desarrollo del cerebro indica una conexión poderosa y de importancia crítica en las experiencias de la niñez para el éxito de un ser humano. Es

durante este periodo en la vida del niño/a que la fundación del intelecto, social, emocional y desarrollo moral ocurre. Este desarrollo está relacionado con la naturaleza del medio ambiente y las experiencias del niño/a. Para estar saludable y para desarrollo óptimo del cerebro, nosotros sabemos que nuestros hijos necesitan nutrición apropiada, dormir, actividad física y una variedad de experiencias de estimulación. También necesitan, un padre atento y emocionalmente disponible que reconozca y responda a las necesidades de los hijos pequeños e interactúe con afección, sensibilidad y una manera de crianza.

Cuando un niño/a interactúa a través del balbuceo o expresiones faciales y un padre responde de manera similar este tipo de interacción entre padre e hijo/a ayuda a crear conexiones neuronales que crean emociones sociales y habilidades cognitivas. El comportamiento de los padres que forja anexos emocionales seguros ayuda a los hijo/as pequeños/as a manejar el estrés.

Este tipo de crianza permite al niño/a a sentirse seguro/a y desarrolle anexos seguros en los cuales fomenta confianza y auto confianza. Los niños/as se sienten libres de explorar su ambiente porque tienen una base segura.

Anexos seguros con las niñas pueden compensar algunas de las experiencias malas por niños/as con un alto nivel de estrés por el resultado del trauma. (Por ejemplo, mal trato, o la exposición a la violencia). El cuidado paterno que es inconsistente, indiferente, hostil, o marginal crea anexos inseguros. Estos anexos inseguros llevan al miedo, falta de confianza, ansiedad y aflicción. Hay muchos

diferentes estilos de aprendizaje cuando viene a las habilidades para ser padre. Algunos aprenden mejor haciendo, otros mirando a otros padres y otros leyendo opiniones y tratándolas en casa. Con la llegada del internet, podemos buscar miles de artículos acerca de la crianza de hijos. Podemos leer y seguir blogs que nos da información al minuto en el viaje de ser padre y aprendizaje de como criar a nuestro hijo. También podemos ir a la biblioteca y encontrar libros y películas acerca de habilidades para ser padres.

La conclusión es que entre más información tenemos y más las decisiones que tomamos, lo mejor que la familia estará porque nos educamos e informamos de cómo ser un mejor padre para nuestro hijo/a. Sabiendo que el "padre perfecto" no existe y realmente nos ayudó mientras batallábamos y aprendíamos sobre que funcionaria para nosotros.

Hacer la diferencia en las vidas de las familias requiere atención en las habilidades de padres y en cada sector de la comunidad. En Oregon Family Support Network, nosotros reconocemos y valoramos la voz de la familia y la elección propia, especialmente cuando se trata de como criar a un niño/a. Nosotros respetamos la experiencia de cada padre y esperamos aprender más de los padres para incorporarlo a nuestras enseñanzas de estrategias.

Más a fondo nosotros reconocemos que los padres/cuidadores son los más grandes inversionistas en la próxima generación. Eres la fundación en la que las comunidades son creadas y fortalecidas. Compartiremos abiertamente lo que nosotros hemos aprendido

si es que tiene curiosidad. Nosotros seguimos aprendiendo del uno al otro y de otras capacitaciones proveídas por otras agencias y organizaciones. También de nuestros propios padres que nos mantienen informados de los estudios más recientes sobre habilidades para padres y desarrollo infantil.



Oregon Family Support Network

Para más información visítenos en nuestras oficinas en 72A Centennial Loop # 150, Eugene, OR 97401 o llámenos al: [Phone: \(541\) 342-2876](tel:5413422876)

Si deseas publicar o anunciarte en nuestro boletín por favor de contactar a Pedro Pacheco al 541-701-4630 o email a pedropacheco@namilane.org



¿Necesita su hijo/a acceso a servicios médicos **¡Soy sano!** está aquí para ayudar! **¡Soy sano!** ayuda a los niños y adolescentes menores de 19 años a conectarse con servicios de salud gratuitos en caso de que no califiquen para el Plan de Salud de Oregón ni para otros seguros de salud del estado. No revisan sus ingresos o su estatus migratorio y los niños y adolescentes pueden tener Medicaid de emergencia y todavía calificar.

El Departamento de Salud Pública del Condado de Lane es su socio comunitario de **¡Soy sano!**. ¡Con una sola llamada telefónica, podrán ayudarle a registrar a su hijo/a y a hacer su primera cita médica! Así mismo, **¡Soy sano!** también puede proporcionar transporte gratuito para asegurar que su hijo/a llegue a su cita.

Para más información y/o para registrar su hijo/a en **¡Soy sano!**, comuníquese al Departamento de Salud Pública del Condado de Lane al 541-682-8792.



[namilanecountylatino](https://www.facebook.com/namilanecountylatino)



PUBLIC HEALTH
Prevent. Promote. Protect.