



It's Up to Us®

(Depende de nosotros) crear un San Diego saludable y solidario

EDICIÓN
40

Acerca del boletín

Este boletín está diseñado para educar a los habitantes de San Diego sobre cómo las redes sociales pueden afectar nuestro bienestar mental. También proporciona consejos de acciones para hacer de su tiempo en las redes sociales una fuente de positividad y apoyo.



Desplácese para sentirse mejor:

Consejos para una mente más sana en redes sociales

Encuentre su comunidad



- **Siga cuentas que se alinean con sus valores e intereses:** Un sentido de pertenencia puede estimular su salud mental y física.
- **No limite su experiencia:** Las redes sociales son para todos sin importar su edad, género, sexualidad, raza o etnicidad.

Comparta su historia de salud mental



- **Ábrase sobre su camino:** A muchas personas les parece más fácil dar y recibir apoyo de salud mental en redes sociales. También ayuda a reducir el estigma de la salud mental y puede alentar a otros a buscar ayuda.
- **Siga a influencers o cuentas que promueven la conciencia sobre la salud mental:** Puede aprender e inspirarse para hacer cosas positivas que podrían ayudar a mejorar su bienestar.

Hay que enfocarnos en:

Redes sociales, salud mental y usted

Las redes sociales juegan un papel importante en nuestras rutinas diarias, especialmente entre las personas jóvenes que las usan para actividades como conectarse con amigos o mantenerse al día con los eventos actuales. De hecho, la mayoría de los adolescentes piensan que las redes sociales les ayudan a sentirse más aceptados y apoyados. La clave para navegar en este ambiente de redes sociales es entender sus efectos positivos y negativos en nuestro bienestar mental. Con el uso consciente, crear una experiencia positiva en línea es posible.

Manténgase conectado



- **Manténgase en contacto:** Si sus amigos y familia viven lejos, mantener su conexión con ellos en redes sociales puede ayudar a su salud mental.

Exprésese



- **Comparta su pasión:** No se trata simplemente de seguir a creadores de tendencias y celebridades. Las redes sociales también pueden ser una experiencia en la que puede dejar su marca al compartir su arte, música y pasiones creativas.

Up2SD.org



ESCANEE PARA
LEER MÁS
BOLETINES

Línea de acceso y crisis de San Diego
(Access & Crisis Line, ACL)

888-724-7240

Recursos comunitarios
211

La ACL es un socio de red 988 local

Marque 988 para comunicarse con la red de la Línea Nacional contra el Suicidio y Crisis. Las llamadas locales del área del Condado de San Diego serán dirigidas a la ACL, los 7 días de la semana, las 24 horas del día, en todos los idiomas. Escanee el código QR para obtener más información.



Consejos para proteger su salud mental en las redes sociales



Aunque las redes sociales pueden ser un lugar divertido para conectar y compartir, también puede afectar nuestra salud mental. Ya sea que se compare con otros, se sienta solo o esté lidiando con el acoso en línea, las redes sociales, a veces, pueden hacernos sentir como que no somos suficientes. Estos son algunos consejos para usted y las personas que conoce para ayudar a proteger la salud mental en redes sociales.

Limite su tiempo de pantallas



Demasiado tiempo en las redes sociales puede provocar sentimientos negativos y perturbar actividades diarias importantes como dormir, el trabajo o la escuela.

Busque ayuda profesional



Si usted o alguien a quien conoce consistentemente se siente mal o ansioso o se le dificulta hacer las actividades regulares, busque ayuda profesional. Puede comunicarse con la Línea de Acceso y Crisis al 888-724-7240

Cree zonas libres de tecnología



Establezca áreas u horarios en los que las pantallas no estén permitidas, como durante las cenas familiares. Esto crea un equilibrio entre lo digital y el mundo real.

Proteja a los niños



La mayoría de las plataformas de redes sociales requieren que los usuarios tengan al menos 13 años. Los padres y tutores siempre deberían usar su buen juicio y supervisar el acceso de su hijo a las redes sociales.

Elija el contenido que lo haga SENTIR BIEN



Sea consciente de lo que ve y a lo que le presta atención. No dude en dejar de seguir a alguien si algo o alguien en línea le hace sentir mal.

Reporte contenido dañino



Si ve publicaciones dañinas o preocupantes, repórtelas. Tome medidas para hacer que el espacio en línea sea más seguro para todos.

Piense antes de publicar



Siempre haga una pausa para considerar si lo que está por publicar es algo que diría en persona. Esto puede evitar conflictos y promover un ambiente en línea más respetuoso.



Acerca de *It's Up to Us*

Este boletín es parte de la campaña *It's Up to Us* (Depende de nosotros), desarrollada por la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego, y apoya la visión Live Well San Diego (Viva bien San Diego) del condado para promover una comunidad saludable, segura y próspera. Al fomentar la conciencia, promover el diálogo y brindar acceso a recursos locales, queremos inspirar bienestar, reducir el estigma y evitar suicidios en todos los habitantes de San Diego, con un énfasis particular en las poblaciones más afectadas y en mayor riesgo de San Diego.

Recursos

The U.S. Surgeon General's Advisory: Social Media and Youth Mental Health (PDF) (Las redes sociales y la salud mental de los jóvenes) bit.ly/476G3xM

National Alliance on Mental Illness: Social Media and Mental Health (Redes sociales y salud mental) bit.ly/49q9BrV

Pew Research Center: Social Media Use in 2021 (Uso de Redes Sociales en 2021) bit.ly/49qyzaB

National Alliance on Mental Illness: How Social Media Is Changing the Way We Think About Mental Illness (Cómo las redes sociales están cambiando la forma que pensamos sobre las enfermedades mentales) bit.ly/3QOuGF8

Up2SD.org



ESCANEE PARA
LEER MÁS
BOLETINES

Línea de acceso y crisis de San Diego
(Access & Crisis Line, ACL)

888-724-7240

Recursos comunitarios
211

La ACL es un socio de red 988 local

Marque 988 para comunicarse con la red de la Línea Nacional contra el Suicidio y Crisis Las llamadas locales del área del Condado de San Diego serán dirigidas a la ACL, los 7 días de la semana, las 24 horas del día, en todos los idiomas. Escanee el código QR para obtener más información.

