



# CAMINOS HACIA LA ESPERANZA

En tiempos de estrés y desastre, existen personas que se preocupan.  
¡No está solo!

# 5 PASOS PARA LOGRAR SEGURIDAD Y SUPERVIVENCIA

Listos California es un esfuerzo para enseñar a los residentes a prepararse para desastres. "Listos" es sinónimo de "preparados". Estas son cinco formas gratuitas y fáciles de mantenerse a salvo a usted y a su familia:



## Regístrese para recibir alertas

Disponga alertas de teléfonos celulares, pero también escuche las alertas de emergencia en la radio y la televisión; consulte sitios web confiables para obtener más información



## Haga un plan

Crea una lista de contactos y un lugar de reunión de emergencia; marque varias rutas de escape en un mapa en papel; encuentre un refugio de emergencia gratuito llamando al 2-1-1



## Prepare una maleta (en caso de evacuar)

Reúna documentos de identificación, seguros o documentos legales, su mapa en papel, cubre bocas, medicamentos, dinero en efectivo y una lista de lo que tiene que guardar a último momento (billetera, teléfono, cargador del teléfono, etc.)



## Construya una caja de estadía (por si tiene que refugiarse)

Cargue suficiente comida, agua, bolsas de basura, baterías, suministros para mascotas o bebés y suministros de salud para tres días



## Ayude a otros

Conozca a sus vecinos y prepárese para ayudar (90 % de las veces, un vecino es la primera persona en acudir)



Para obtener más información, visite [listoscalifornia.org](http://listoscalifornia.org).

# LA AYUDA CUANDO MÁS LA NECESITA

POR THEA MARIE ROOD

## Los programas aún están en marcha, y ahora puede ser el mejor momento para comunicarse

La Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare, junto con sus organizaciones asociadas de la comunidad, son responsables de ayudar a personas con varios asuntos, incluyendo violencia doméstica, salud mental, abuso infantil, hogares de crianza, consumo de sustancias, falta de hogar y prevención del suicidio.

Estos problemas están con nosotros todos los días, pero cuando ocurre un desastre tales como — COVID-19, incendios forestales, intensas olas de calor o crisis económicas— pueden empeorar, especialmente si las personas y las familias están aisladas en casa sin recibir apoyo externo.

De hecho, los acontecimientos de 2020 han causado un aumento no solo en términos de números globales, sino también de gravedad.

"La vivienda se ha vuelto un tema 100 veces más difícil durante esta pandemia", dice Tammy Cunningham, leader de socios de padre de Parenting Network, que trabaja en colaboración con el departamento de Bienestar Infantil del Condado. "Algunas de las agencias de alquiler quieren cobrar una cuota de solicitud de \$20 o \$30 por adulto... y existen casos de familias que apenas la hacen, que apenas están volviendo a tomar el camino, así que tienen que elegir: "¿Pago la cuota de solicitud o compro comida para mis hijos".

La buena noticia es que aunque muchas oficinas del condado estén afectadas por las regulaciones de salud pública, los programas todavía están en marcha y hay ayuda disponibles- incluso algunas se han convertido más convenientes. "Parece que la gente está más comprometida con nuestro grupo de apoyo (por Zoom) porque no tienen que preocuparse por el transporte o por con quién dejarán a los niños", dice. "Incluso le llamé a mi supervisor para preguntarle si podríamos seguir usando Zoom cuando las cosas vuelvan a la normalidad. Este es un condado muy grande - a alguien de Visalia le llevaba ocho horas en autobús para asistir al grupo de apoyo".

Cunningham tiene un sentido inato para ver cómo el Condado puede ayudar mejor a la gente. "Fue mi experiencia personal, es el sistema en el que crecí", dice.

"Crecí en un hogar de crianza, luego fui a un hogar de grupo. Perdí a mis hijos (mayores) en adopción, fui a rehabilitación, fui una mujer maltratada, conseguí algunas viviendas transitorias, vivienda permanente, y finalmente Hábitat para la Humanidad me ayudó a tener mi propia casa".

Su historia de vida es una historia poderosa que ahora comparte con sus clientes, añadiendo que fueron sus hijos los que la motivaron. "Tengo gemelos de 8 años. Mi hijo de 23 años ahora vive aquí. Estuve ahí cuando nació mi nieto. Aún tengo tiempo de ser un ejemplo de vida saludable para ellos".

Incluso sugiere que este momento es ideal para que la gente pueda lidiar con sus problemas. "Si perdiste tu trabajo, tienes más tiempo", dice. "No le digo a nadie que haga algo que yo no haya hecho. Puedes hacerlo".

**"No le digo a nadie que haga nada que yo no haya hecho. Puedes hacerlo".**

TAMMY CUNNINGHAM  
LEADER DE SOCIA DE PADRES  
PARENTING NETWORK



FOTO CORTESÍA DE TAMMY CUNNINGHAM

# UNA ESPERANZA DE SUPERACIÓN

POR ANNE STOKES

## Una sobreviviente que rompe el ciclo del abuso doméstico

**E**l graduarse de la escuela secundaria es un momento para festejar. Sin embargo, para Norma Peña, fue el día en que trató de quitarse la vida y la culminación de años de abuso emocional.

"Fui a mi graduación y estaba buscando a mi madre... Le pregunté [a mi tía] y ella dijo: 'No quiso venir', recuerda ella. 'Solo podía pensar: 'Eres inútil, deberías quitarte la vida, nadie te ama'. Me desesperé, me sentía abandonada, estaba sola, estaba destrozada".

Cuando Peña cumplió 7 años, su madre conoció al hombre que destrozaría a su familia. Durante el resto de su vida, su madre sufrió graves abusos físicos y emocionales a manos de su novio, incluso distanciando irrevocablemente a la madre y la hija. Peña recuerda su infancia como "el infierno en la tierra".

"El abuso verbal generalmente llevaba al abuso físico", dice. "Él le prometía el mundo y entonces ella lo dejaba volver y el ciclo continuaba de nuevo".

Afortunadamente, hoy hay una mayor conciencia de la violencia doméstica y una mejor comprensión de cómo apoyar a las sobrevivientes. Según Caity Meader, Ejecutiva General de Servicios Familiares del Condado de Tulare, el tamaño de su organización se ha duplicado en los últimos ocho años y la variedad de servicios que ofrece en asociación con el Condado también.

"La violencia en el hogar que no se soluciona genera muchas consecuencias en la salud pública a largo plazo, tanto para los propios sobrevivientes, como también para los niños", explica Meader. "Sabemos que cuando los hogares y las relaciones son más seguros, todo el mundo tiene una mejor oportunidad para prosperar".

Después de casarse y mudarse, Peña se encontró reflejando los mismos comportamientos tóxicos que había vivido. Cuando se dio cuenta de que el ciclo de violencia doméstica comenzaba de nuevo, encontró, finalmente, la ayuda que necesitaba cuando una amiga la conectó con un



La jornada de graduación fue un momento crucial para Norma Peña (arriba, a la izquierda). Hoy en día, Peña (a la derecha) ayuda a otros como pastor de la iglesia.  
FOTOS CORTESÍA DE NORMA PEÑA

**"Soy una sobreviviente y si puedo superarlo, todos pueden hacerlo; solo tienes que recibir la ayuda adecuada".**

**NORMA PEÑA  
SOBREVIVIENTE DE ABUSO  
DOMÉSTICO**

pastor de la iglesia.

"Mi mayor temor era ser esa misma mujer para mis hijos. Agradezco poder decir que no tuvieron que crecer en una casa como la mía", dice. "Doy gracias a Dios por haber podido buscar la ayuda... porque por mi cuenta nunca habría conocido algo diferente".

Hoy en día, Peña y su marido desde hace 26 años —un pastor— ayudan a las personas a través de su iglesia de la misma manera que la ayudaron a ella.

"Soy una sobreviviente y si pude sobrevivir eso, todos pueden sobrevivir; solo tienes que recibir la ayuda adecuada", dice ella. "Es posible que en ese momento no veas todo lo que quieres ver en ese momento, pero una vez que empieces a ver que el cambio es posible, las cosas seguirán mejorando".

## ENCONTRAR AYUDA

La Ejecutiva General, Caity Meader dice que los defensores de Servicios Familiares pueden ayudar a crear un plan de forma anónima por teléfono, en línea o en persona. También pueden proveer apoyo para aquellos que optan por dejar una situación abusiva incluyendo:



### ALOJAMIENTO

- ✖ Refugios de emergencia
- ✖ Asistencia transitoria para la vivienda por un máximo de dos años



### DEFENSORÍA JURÍDICA

- ✖ Sistema de justicia penal: órdenes de protección
- ✖ Sistema de tribunales de familia: procedimientos de custodia, separación y divorcio



### SERVICIOS GRATUITOS DE TERAPIA

- ✖ Terapia individual
- ✖ Terapia grupal
- ✖ Intervención de crisis
- ✖ Para niños y adultos



### SERVICIOS DE APOYO

Los defensores pueden ayudar a conectar a las personas con:

- ✖ Asistencia financiera
- ✖ Servicios de nutrición
- ✖ Medi-Cal
- ✖ Ayudar a navegar los programas estatales y del condado



Comuníquese con **Servicios Familiares del Condado de Tulare** llamando a la línea de emergencia de 24 horas al (559) 732-5941.



La ayuda también está disponible en línea en **fstc.net** a través del chat con personal de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los defensores capacitados están disponibles para ayudar en inglés y español.

# MODO DE SUPERVIVENCIA

POR RAUL CLEMENT

## La inestabilidad emocional es el centro de la experiencia en hogares de crianza

Como niños, no se supone que tenemos que estar en modo de supervivencia», dice Bree Ramírez. “Se supone que debemos sentirnos seguros”.

Ramírez habla de la inestabilidad en la vida de los jóvenes en hogares de crianza. Ella y su hermana biológica fueron criadas en hogares de crianza desde su quinto cumpleaños hasta los 21 años. Ahora con 24 años, Ramírez vive con su madre de crianza anterior. Cuando no está en el trabajo a tiempo completo en un Centro de Distribución Jo-Ann, ayuda a los jóvenes que viven en hogares de crianza que pasan por las mismas experiencias que ella vivió. Se ha capacitado como Defensora Especial designada por el Tribunal (CASA) y pasó un año trabajando en Servicios para Jóvenes de Crianza.

Aunque ahora su situación suena estable, no siempre fue así. La sacaron de su primer hogar de crianza después de medio año.

“Se podría decir que nos abusaron emocionalmente y físicamente”, dice ella. Ramírez describe haber sido obligada a pararse en un rincón durante horas, el castigo se alargaba tanto como se encorvará.

Estuvo en su siguiente hogar de crianza durante 10 años. Parecía que sería permanente, pero a los 15 se escapó, por un amor adolescente. En otros círculos, esto podría ser descartado como comportamiento típico de la adolescencia, pero cuando regresó a la casa, sus pertenencias ya

estaban empacadas. “Después de 10 años de criarme, decidieron que no me querían”, dice ella.

Después, vivió seis meses con una mujer que tenía un poco más de 70 años. No estaba en condiciones de criar a varios adolescentes. Finalmente, Ramírez terminó con la mujer con la que vive ahora, su tercer hogar de crianza en solo un año. El resultado final es una sensación de desarraigo. Se apega emocionalmente

con bastante facilidad, lo que podría ayudar a explicar por qué se escapó con su hermana de crianza a los 15 años.

“Estoy tan acostumbrada a que la gente desaparezca”, dice ella. “No tengo a nadie. Quiero que te quedes”.

Finalmente, Ramírez encontró un grupo de compañeros a través del Programa de Vida Independiente (ILP). El ILP ayuda a jóvenes de edades entre los 16 y los 21 años de edad desarrollar habilidades para la vida que tal vez no hayan adquirido debido a sus antecedentes.

Era la primera vez que Ramírez estaba cerca de gente que entendía completamente su situación. Cuando se le pidió que se capacitara como una CASA, aprovechó la oportunidad, ya que quería ofrecer la misma defensa que desearía haber tenido a la misma edad.

“No tengas miedo de pedir ayuda”, le dice a los jóvenes de crianza a los que ayuda ahora. “A veces sientes que estás solo cuando realmente no lo estás”.

**“No tengas miedo de pedir ayuda. A veces sientes que estás solo cuando realmente no lo estás.”**

**BREE RAMÍREZ  
ANTIGUOS JÓVENES  
DE ACOGIDA**

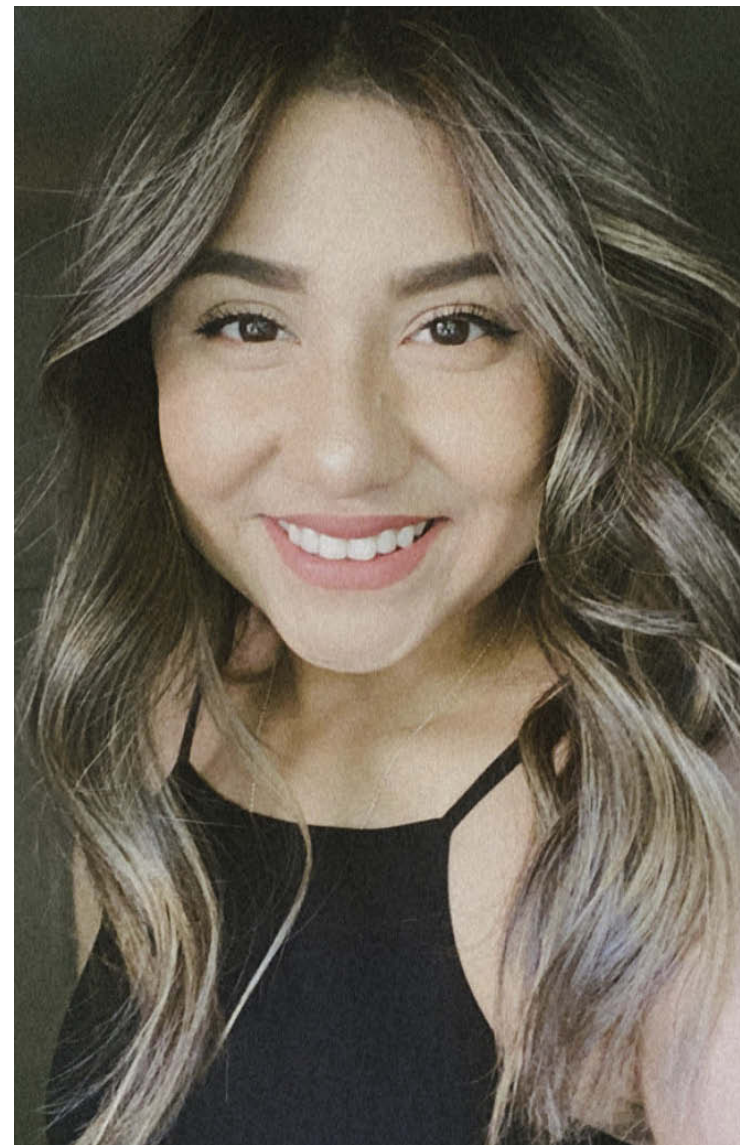


FOTO CORTESÍA DE BREE RAMÍREZ

## RECURSOS PARA LOS JOVENES DE CRIANZA

El condado de Tulare ofrece una amplia variedad de recursos para ayudar a los jóvenes a superar las dificultades referentes a la salud mental y la vida independiente:

**La información sobre todos estos recursos está disponible en:**

 <http://tchhsa.org/fosteryouth>

 (559) 623-0300  
Dream Center, (559) 302-3622



En asociación con la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare, la Oficina de Educación del Condado de Tulare (TCOE) ha **colocado trabajadores sociales en 40 escuelas de todo el condado**



**El Dream Center, que forma parte de la TCOE, ofrece un recurso único** para jóvenes de crianza actuales y previos hasta la edad de 25 años. En sus instalaciones, proporciona suministros de emergencia de higiene, ropa, comida, internet, duchas, lavandería y acceso a trabajadores sociales de emergencia.



Alternativamente, para los adultos jóvenes que hayan abandonado recientemente el sistema de Bienestar Infantil, **el Programa de Vida Independiente puede ayudarles a encontrar empleo** y facilitar la transición a la vida adulta.



Por último, **los jóvenes de 18 a 21 años pueden ser elegibles para volver a entrar en hogares de crianza bajo la ley AB-12**, una ley que extiende el cuidado en hogares de crianza hasta los 21 años en California.

# MANTENER LA COMUNIDAD SEGURA Y ALOJADA

POR ANNE STOKES

## El condado se asocia con organizaciones sin fines de lucro para apoyar a aquellos que no cuentan con un hogar

**D**espués de una sentencia de un año derivada de una serie de delitos por conducir bajo la influencia del alcohol, Edward Sanford se encontró sin tener dónde vivir durante una pandemia global. “Prácticamente solo tenía la ropa que llevaba puesta”, dice el. “No te das cuenta de que has tocado fondo hasta que todo lo que has acumulado se ha ido”.

Antes de su liberación, Sanford había tratado de conseguir un empleo y un lugar para vivir, pero cuando el coronavirus cerró todo, sus opciones fueron limitadas.

“Todo se esfumó, una vez que el virus [golpeó], nadie estaba abierto para nada. El día que salí, eso fue todo... estaba solo”, dice el. “Le pregunté a los consejeros [de la cárcel] y me decían: ‘No tenemos nada, todo está lleno’. No tenía adónde ir”.

Después de su liberación, Sanford terminó en un motel, aún buscando ayuda. Finalmente pudo conectarse con un trabajador social del condado de Tulare donde fue referido a la Alianza para personas Sin Hogar Kings/Tulare, una organización sin fines de lucro asociada con el condado para administrar programas de realojamiento rápido y vivienda de apoyo.

Debido a su edad (69) y las condiciones de salud, Sanford calificó para recibir asistencia bajo un nuevo programa llamado Proyecto Roomkey, que pagó por su habitación de motel durante varias semanas. El programa, que se lanzó en abril, no solo proporciona viviendas de emergencia para detener las transmisiones generalizadas de COVID-19, sino que también ayuda a los clientes a hacer la transición a una vivienda estable y permanente.

“Queremos mantener fuera de peligro a los miembros de nuestra comunidad, personas sin hogar que son médicamente frágiles y una de las mejores maneras de hacerlo es ponerlos en un entorno que no sea congregado para que no corran riesgo de transmisión de algún tipo de enfermedad transmisible”, dice Chaz Felix, coordinador del Programa de Iniciativas para Personas Sin Hogar de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare (HHSA). “Hemos estado trabajando con la Alianza para Personas sin Hogar y nuestra autoridad local de vivienda para... ayudarles con su búsqueda de viviendas para que puedan salir de nuestros sitios del Proyecto Roomkey y acceder a un lugar más estable y permanente”.

Con la ayuda de su trabajador de casos del condado, Sanford pudo mudarse de la habitación del motel y entrar en una casa de retiro más adecuada para satisfacer sus necesidades de atención médica. Dice que la ayuda que recibió de HHSA y de la Alianza fue invaluable.

“Por todas las puertas que se cerraron de golpe [cerraron], otra se abrió y yo solo tuve que seguir intentando y no rendirme”, dice Sanford. “Cuando la Alianza [me ayudó], todo cambió. Ahora solo puedo pensar en no rendirme”. Para obtener más información sobre la Alianza para Personas Sin Hogar Kings/Tulare, llame al 559-738-8733 o visite en línea [www.kthomelessalliance.org](http://www.kthomelessalliance.org).

**“No te das cuenta de que has tocado fondo hasta que todo lo que has acumulado se ha ido”.**

**EDWARD SANFORD  
CLIENTE, TULARE HHSA Y KINGS/  
TULARE ALIANZA PARA  
PERSONAS SIN HOGAR**



## RECURSOS PARA PERSONAS SIN HOGAR

La Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare (HHSA) existe para ayudar a los residentes a vivir una vida plena y saludable, algo que puede presentarse de diferentes formas de persona a persona.

“No existe una experiencia única para todas las personas sin hogar, así que tenemos muchos programas para diferentes personas sin hogar”, dice Chaz Felix, coordinador del Programa de Iniciativas para Personas Sin Hogar del HHSA del Condado de Tulare. “Cada persona tiene una historia diferente. Para algunos, es más fácil hacer esa transición, pero independientemente de sus historias, como nuestro primer enfoque es la vivienda antes que nada, cuando aceptamos a alguien, haremos todo lo posible para conectarlo con los recursos necesarios”.



### OPCIONES DE VIVIENDA

- ✗ Albergue de emergencia
- ✗ Realojamiento rápido para personas y familias que no necesitan muchos servicios de apoyo en su camino hacia una solución de vivienda más permanente
- ✗ Apoyo para viviendas permanentes



### CONEXIÓN A SERVICIOS DE APOYO

- ✗ Servicios de salud mental y del comportamiento
- ✗ Atención de la salud
- ✗ Asistencia nutricional
- ✗ Asistencia financiera para el alquiler, los servicios públicos y otros gastos de manutención
- ✗ Ayuda para obtener documentación como tarjetas de identificación de California

**A continuación se explica cómo entrar en contacto con la ayuda correcta:**



**Visite [www.211tularecounty.org](http://www.211tularecounty.org) para ver un directorio de recursos**



**O llame al 2-1-1 para hablar con un operador que pueda ayudar y enviarlo al servicio o agencia adecuado.**

# ENCONTRAR LA AUTOACEPTACIÓN

POR ALLEN PIERLEONI

## La Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare ayudó a una mujer local a recuperar su espíritu indomable

En la introducción a una de sus decenas de meditaciones guiadas en su canal de YouTube "A Rose Enlightened Meditations", Antonia Rose dice a sus espectadores: "Se trata de dejar ir los pensamientos negativos, traer lo positivo, cambiar nuestra propia historia y sentirnos bien con quienes somos". Rose perfeccionó su enfoque para la sanación basándose en su vida, la de alguien que ha sufrido de trastorno bipolar ("manicodepresión") y enfermedad degenerativa de la columna vertebral durante décadas.

Y la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare la ayudó en su experiencia.

"Realmente hicieron lo necesario por mí", dice. Rose sigue viendo regularmente a una terapeuta de la HHSA. "Si no la tuviera, no sé qué haría".

Rose, de 56 años, vivía en el Área de la Bahía y se mudó a Visalia en marzo de 2019, después de que una relación de 30 años llegó a su fin. "Después de que la relación terminó, viví con mi hija y luego mi hermana, luego me quedé sin hogar", dice. "Vine a Visalia a visitar a mi madre y nunca me fui". Rose ahora vive con su abuela y la cuida.

A medida que su enfermedad espinal progresaba, "los

analgésicos me atraparon", dice. "Cuando llegué aquí ya casi los había dejado. No tuve la ayuda que necesitaba hasta que me refirieron a (HHSA)".

Aunque Rose tiene una discapacidad, tiene una impresionante historia de trabajo: asistente de enfermera, consejera de intervención en crisis de violación y facilitadora de Angels on Stage en San José, que empodera a niños y jóvenes con necesidades especiales a través de las artes escénicas.

Rose encontró un hogar cuando la HHSA le presentó a Clubhouse Visalia, un espacio para personas con enfermedades mentales

que fomenta la recuperación a través de la socialización y el apoyo.

"Empecé a ir todos los días", comenta. "Me dio un propósito y aprendí que está bien hablar sobre la enfermedad mental y no avergonzarme de ella". Rápidamente, comenzó a dirigir una clase de meditación guiada y se unió a un grupo de apoyo.

Covid-19 hizo que Clubhouse Visalia

cerrara en junio y luego la abuela de Rose fue hospitalizada. "Estuve sola durante meses y me puse bastante triste", dice. "Para salir de eso, empecé a escribir meditaciones guiadas". Eso llevó a su canal de YouTube. "Espero que ayude a otras personas que luchan con enfermedades mentales", dice. Rose también tiene un sitio web, <http://A-Roseenlightened.webnode.com>, y se puede encontrar en Instagram y Facebook.

Rose parece indomable. ¿Qué la mantiene avanzando?

"Hacer cosas que me dan alegría me ha ayudado a encontrar aceptación dentro de mí", dice. "Ser paciente conmigo misma cuando tengo momentos de dificultades. Creo que las cosas se acomodan cuando se supone que lo deben hacer; este pensamiento trae una sensación de paz".

**"Me dio un propósito y aprendí que está bien hablar sobre la enfermedad mental y no avergonzarme de ella".**

ANTONIA ROSE  
CLIENTE DE TERAPIA DE LA HHSA  
Y MIEMBRO DEL CLUBHOUSE  
VISALIA

## RECURSOS DE SALUD MENTAL DE LA HHSA

"Las tres palabras que describen nuestros servicios son 'esperanza', 'bienestar' y 'recuperación'", dice Natalie Bolin. Es la Subdirectora de Servicios Clínicos de la Rama de Salud Mental de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare.

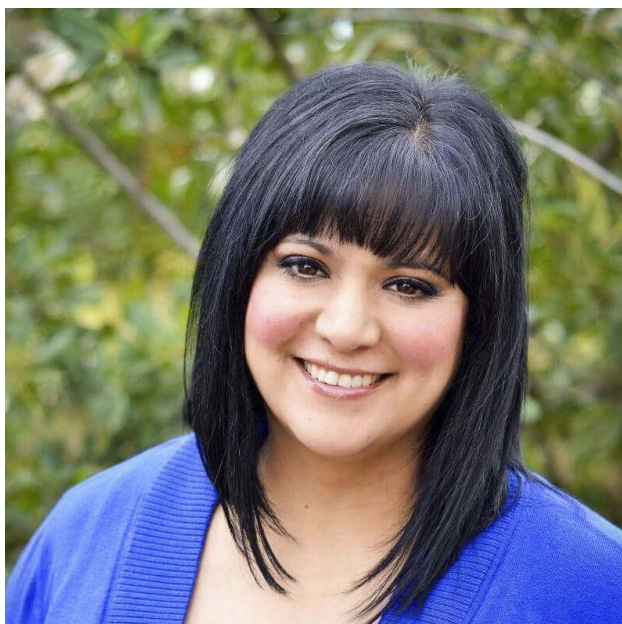
**Los servicios de salud mental de la HHSA son muchos e inclusivos. Abarcan:**

- ✖ Servicios Clínicos de Salud Mental: dos clínicas para adultos y seis para niños proporcionan a las personas con problemas de salud mental la ayuda que necesitan para controlar sus síntomas y evitar las crisis.
- ✖ Prevención, Tratamiento y Recuperación de alcohol y otras drogas: tratamiento ambulatorio y residencial, y extensión comunitaria de la prevención.
- ✖ "Todo se basa en el acceso. Si los consumidores no pueden acudir a nosotros, queremos ir a ellos", dice Bolin. Con ese fin:
  - ✖ Dos furgonetas accesibles para sillas de ruedas, en realidad clínicas móviles, visitan a los clientes de las zonas rurales.
  - ✖ Centros integrales: dos clínicas compactas basadas en la comunidad hacen que sea fácil para los residentes del área obtener los servicios que necesitan.
  - ✖ Centros de bienestar: cualquier persona en el camino hacia la recuperación puede acceder a los dos centros de bienestar, donde los clientes aprenden habilidades para vivir y obtienen apoyo social.



Antonia Rose encontró vías de escape creativas que la ayudaron a dejar ir los pensamientos negativos.

FOTO CORTESÍA DE ANTONIA ROSE



Veronica Machado Hampton se inspiró en su experiencia personal como miembro del equipo LOSS.

FOTO CORTESÍA DE VERONICA MACHADO HAMPTON

# VIVIR EN UNA NUEVA NORMALIDAD

POR ALLEN PIERLEONI

**La HHSa ofrece programas únicos para prevenir suicidios y apoyar a aquellos que han perdido a un ser querido**

## RECURSOS DE LA HHSa

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, el suicidio es la décima causa de muerte en los Estados Unidos.

Como director del Equipo de Trabajo para la Prevención del Suicidio de la Agencia de Salud y Servicios Humanos de Tulare, Noah Whitaker tiene la misión de evitar que ocurran tales tragedias y, cuando suceden, se encarga de ayudar a los sobrevivientes de pérdidas por suicidio a encontrar los recursos para enfrentar y lidiar con la pérdida. Recomendando:

- ✗ Todo el que se sienta ansioso o deprimido puede encontrar a alguien que escuche sin juzgar en la Línea de Apoyo de la Comunidad (877-306-2413, todas las horas del día, todos los días de la semana).
- ✗ El Equipo de trabajo para la Prevención del Suicidio del Condado de Tulare (sptf.org) tiene programas dirigidos a la prevención y la intervención temprana.
- ✗ Alliance of Hope es un foro comunitario en línea con grupos de apoyo y terapia para sobrevivientes de pérdidas por suicidio (allianceofhope.org).
- ✗ La Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio (800-273-8255, 24/7) proporciona apoyo a las personas que estén en situación de angustia emocional, y guía para quienes se preocupan por otra persona que creen que podría ser suicida.



**Para obtener más referencias y recursos relacionados con la pérdida, llame a Noah Whitaker al 559-624-7471**

La Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare se centra en fomentar el bienestar de la comunidad a través de una agenda de abordajes que incluyen la salud mental. Uno en especial es el Equipo de Trabajo para la Prevención del Suicidio (SPTF), cuyo objetivo es salvar vidas mediante intervenciones de apoyo. Cuando ocurren suicidios, ofrece programas de duelo y pérdida para ayudar a aligerar la carga emocional que soportan los sobrevivientes de pérdidas suicidas. Entre la prevención y la recuperación de los sobrevivientes se encuentra el innovador Equipo de Extensión Comunitaria Local para Sobrevivientes del Suicidio (LOSS), encabezado por el director del SPTF, Noah Whitaker. Es un experto reconocido a nivel nacional en prevención del suicidio basado en la comunidad.

Esencialmente, cuando una posible muerte por suicidio es reportada a la oficina del forense del condado, el forense pregunta a la familia si quieren recibir una visita del equipo LOSS. Si es así, el forense se pone en contacto con Whitaker, quien a su vez envía el equipo a la persona que acaba de perder a un ser querido. "Nuestro objetivo es llegar a la escena, por lo que somos parte del esfuerzo de primera respuesta", dice Whitaker. "El punto es ayudar a las personas que acaban de perder a un ser querido a comenzar a transitar el camino hacia una nueva normalidad. Esperamos que con el tiempo todos los condados de California tengan un equipo de LOSS". Veronica Machado Hampton, una agente inmobiliaria en

Visalia, ha sido miembro del equipo LOSS por cinco años, y aporta una empatía única al trabajo voluntario. Perdió a un tío a causa de un suicidio hace 21 años. Su mejor amiga perdió a su hija de 16 años en la Nochebuena de 2008, y el hijo de Hampton perdió a su mejor amigo hace un año. Hampton resultó estar en esa llamada en particular.

Normalmente, cuando llega el equipo LOSS, "estamos allí para ayudar (a los sobrevivientes) en ese momento", dice Hampton. "Interactuamos con ellos y les proporcionamos materiales sobre dónde obtener apoyo y asesoramiento para el duelo y otros servicios para cuando estén listos para pedir ayuda". El equipo LOSS "es respetuoso y tratamos de entender lo mejor que podamos por qué y qué sucedió, y ser un hombro de apoyo", añade. "Quiero ser capaz de ayudar dondequiera y como pueda, inspirada en mis propias experiencias".

La experiencia de Hampton con el equipo LOSS le ha "cambiado la vida", dice. "He estado apoyando reuniones de grupo y es muy útil saber que hay otras personas que están pasando por lo mismo que tú, y que puedes compartir experiencias. "Cada persona procesa (la tragedia) y vive el duelo de distinta manera", dice. "No quiero decir que se hace más fácil, porque no es así. Pero existe ayuda que está disponible. A pesar de que haya tenido una pérdida, todavía hay esperanza. Nunca renuncie a la esperanza". ¿Necesita ayuda? Llame a la Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio, 800-273-8255.

**"A pesar de que haya tenido una pérdida, todavía hay esperanza. Nunca renuncie a la esperanza".**

VERONICA MACHADO HAMPTON  
MIEMBRO DEL EQUIPO LOSS

# ABORDAR EXPERIENCIAS INFANTILES ADVERSAS

POR RAUL CLEMENT

## Una entrevista con Jennifer Newell, Psy.D.

Jennifer Newell es la Directora de Servicios de Salud del Comportamiento de la Oficina de Educación del Condado de Tulare. Empezó a trabajar para TCOE BHS en 2013.

### ¿QUÉ SON LOS SERVICIOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO Y QUÉ PAPEL DESEMPEÑAN?

El área de Servicios de Salud Conductual del TCOE es el proveedor de servicios de salud mental relacionados con la educación para estudiantes en el condado de Tulare; atendemos a estudiantes de primaria hasta secundaria. Trabajamos muy estrechamente con la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare y somos parte del Plan de Salud Mental del Condado de Tulare. El TCOE tiene muchas asociaciones con TCHSA, incluyendo dos grandes subvenciones estatales que nos han permitido colocar trabajadores sociales en más de 60 escuelas en todo el condado de Tulare para ayudar con el apoyo a los estudiantes y familias. BHS se enorgullece de formar parte de una increíble colaboración de proveedores de salud mental bajo el Plan de Salud Mental del Condado de Tulare. Todos trabajamos muy duro para proporcionar servicios de salud mental eficaces, culturalmente competentes e integrales a los niños, jóvenes y familias de nuestro condado.

### ¿QUÉ IMPLICA LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL?

El TCOE BHS es uno de los tantos proveedores de salud mental para niños del sistema de atención del condado de Tulare. La red de proveedores de salud mental para niños del condado de Tulare proporciona una amplia variedad de servicios, incluyendo terapia individual, asesoramiento familiar, capacitación en habilidades para padres, atención psiquiátrica, manejo de casos, y consulta con el personal de la escuela sobre cómo trabajar con niños que tienen necesidades emocionales o conductuales. Además, muchos de nosotros también ofrecemos una variedad de capacitaciones sobre salud mental y bienestar a estudiantes, personal de la escuela, miembros de la comunidad y padres de todo el condado.

### ¿EXISTE UN PROCESO DE DERIVACIÓN PARA ESTUDIANTES QUE NECESITAN ASISTENCIA DE SALUD MENTAL? ¿PUEDEN SOLICITARLO ELLOS MISMOS?

Cada escuela tiene su propio sistema de cómo acceder al apoyo para la salud mental de los estudiantes. Para los sitios que tienen un asistente social escolar o un consejero en el campus, normalmente un maestro puede referir a un estudiante, los estudiantes pueden acudir por ellos mismos, o los padres pueden llamar y solicitar servicios para su hijo. Además, los padres pueden contactar a su proveedor de salud mental de base comunitaria para solicitar servicios de salud mental para su hijo. A veces, los proveedores de base comunitaria acuden a la escuela para proporcionar servicios de salud mental. Recomendamos que los padres contacten a alguien de la escuela de sus hijos o al proveedor local de salud mental de los niños si les preocupa algo de la salud mental de sus hijos.

### ENTIENDO QUE SU EXPERIENCIA SE BASA EN EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA INFANCIA (ACE). ¿QUÉ SON ESAS EXPERIENCIAS Y QUÉ CONSECUENCIAS PUEDEN TENER?

Desafortunadamente, las experiencias adversas infantiles (ACE) son bastante comunes. Las investigaciones han encontrado que casi dos tercios de las personas reportan al menos una ACE. Las respuestas de los niños a las ACE y el trauma pueden ser muy diferentes en un niño y otro. Es común ver niños con dificultades por síntomas de depresión y ansiedad. Los niños a menudo se comunican a través de su comportamiento; a veces esos comportamientos pueden ser conductas externalizadas y a veces pueden ser interiorizadas. Podría ser gritar, maldecir, golpear o salir corriendo del aula cuando se molestan. O el niño puede ser retraído, callado, y no participar en clase. Se nos refieren muchos estudiantes porque son vistos como disruptivos y fuera de control. Estos pueden ser indicadores

“Es muy importante que prestemos atención a los cambios de comportamiento y los revisemos con delicadeza cuando los notamos.”

JENNIFER NEWELL, PSY.D.  
DIRECTOR DE SERVICIOS  
DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO



de un niño que ha experimentado un trauma. Del mismo modo, se nos refieren muchos estudiantes por falta de atención e inquietud, lo que a veces también puede ser una respuesta al trauma. El enfoque ha cambiado de preguntar “¿por qué estás haciendo esto?” a preguntar “¿qué te ha pasado?”. Si entendemos estas experiencias infantiles, podemos proporcionar tratamiento y servicios para abordar adecuadamente el trauma y promover el bienestar mental.

### ¿CÓMO SE ABORDA EL TRAUMA QUE GENERA ESTOS COMPORTAMIENTOS?

Como profesionales de la salud mental, comenzamos por construir una relación positiva y de confianza con el niño. Dependiendo de muchos factores, incluyendo la edad, el tipo de experiencia adversa y los síntomas que están experimentando, el profesional de la salud mental elegirá una intervención eficaz que sea adecuada para eso. Trabajar el trauma en terapia es un proceso normalmente lento. Adicionalmente, trabajamos para reemplazar los comportamientos que no están funcionando para ellos con estrategias para lidiar con los problemas más pro-sociales y saludables.

### ¿CUÁLES SON ALGUNOS MÉTODOS PARA IDENTIFICAR A LOS NIÑOS QUE SE BENEFICIARÍAN DE LA ATENCIÓN DE SALUD MENTAL?

Desde la perspectiva de la escuela, alentaría al personal a establecer relaciones con cada niño, ya sea en el aula, en la cafetería o en cualquier otro entorno escolar. Es muy importante que prestemos atención a los cambios de comportamiento y actuemos sutilmente cuando los notemos. Para los padres es similar. A veces los padres no saben cuándo pedir ayuda. Nuestro mensaje para ellos sería: cuando se sienta inseguro o preocupado por su hijo, pida ayuda. Pedir ayuda no causa daño y puede traer mucho bien.



# SEA CONSCIENTE DE LAS ACE

**Ayude a reducir las experiencias adversas infantiles**

**L**as experiencias adversas en la infancia (ACE) representan una crisis de salud pública en gran parte no reconocida. ACEs Aware, parte de la iniciativa del gobernador Gavin Newsom de “California para todos”, busca reducir a la mitad las ACE y el estrés tóxico de toda una generación.

Con su ayuda, podemos alcanzar este ambicioso objetivo.

## ¿CUÁLES SON LAS EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA INFANCIA?

Las ACE incluyen el abuso, el abandono y/o la disfunción del hogar que se produce hasta la edad de 18 años. El abuso puede ser físico, emocional o sexual; y el descuido puede ser físico o emocional. La disfunción doméstica puede ser encarcelamiento de los padres, enfermedades mentales, consumo de sustancias, separación o divorcio de los padres, o violencia de pareja íntima.

## ¿CUÁL ES LA RESPUESTA AL ESTRÉS TÓXICO?

Los niños son especialmente vulnerables a los efectos de una respuesta al estrés hiperactivo causadas por las ACE, porque sus cerebros y cuerpos aún están en desarrollo. Las investigaciones muestran que la activación cuando se repite o prolonga la respuesta al estrés de un niño debido a adversidades, sin la protección amortiguadora de cuidadores confiables y nutritivos y de ambientes seguros y estables, se generan cambios a largo plazo en: la estructura y el funcionamiento del cerebro en desarrollo, en las respuestas metabólicas, inmunes y neuroendócrinas, e incluso en la forma en que se lee y transcribe el ADN.

Esto se conoce como la “respuesta tóxica al estrés”. Estas respuestas reciben la influencia de una combinación de adversidad acumulativa, factores amortiguadores o protectores, y la vulnerabilidad predisponente.

## ¿QUÉ ES ACES AWARE?

Es una asociación entre la Oficina del Cirujano General de California y el Departamento de Servicios de Atención de la Salud. ACEs Aware capacita a los proveedores de Medi-Cal para detectar las ACE y proporcionar atención que tenga en cuenta el trauma; proporciona pagos para la detección de las ACE y ofrece recursos y herramientas para comprender y responder a la fisiología del estrés tóxico.

La misión de ACEs Aware es más importante que nunca debido el estrés tóxico causado por la emergencia de COVID-19, incluyendo la dificultad para acceder a la atención médica y la reacción repetida o prolongada ante el estrés sin la protección amortiguadora de un cuidador y/o un entorno seguro. Los desafíos que algunos adultos están sintiendo hoy en día pueden deberse potencialmente traumas que hayan sufrido durante la infancia y que no hayan resuelto en el momento.

Obtenga más información en [www.acesaware.org](http://www.acesaware.org) o <https://tchhsa.org/ACEs..>

**aces aware**  
GRANTEE



## ¿CÓMO AFECTAN A LA SALUD LAS ACE Y EL ESTRÉS TÓXICO?

Las Experiencias Adversas en la Infancia, ACE, están fuertemente asociadas, desde el punto de vista dosis-respuesta, con algunas de las condiciones de salud más comunes y graves que enfrenta nuestra sociedad hoy en día, incluyendo al menos nueve de las 10 principales causas de muerte en los Estados Unidos. Algunos ejemplos de afecciones de salud asociadas a las ACE incluyen: asma, diabetes, depresión, enfermedades cardíacas y dificultades de aprendizaje y comportamiento.

**Las personas con cuatro o más ACE tienen:**

- 37.5 veces** más probabilidades de intentar suicidarse
- 11.2 veces** más probabilidades de tener Alzheimer o demencia
- 3.1 veces** más probabilidades de tener una enfermedad crónica de las vías respiratorias inferiores
- 2 a 2.3 veces** más probabilidades de tener un accidente cerebrovascular, cáncer o una enfermedad cardíaca
- 1.4 veces** más probabilidades de tener diabetes

# NO SE PREOCUPE, OCÚPESE.

La preparación para los desastres es importante para todos los californianos

## ¿ESTÁ LISTO PARA UN DESASTRE?

Listos California se dedica a preparar a los californianos para el próximo gran suceso, sin importar lo que sea. Podría ser un incendio, un terremoto, una inundación o una pandemia; sea cual sea el desastre, Listos California quiere que todos estén listos.

Esta campaña estatal de preparación para emergencias se centra en cómo cada uno de nosotros puede hacer pequeñas cosas ahora que ayudarán a garantizar nuestra seguridad en una crisis.

La preparación para casos de desastre le dará a usted y a su familia cierta tranquilidad, además de saber que cuando llegue el momento estarán listos, no solo para ayudarse a sí mismos, sino también a los demás.



### ¿POR QUÉ DEBERÍA PREPARARSE?

En caso de una emergencia, su familia y vecinos dependerán de usted. Es su deber protegerlos, y asegurarse de que sus hijos, mascotas y otras personas importantes en su vida estén seguros y cuidados cuando se produzca un desastre. La preparación puede salvarlo a usted y a otros. Prepararse es mucho más simple de lo que piensa. Hacer hoy algunas pequeñas cosas puede marcar una gran diferencia si ocurre un desastre.



### LA PREPARACIÓN PARA DESASTRES ES TAN FÁCIL COMO REGISTRARSE PARA RECIBIR MENSAJES DE TEXTO

Sepa cómo prepararse para desastres naturales enviando el mensaje de texto LISTOSCA al 72345. Recibirá un mensaje de texto por día, enviado a la hora que elija, en el transcurso de una semana. Luego de siete días, habrá aprendido a realizar cinco pasos sencillos, gratuitos o de bajo costo para protegerse a sí mismo y a su familia.



### LECCIONES RÁPIDAS DE SUPERVIVENCIA

En 20 minutos, dé cinco pasos hacia la seguridad y la supervivencia. En esta experiencia interactiva en línea, aprenderá sobre el papel que desempeña en su propia seguridad y por qué es la mejor persona para ayudarse a sí mismo y a su familia a prepararse para el desastre. Prepárese para pensar en los escenarios de evacuación, practique empacar sus suministros y aprenda cómo ayudarse a sí mismo y a otros a prepararse para el desastre.



### OBTENGA UNA CERTIFICACIÓN

Regístrese para el entrenamiento del Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias (CERT, Community Emergency Response Team) certificado por FEMA. El programa CERT educa a los voluntarios sobre la preparación para desastres de peligros que puedan afectar su área y los capacita en habilidades básicas de respuesta a desastres, como seguridad contra incendios, búsqueda y rescate ligeros, organización de equipos y operaciones médicas para desastres. El CERT ofrece un enfoque consistente a nivel nacional para la capacitación y organización de voluntarios en el que los profesionales de respuesta de emergencia pueden confiar durante situaciones de desastre, lo que les permite centrarse en tareas más complejas.



### CONVIÉRTASE EN UN HÉROE DE LA PREPARACIÓN

Aprenda más sobre el programa de educación pública básico para emergencias y desastres de ocho horas de duración de "Listos". La misión consiste en proporcionar a las poblaciones vulnerables información sobre la importancia de la preparación para casos de desastre, lo que incluye el intercambio de conocimientos e información sobre la preparación con familiares y amigos. En el plan de estudios se hace hincapié en la contratación selectiva y las presentaciones adaptadas a las necesidades culturales y lingüísticas específicas de las comunidades que los recibirán. El núcleo del diseño del programa "Listos" se basa en el establecimiento de relaciones y alianzas sostenibles con empresas locales, líderes comunitarios y organizaciones sin fines de lucro, con el fin de proporcionar a las poblaciones vulnerables información valiosa de sensibilización ante desastres y, al mismo tiempo, ayudar a esas mismas poblaciones a familiarizarse con los servicios públicos disponibles para ellos.



REGÍSTRESE EN CUALQUIERA DE  
ESTOS PROGRAMAS EN  
[www.listoscalifornia.org/get-prepared](http://www.listoscalifornia.org/get-prepared)



## HHSA

Tulare County Health & Human  
Services Agency  
Information & Referral Line  
1-800-834-7121  
[tchhsa.org](http://tchhsa.org)



ACEs Aware  
[www.acesaware.org](http://www.acesaware.org)  
<https://tchhsa.org/ACEs>



Self-Help Enterprises  
[www.selfhelpenterprises.org](http://www.selfhelpenterprises.org)