COUNTY OF SAN LUIS OBISPO

INVIERNO 2026

Guía para Días Festivos

CONDADO DE SAN LUIS OBISPO
DEPARTAMENTO DE SALUD Y BIENESTAR

Cuide su salud física y mental en estos días festivos.



EN ESTE EJEMPLAR:

Estrés — Página 3
Maneras de reconocer y manejar el estrés.

Pérdida — Página 4
Cómo afrontar la pérdida de un ser querido.

Melancolía Navideña — Página 5
Consejos para conquistar la depresión estacional, la fatiga, y la ansiedad.

Sobriedad — Página 6
Estrategias útiles para mantenerse sobrio durante los días festivos.

Regulación Del Uso De Sustancias — Página 7
Consejos prácticos para celebrar la temporada de forma segura.

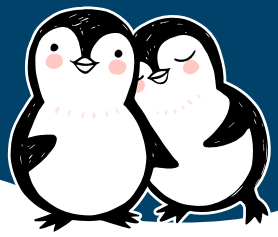
Recursos De La Comunidad — Página 8
Una lista de recursos locales y de temporada de alimentos, refugio, juguetes y salud comunitaria en el Condado de San Luis Obispo.

Almacenamiento Seguro — Página 9
Formas de prevenir la intoxicación por medicamentos y sustancias.

Seguridad Ante Sobredosis y Naloxona — Página 10
Información sobre seguridad ante sobredosis y recursos gratuitos de Naloxona en el Condado de San Luis Obispo.

Números De Línea Directa — Página 11
Una lista de líneas directas de salud mental las 24/7.

Clínicas De Salud Y Bienestar — Página 12
Una lista completa de las clínicas del Servicio de Salud Mental y Drogas y Alcohol del Condado por región.



COMO MANEJAR EL

ESTRÉS DE VACACIONES

El estrés de los días festivos puede desarollarse por muchas cosas, incluyendo la preocupación por las finanzas, los plazos de trabajo, la familia, la salud, la pérdida por seres queridos o reuniones perdidas, y más. Los factores estresantes físicos, como la falta de sueño, un horario más ocupado, comer y beber deficientemente, y las enfermedades estacionales también pueden contribuir al estrés mental.

Reconociendo El Estrés

Los signos comunes de que puede estar experimentando estrés pueden incluir:

- Aumento de la presión arterial o frecuencia cardíaca, dolores de espalda, dolores de cabeza, espasmos musculares, acidez estomacal, dolor de pecho, náuseas
- Exceso de ansiedad, preocupación, culpa, nerviosismo, pensamientos acelerados, olvidos, sentirse abrumado, aumento de la frustración y la molestia, cambios de humor, retracción social, y depresión

Manejando El Estrés

Manejar los niveles de estrés es más fácil cuando se empieza de a poco. Practique los siguientes consejos para comenzar a reducir el estrés en su vida:

- **Establezca límites:** Diga no a las personas o situaciones que aumentan sus niveles de estrés
- **Practique el cuidado personal:** Medite, lea, apague las pantallas, conéctese con otros o haga ejercicio durante al menos 20 minutos al día
- **Comuníquese:** Hable con familiares y amigos para que puedan ofrecer apoyo
- **Planifique con anticipación:** Planifique su calendario social con anticipación, haga una lista de planes de comidas y establezca metas e intenciones sobre cómo administrará las finanzas o las compras navideñas
- **Evite las drogas y el alcohol:** El consumo de sustancias puede aumentar el estrés que ya siente



LIDIANDO CON

PÉRDIDA/DOLOR

La temporada navideña puede ser extremadamente difícil si está de duelo por la pérdida de un ser querido, una mascota, relaciones perdidas o tradiciones. Independientemente de la pérdida por la que esté afligido, los siguientes consejos pueden ayudarle a sobrellevar y apoyar su bienestar durante este momento difícil:

Sienta su dolor

Puede dudar en sentir dolor durante la época "más alegre" del año, pero debe reconocer sus emociones. No esconda ni luche contra los sentimientos por temor a afectar la alegría de los demás. Su dolor es válido; para sanar, debe expresar sus emociones.

Maneje sus planes

No se sienta presionado a asistir a todos los eventos a los que lo inviten después de su pérdida. Comuníquese con familiares y amigos sobre las actividades que desea realizar. Está bien decir no a un evento, pero es importante el equilibrio social, para que no se aísle.

Reconozca el cambio pero preserve el pasado

Reconozca que los días festivos pueden verse diferentes desde su pérdida. No intente forzar las viejas formas. En su lugar, crea formas de combinar tradiciones pasadas con otras nuevas. Hacer esto le permitirá honrar a aquellos que extraña mientras avanza en el proceso de sanación.

Pida apoyo cuando lo necesite

Comuníquese con amigos y familiares cuando tenga dificultades. Informe a su sistema de apoyo sobre los cambios en su rutina navideña y no tenga miedo de pedirle a otros que le acompañen a eventos, ceremonias o planes para que no esté solo. Si necesita asistencia adicional, considere comunicarse con uno de los siguientes recursos:

Hospice SLO
(805) 544-2266; hospiceslo@hospiceslo.org
1304 Pacific Street, SLO; www.hospiceslo.org



Adoptado de Hospice SLO



CONQUISTANDO LA

MELANCOLÍA NAVIDEÑA

64% de las personas dicen que les afecta la depresión navideña

No debe confundirse con un diagnóstico clínico de salud mental, la tristeza navideña son sentimientos **temporales** de ansiedad, depresión, tristeza, fatiga, pérdida y/o soledad que rodean la temporada navideña. La tristeza navideña puede afectar a cualquier persona, pero se desencadena especialmente cuando alguien experimenta mayores niveles de estrés, expectativas y presiones de la temporada navideña.

Evitando la melancolia:

- **Quédese con la normalidad:** Confie en sus rutinas, planes y listas diarias para mantenerse organizado y concentrado
- **Duerma lo suficiente:** Una buena noche de descanso disminuye los síntomas de fatiga y tensión
- **No se aisle:** Rodéase de amigos y familiares que le apoyen
- **Practique el autocuidado:** Leer, escuchar música, meditar, cocinar: ¡las oportunidades para recargar su bienestar emocional son infinitas!
- **Pongase físico:** Se ha demostrado que el ejercicio ayuda a reducir la ansiedad y la depresión
- **No se extienda demasiado ni programe demasiado:** Establezca expectativas razonables para usted cuando se trata de cocinar, ir de compras, reuniones sociales, tarjetas de vacaciones, etc.
- **Establezca un presupuesto:** El estrés financiero puede empeorar los sentimientos de ansiedad
- **Coma sano y limite tu consumo de alcohol:** Consuma alimentos nutritivos, coma constantemente y evite beber en exceso para disminuir las posibilidades de estados de ánimo negativos y bajos niveles de energía

Adoptado de NAMI

SOBRIEDAD

TIPS PARA MANTENERSE SOBRIO DURANTE LOS DÍAS FESTIVOS

Tenga un plan

Planifique con anticipación las reuniones donde sirvan alcohol. ¿Qué hará o dirá si se siente provocado o si alguien le ofrece una bebida alcohólica? Si no está listo para hablar sobre su sobriedad, ¡está bien!. Cuando llegue a una reunión, busque opciones de bebidas no alcohólicas. Las personas se sentirán menos inclinadas a ofrecerle una bebida alcohólica si ya está disfrutando de una bebida.



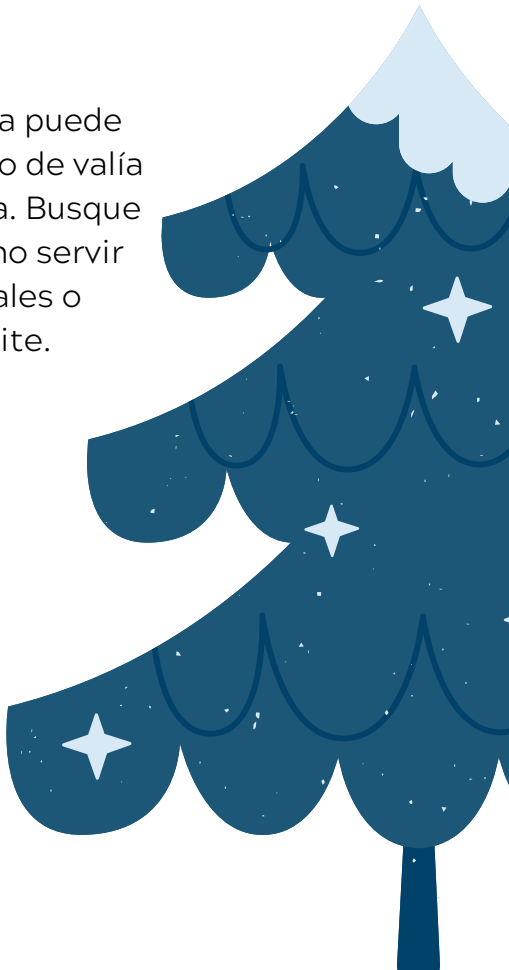
Tenga un plan de respaldo

Es posible que se encuentre en una situación en la que sienta la necesidad de beber o consumir drogas. Tener un plan de "escape" puede garantizar que mantenga la sobriedad. Encuentre un amigo sobrio que le acompañe a las reuniones. Si no pueden estar allí para usted en persona, pregunte si puede llamarles o enviarles un mensaje de texto en caso de que necesite apoyo.



Voluntario

Servir a los demás durante la temporada navideña puede ayudarle a salir de su cabeza, aumentar su sentido de valía y traer conexiones y relaciones positivas a su vida. Busque oportunidades regulares para ser voluntario, como servir comidas en un refugio, visitar el refugio de animales o pasar tiempo con un vecino anciano que lo necesite.



Cuídese a usted mismo

Tan simple como suena, cuidarse bien puede hacer una gran diferencia para mantener su sobriedad. Duerma lo suficiente, coma de manera regular y nutritiva, haga ejercicio físico y practique el cuidado personal. Cuando se satisfagan las necesidades básicas, se sentirá menos irritable, cansado, ansioso y será más probable que piense claramente en mantenerse sobrio.

USO DE SUSTANCIAS

CÓMO REGULAR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

El estrés de los días festivos puede empeorar con el uso de alcohol y/o drogas. Ser consciente de su propio consumo de sustancias, así como de los demás, puede garantizar que todos disfruten de una temporada agradable.

Recuerde el motivo de la temporada

Los días festivos no giran en torno al alcohol o las drogas. Se trata de pasar tiempo con los seres queridos. Concentre su grupo en algo que no sea sustancias como una buena conversación, comida, construcción de pan de jengibre, decoración de cocina, juegos de renos, películas, o un intercambio de regalos.

Proporcionar opciones y respetar los límites.

Si está organizando una fiesta, ofrezca una variedad de bebidas sin alcohol como agua, jugos o refrescos, así como alternativas bajas en alcohol para los invitados. Nunca presione a alguien para que beba alcohol; si dice que no, respete su decisión.

Conozca su límite

Asegúrese de ser consciente de sus propios límites de sustancias. No trate de "alcanzar" a los demás cuando bebe y evite el consumo excesivo de bebidas siguiendo la regla de uno en uno: una bebida por hora. Si planea beber más de eso, asegúrese de comer y beber mucha agua.

Verifique las identificaciones y planifique por conductores designados

Las vacaciones pueden arruinarse rápidamente por el consumo de alcohol y por conducir ebrio. Si está organizando una fiesta, no sirva a personas menores de 21 años ni permita que los invitados conduzcan a casa después de beber demasiado. Proporcione conductores designados u ofrezca llamar a un servicio de transporte como Uber o Lyft para que todos puedan llegar a casa de manera segura
.

ALMACENAMIENTO SEGURO

DE MEDICAMENTOS Y SUSTANCIAS EN EL HOGAR

Mantenga su hogar seguro

- Mantenga las sustancias en envases a prueba de niños y ciérrelos por completo después de cada uso
- Almacene y deseche los productos y envoltorios de cannabis en áreas que no sean fácilmente visibles o accesibles para los niños o las mascotas
- Guarde las sustancias y los medicamentos recetados en una caja con llave para evitar que los miembros de la familia o los visitantes los tomen
- No comparta sus medicamentos
- Deseche todos los medicamentos vencidos, no deseados y sin usar en su farmacia local o evento de "devolución"



En mascotas: Cuidado con tropiezos, problemas urinarios, falta de energía, babeo, vómitos y/o agitación

Cómo deshacerse de los medicamentos

- Las farmacias ofrecen servicios gratuitos de eliminación de medicamentos tanto en persona como por correo.
- Antes de desechar su medicamento, quite la etiqueta o rasque o rraye sobre la información personal
- ¡No tire medicamentos no deseados por el inodoro! Las drogas que se vierten por el fregadero o se tiran por el inodoro ya que pueden filtrarse en las aguas subterráneas, pasar a través de los sistemas de tratamiento o entrar en ríos y lagos



En niños: Esté atento a la pérdida de coordinación, somnolencia y/o dificultad para respirar

En caso de emergencia...

- Llame al Control de Envenenamiento de California al 800-222-1222 si sospecha una intoxicación o una posible intoxicación
- Si la persona colapsa, tiene una convulsión, tiene problemas para respirar o no puede despertarse, llame al 911 de inmediato
- Llame al veterinario local de su mascota o al Centro de Control de Envenenamiento Animal al 888-426-4435 si su mascota consume sustancias

RECURSOS DEL CONDADO DE SLO

Aegis Treatment Center: 805-461-5212
Al-Anon Costa Central: 628-400-3033
Intergrupo de Alcohólicos Anónimos de la Costa Central: 805-541-3211
Servicios de Consejería Aspire: 805-329-5595
Servicios de Salud de Cal Poly: (Estudiantes): 805-756-1211
CenCal Health para miembros de Medi-Cal: 800-421-2560
Center for Family Strengthening (CFS): 805-543-6216
Narcóticos Anónimos del Área de la Costa Central: 800-549-7730
Asociación de Acción Comunitaria (CAPSLO): 805-544-4355
Centro de Consejería Comunitaria: 805-543-7969
Community Health Centers de la Costa Central (CHC): 866-614-4636
Salud Pública del Condado de SLO: 805-781-5500
Servicios Sociales del Condado de SLO: 805-781-1600
Servicios de Salud de Cuesta College (Estudiantes): 805-546-3171
Family Care Network, Inc.: 805-781-3535
Centro Gala Pride & Diversidad: 805-541-4252
Hospice de Condado de SLO: 805-544-2266
Centro Familiar de Recursos The LINK: 805-466-5404
Nar-Anon Central CA: 800-477-6291
Restorative Partners: 805-242-1272
SLO Bangers: 805-458-0123
Centro de Sobriedad SLO: 820-280-0415 call for bed availability.
Therapy Era SLO: 805-395-8360
Transitions-Mental Health Association (TMHA): 805-540-6500



ASISTENCIA DE COMIDA

Banco de Comida en SLO
805-238-4664; slofoodank.org

CalFresh- Departamento de Servicios Sociales
877-847-3663; cdss.ca.gov/calfresh

211 California – Recursos Comunitarios
Dial 2-1-1; 211ca.org

COLECTA DE JUGUETES

Toy Bank of Greater Paso Robles
Serving Paso Robles, San Miguel, Shandon, Bradley, and Heritage Ranch
805-674-3022; prtoybank.org

Toys for Tots
Sirviendo a Atascadero, Templeton, Santa Margarita, Cambria, San Simeón y comunidades cercanas.
805-391-4430; atascadero-ca.toysfortots.org

The Salvation Army – San Luis Obispo
805-544-2401 · saangeltree.org

SLO Sheriff– Sorteo de Bicicletas Para Niños
safslo.org/childrens-bike-giveaway

REFUGIOS

ECHO Shelters:
630 Atascadero Avenue
Atascadero, CA
y
134 Black Oak Drive
Paso Robles, CA
805-462-3663; echoshelter.org

40 Prado Homeless Services Center
40 Prado Road
San Luis Obispo, CA
805-544-4004; capslo.org/40-prado

5 Cities Homeless Coalition
100 S. 4th St.
Grover Beach, CA
805-574-1638; info@5CHC.org

Si usted o alguien que conoce se encuentra actualmente sin hogar o está en riesgo de perder su vivienda, visite el sitio web de Asistencia de Vivienda de Servicios Sociales del Condado de SLO.

SEGURIDAD ANTE SOBREDOSIS Y NALOXONA

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que las personas lleven consigo naloxona —un medicamento para revertir las sobredosis— si consumen opioides o pasan tiempo con alguien que los consume. La naloxona (conocida también por su nombre comercial, Narcan) es un fármaco capaz de revertir una sobredosis de opioides. No genera adicción, no presenta efectos secundarios y no conlleva riesgo de abuso, ya que no produce ningún tipo de efecto eufórico. Se administra mediante un aerosol nasal y su uso es seguro en cualquier persona de la que se sospeche que está sufriendo una sobredosis. La naloxona actúa en cuestión de minutos al desplazar temporalmente los opioides de los receptores cerebrales, lo que permite que la persona vuelva a respirar.
Visite NaloxoneNowSLO.org para obtener más información sobre la naloxona y la prevención de sobredosis, o para solicitar hoy mismo un kit de seguridad contra sobredosis para su hogar.

DÓNDE ENCONTRAR NALOXONA GRATUITA EN EL CONDADO DE SLO

ORDENE POR CORREO:
¿Sabía que los residentes del Condado de SLO pueden solicitar el envío de naloxona directamente a su domicilio, de forma gratuita? Complete el formulario de pedido, que es seguro y confidencial, en NaloxoneNowSLO.org para recibir un kit de prevención de sobredosis en su casa.

SITIOS DE ACCESO COMUNITARIO:

NaloxBoxes
Las NaloxBoxes son de uso gratuito en el condado de SLO en parques locales, senderos, bibliotecas, centros de salud, edificios municipales y del condado, ¡y más! Todas las cajas incluyen aerosol nasal de naloxona, protectores faciales para RCP, guantes e instrucciones de uso. Consulte las 23 ubicaciones en línea en **www.slocounty.ca.gov/NaloxBox**

Máquinas Expendedoras de Naloxona
La Naloxona está disponible de forma gratuita en máquinas expendedoras de salud y bienestar ubicadas en los siguientes campus de Salud y Bienestar:

- Paso Robles (805 4th Street) dentro del lobby del primer piso
- San Luis Obispo (2180 Johnson Ave) afuera del Centro de Recuperación de Sobriedad de SLO

Clinicas de Salud y Bienestar del Condado de San Luis Obispo
Recogida disponible de lunes a viernes, de 8am-5pm. Vea las ubicaciones de las clínicas en la página 12 de esta guía y en línea en **www.SLOBehavioralHealth.org**.

Cal Poly Campus Salud y bienestar (para estudiantes, personal y facultad)
Recogida presencial disponible los jueves: 11-1pm en la zona verde del Centro de Salud, o de 2-4pm en Cerro Vista Community Center.

Acceso a la Farmacia
La naloxona se vende sin receta en cualquier farmacia. La naloxona CalRx® se puede comprar por solo $19 en la tienda en linea CalRx® naloxone. La naloxona de CalRx también está disponible sin costo a través del Proyecto de Distribución de Naloxona.



NÚMEROS DE LÍNEA DIRECTA

LÍNEAS DE CRISIS 24/7

Línea de Ayuda de la Costa Central
1-800-783-0607 (texto o llamada)

Línea Directa de Prevención de Suicidio Nacional
Marque 988

Línea de Amistad (Personas mayores de 60 años)
1-800-971-0016

Línea de Texto de Crisis
Envíe 'HOME' al 741-741

LGBTQ+

Trevor Lifeline 24/7 (LGBTQ+ Jóvenes)
1-866-488-7386
TrevorText: Textear TREVOR al 1-202-304-1200

Línea Directa LGBTQ Para Personas Mayores (Ancianos)
1-877-360-5428

La Línea Directa Nacional LGBTQ
1-888-843-4564

Línea de Vida Trans
1-877-565-8860

MILITARES Y VETERANOS

Militares y Veteranos 24/7
Marque 988 o 1-800-273-8255 y Presione 1. Envíe un mensaje de texto al 838255 y chatie en línea en veteranscrisisline.net.

Programa de Asistencia Ante Tragedias para Sobrevivientes
1-800-959-8277

Vets 4 Warriors
1-855-838-8255

Military OneSource (Una Fuente Militar)
1-800-342-9647

InTransition -Centro de Recursos para la Salud Psicológica
1-866-966-1020



CLÍNICAS DE SALUD Y BIENESTAR DE SLO

SAN LUIS OBISPO

24/7 Centro de Sobriedad SLO
2180 Johnson Avenue
1-820-280-0145

Servicios de Drogas y Alcohol (Adultos)
2180 Johnson Avenue
805-781-4275

Servicios de Drogas y Alcohol (Jóvenes)
2975 McMillan Avenue, Suite 108
805-781-4754

Servicios de Salud Mental, Martha's Place
Centro de Evaluación Infantil
(Ninos 0-5 years old)
2925 McMillan Avenue, Suite 108
805-781-4948

Servicios de Salud Mental (Jóvenes)
2975 McMillan Suite 160
805-781-4179

Servicios de Salud Mental (Adultos)
2178 Johnson Avenue
805-781-4700

Servicios de Prevención y Extensión
2975 McMillan Avenue, Suite 108
805-781-4754

GROVER BEACH

Servicios de Salud Mental (Jóvenes)
1666 Ramona Ave
805-473-7060

Servicios de Drogas y Alcohol (Adultos y Jóvenes)
1523 Longbranch Avenue
805-473-7080

ARROYO GRANDE

Salud Mental (Adultos)
1350 East Grand Avenue
805-474-2154

Services Affirming Family Empowerment (SAFE)
1666 Ramona Ave
805-474-2105

CAMPUS DE SALUD ATASCADERO

5575 Hospital Drive
Servicios de Salud Mental (Adultos) 805-461-6060
Servicios de Salud Mental (Jóvenes): 805-461-6113
Servicios de Drogas y Alcohol: 805-461-6080

CAMPUS DE SALUD PASO ROBLES

805 4th Street
Servicios de Drogas y Alcohol (Adultos): 805-226-3200
Servicios de Salud Mental (Jóvenes): 805-237-3070
Servicios de Salud Mental (Adultos): 805-237-3090



COUNTY OF SAN LUIS OBISPO

SLOBEHAVIORALHEALTH.ORG
1-800-838-1381

DE PARTE DE TODOS NOSOTROS DEL DEPARTAMENTO DE SALUD Y BIENESTAR DEL CONDADO DE SAN LUIS OBISPO,

¡FELICES FIESTAS!