



**PERSPECTIVAS CLÍNICAS
SOBRE LA EXPERIENCIA
HUMANA CON LA ANSIEDAD,
LA DEPRESIÓN Y EL TRAUMA**

Día del Cuidador

VIERNES, 16 de octubre de 2026



Kevin, Erika y Kassius,
*Cientes del programa "Parent
Residents de Altadena"*

Kevin, Erika, and Kassius,
*Parent Enrichment Clients
Altadena Residents*

Objetivos del aprendizaje

1. **Identifique la importancia de dar tratamiento de las enfermedades mentales**
2. **Describa la depresión, la ansiedad y el trauma**
3. **Identifique un factor clave que contribuya a la recuperación**



Orden del día / Índice

TWC – QUIÉNES SOMOS

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD MENTAL?

DEFINIENDO LA DEPRESIÓN, LA ANSIEDAD Y EL TRAUMA

LA EXPERIENCIA

OBSTÁCULOS

LA RECUPERACIÓN

EL "CUBO DEL ESTRÉS"

LIDEANDO CON EL CAMBIO



We empower families towards healing, health, and homes.



MENTAL
HEALTH



FAMILY
HOUSING



PARENT
ENRICHMENT



NUTRITION
EDUCATION

Empoderamos a las familias hacia la recuperación, la salud y la vivienda.

SALUD MENTAL

VIVIENDA FAMILIAR

**ENRIQUECIMIENTO
PARA PADRES**

**EDUCACIÓN
NUTRICIONAL**



Jenesis,
hijo de clientes de "Family Housing"

Jenesis,
Child of Family Housing client

MENTAL HEALTH

We address behavioral challenges and trauma in children by helping them develop coping skills and heal from distress.

Melissa, Parent of Ruben,
Mental Health clients
Whittier Residents

Más de 1.400
familias atendidas

Más de 31.000 horas de
terapia cumplidas

El 55%
de todos los pacientes
con ansiedad o depresión
notaron una mejoría

El 63 %
de los pacientes
alcanzaron los objetivos
del tratamiento en cuanto
a síntomas tales como
rabieta, autolesiones,
peleas con hermanos,
fugas del hogar, ideas
suicidas, aislamiento,
expulsiones escolares y
otros

1,400+
families served

31,000+
therapy hours
completed

55%
of all anxiety/
depression
clients reported
improvement

63%
of clients met treatment goals for
symptoms such as temper tantrums,
cutting/self-harm, fighting with siblings,
running away, suicidal ideation, self-
isolation, school suspensions, and more

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD MENTAL?

Una condición médica que altera la forma en que una persona piensa, siente y se comporta.

- Dificulta el día a día.
- Requiere atención clínica continua.
- Al igual que las enfermedades físicas crónicas, la recuperación es posible.
- Es muy común ocultársela a las personas cercanas por miedo a ser juzgado o a las críticas.

Ansiedad, depresión y trauma

Una enfermedad clínica no es una debilidad personal

Depresión: enfocarse demasiado en cosas que ya han ocurrido

Ansiedad: Enfocarse demasiado en cosas que aún no han ocurrido

Trauma: un acontecimiento muy confuso que ha provocado daño o la amenaza de daño a uno mismo o a otras personas.



El caso

¿Cómo describiría la presentación clínica de los pacientes con...

¿Cómo describiría los comportamientos de los pacientes con...

¿Cómo describiría el impacto que tiene en los padres cuando un ser querido sufre...



Obstáculos

¿Cuáles son algunas de las dificultades a las que los pacientes deben enfrentarse durante el tratamiento?

¿Cuáles son algunas de las dificultades a las que deben enfrentarse los padres a la hora de ayudar a su ser querido durante el tratamiento?



La recuperación

¿Cómo inspirar esperanza en un futuro mejor a los clientes y a sus seres queridos?

¿Qué ayuda a devolver la esperanza cuando se produce una recaída?



Impact of Stress



Dealing with Change

Nuestra salud mental es como el tiempo...
SIEMPRE CAMBIANTE

Todo depende de cómo percibimos y sentimos
lo que está sucediendo en nuestras vidas

Hay muchas cosas que pueden influir
positivamente en nuestra salud emocional o
mental...

Y, a veces, negativamente.



GRACIAS



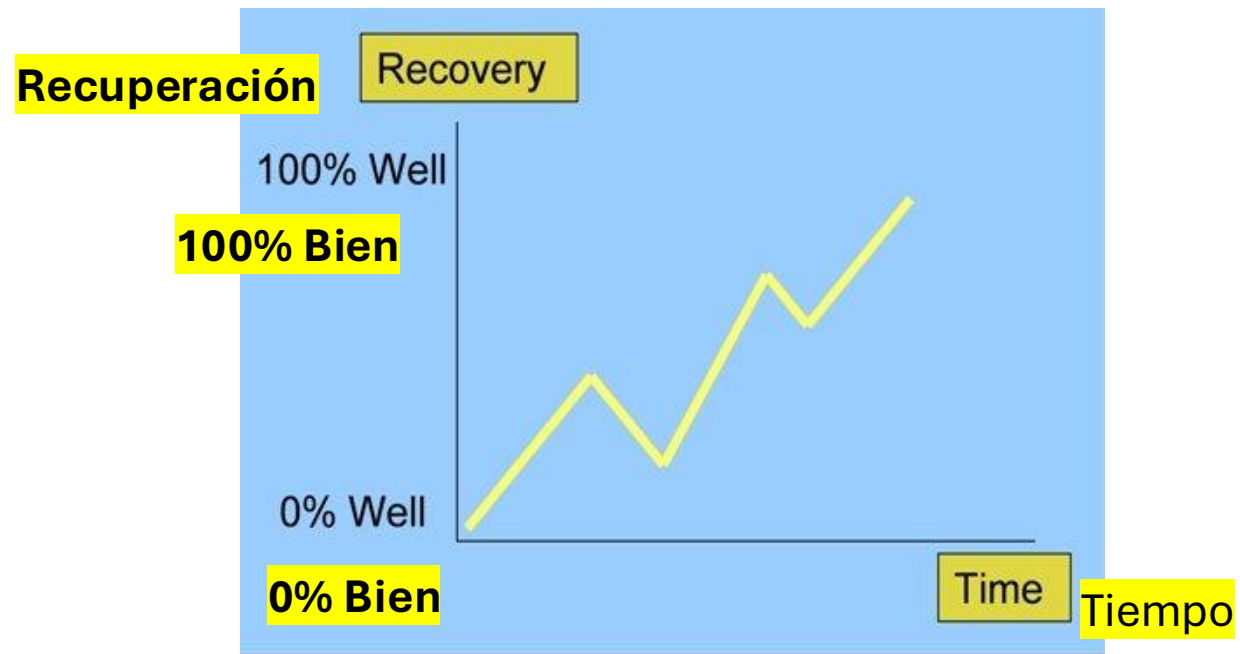
¡Hay esperanza!

Directrices para la familia

Principios de interacción familiar
basados en la ciencia del cerebro

Guías para la familia

TÓMELO CON CALMA



Directrices familiares

Mantenga la calma



Evite sobrecargar la situación.

Reduzca el ruido de fondo; mantenga solo una conversación a la vez.

Cuando las interacciones se intensifican emocionalmente, resulta difícil procesar la información.

Directrices familiares

Respetar el espacio personal de los demás



Intentar no regañar

Prestar atención, sin agobiar

Conceder tiempo a solas sigue siendo una forma de cariño y de cuidar a los demás

Directrices familiares

Respete los límites



Todo el mundo debe conocer las directrices. Unas cuantas directrices adecuadas ayudan a que todo quede claro.

Directrices familiares

No le de importancia a lo que no puede cambiar

Deje pasar algunas cosas, pero nunca la violencia.
Si no está de acuerdo con ciertas ideas, cambie de tema.

No le dé mucha importancia.



Directrices familiares

No se complique



Diga lo que tenga que decir

- Con claridad
- Con calma
- De forma positiva

Directrices familiares

Siga con la misma rutina de siempre

Restablezca las rutinas familiares y mantenga el contacto con familiares y amigos



Directrices familiares

Considere la posibilidad de tomar medicamentos

Los medicamentos pueden aliviar los síntomas y proteger su futuro.

- La ayuda puede adoptar muchas formas y modalidades
- Un pequeño gesto puede marcar una gran diferencia
- No deje de tomar los medicamentos cuando empiece a sentirse mejor
- Colabore con su médico para encontrar el medicamento adecuado para usted
- Comparta y comunique abiertamente sus síntomas y experiencias



Directrices familiares

Considere no consumir drogas callejeras ni bebidas alcohólicas

La marihuana, los alucinógenos, la cocaína y las anfetaminas (metanfetamina/speed) empeoran los síntomas e interfieren en la eficacia de los medicamentos.

Evite los estimulantes sin receta médica, como la pseudoefedrina y las pastillas para adelgazar.

Reduzca el consumo de nicotina y cafeína, por muy difícil que le resulte.



Directrices familiares

Preste atención a las primeras señales de alerta

Conozca los factores desencadenantes: conozca las señales de alerta y las situaciones que debe evitar (al menos a corto plazo)

ADVERTENCIA

SE AVECINAN
DIFICULTADES



Directrices familiares

Baje sus expectativas, temporalmente

Utilice su propio criterio. Compare este mes en relación al mes pasado, en lugar de compararse con sus hermanos, compañeros o amigos.

Asista a 2 clases en lugar de 4



Directrices familiares

Resuelva problemas paso a paso

Efectúe los cambios de forma gradual.

Enfoque su atención en una sola cosa a la vez.



Directrices familiares

- 1. Tómelo con calma**
- 2. Mantenga la calma**
- 3. Respeten el espacio del otro**
- 4. Respeten los límites**
- 5. No se preocupe por lo que no puede cambiar**
- 6. No se complique**
- 7. Siga con su vida como siempre**
- 8. Considere la posibilidad de tomar medicamentos**
- 9. Considere la posibilidad de no consumir drogas callejeras ni bebidas alcohólicas**
- 10. Preste atención a las primeras señales de alerta**
- 11. Baje sus expectativas temporalmente**
- 12. Resuelva los problemas paso a paso**