

# VIVIENDA SEGURA Y ESTABLE

La vivienda es algo más que la protección contra los elementos exteriores. Una vivienda segura y estable es una necesidad básica, y puede ser difícil o imposible cuidar de su salud mental si esa necesidad no está cumplida.



## VIVIENDA ESTABLE

Una vivienda estable (o segura) significa que no vive en la incertidumbre sobre su situación de vivienda y que, por lo general, puede elegir cuándo mudarse. Lo contrario, la inestabilidad en la vivienda, puede significar que se enfrenta distintos problemas, como dificultades para pagar el alquiler, hacinamiento en los albergues, mudanzas frecuentes o gasto de la mayor parte de sus ingresos en vivienda.

Si se enfrenta a la posibilidad de quedarse sin hogar o cambia de espacio con frecuencia, el estrés y la ansiedad de esas situaciones pueden agotarlo al cabo de un tiempo, sobre todo si tiene que mudarse con muy poco aviso. Las mudanzas frecuentes también resultan difícil para crear rutinas y conexiones con la comunidad local, que son útiles para la salud mental. Para muchas personas, no tener un verdadero "hogar" al que volver constantemente puede hacer que se sientan angustiadas(os), desconectadas(os) o aisladas(os).

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI NO TENGO UNA VIVIENDA ESTABLE?

**Busque ayuda para encontrar una vivienda.** Cada estado dispone de información sobre cómo identificar servicios. El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de Estados Unidos (HUD) dispone de información sobre ayudas locales para personas sin hogar y ayuda para evitar la pérdida de la vivienda. Su portal, <https://www.hud.gov/espanol>, puede dirigirlo hacia recursos específicos de cada estado. Si cumple las directrices sobre bajos ingresos, puede elegir vivir en distintos tipos de vivienda pública. Puede localizar su autoridad de vivienda en [affordablehousing.com](http://affordablehousing.com).

**Desarrolle una conexión con su interior.** Suena repetitivo, pero sentirse cómodo en la mente puede ayudarlo a sobrellevar la incertidumbre de su vivienda. Tener rutinas saludables que pueda llevar a cabo casi en cualquier sitio (como respirar profundamente cada mañana o practicar la gratitud antes de irse a dormir) es una forma estupenda de establecerlo. La práctica de la atención plena en situaciones difíciles puede ayudarlo a manejar lo que le causa estrés y a mejorar su estado emocional.<sup>1</sup>

## SEGURIDAD PSICOLÓGICA

En Estados Unidos, solo un 15% de los adultos viven solos, esto significa que la mayoría comparte vivienda con familiares, compañeros de piso u otras personas. Los pequeños desacuerdos entre los miembros del hogar son totalmente normales, pero tener miedo de las personas con las que vive puede significar que está en una situación problemática o de malos tratos. La ubicación de su vivienda también puede influir si se siente inseguro. Vivir en un vecindario inseguro no solo afecta a la seguridad física, sino que también puede impactar en la salud mental. Los vecindarios son lugares donde se debería poder crear una red social, lugares que ayuden a prosperar la salud mental. Un vecindario inseguro puede limitar su capacidad para relacionarse con los demás y encontrar una comunidad.

Exposición a -o incluso presenciar- malos tratos físicos, emocionales o psicológicos es traumático. Puede tener efectos de larga duración en su salud mental y llegar a trastornos como depresión, ansiedad o estrés postraumático.<sup>2</sup>

Según nuevas investigaciones, las mujeres que han sufrido malos tratos en el ámbito familiar tienen tres veces más riesgo de padecer un problema de salud mental que las que no los han sufrido.<sup>3</sup>

Sufrir malos tratos nunca es su culpa.

Merece sentirse seguro.



## ¿QUÉ PUEDO HACER SI ME SIENTO INSEGURO?

**Llame a alguien en quien confía.** Sentirse inseguro en su hogar es una gran carga para llevar solo: compartir con alguien puede ayudarle a sentirse que tiene una red de seguridad. Puede encontrar más información sobre seguridad en el hogar en [bit.ly/3F3vslc](https://bit.ly/3F3vslc).

**Busque otro lugar donde pueda sentirse como en casa.** Familiarícese con un centro comunitario, una cafetería, un lugar de oración o la casa de un amigo para tener un lugar donde sentirse cómodo. Si teme por su seguridad o sufre malos tratos, es importante que se aleje de la situación. Puede llamar a la línea directa contra la violencia doméstica al 800-799-7233 y presione 2 para localizar un refugio cercano. Llame al 911 si se encuentra en peligro inmediato y no puede salir de su hogar para buscar ayuda.

## PELIGROS POTENCIALES PARA LA SEGURIDAD

No es necesario que su hogar esté perfectamente ordenado, pero algunos aspectos básicos son esenciales para su seguridad. Su espacio de vivienda no debe tener el potencial de causar problemas de salud - la exposición a cosas como el moho, productos químicos tóxicos, y la suciedad de los animales sin limpiar lo pone en riesgo de problemas de salud física y mental.<sup>4</sup> Una condición de acumulación puede crear tales circunstancias que ponen en riesgo a todos los que viven dentro de la vivienda.

También es importante pensar en el almacenamiento seguro de peligros potenciales como armas y sustancias adictivas, sobre todo si usted u otra persona en la vivienda tienen pensamientos suicidas. Más de la mitad de las muertes por suicidio en el país implican un arma de fuego, y el almacenamiento seguro (y las políticas proactivas) pueden ayudar a reducir esta tasa.<sup>5,6</sup> Si tiene dificultades para controlar su consumo de sustancias, es posible que desee deshacerse por completo de esas sustancias en su hogar para evitar la tentación. Si pertenecen a otra persona, puede pedirle que mantenga las drogas o el alcohol fuera de su vista o bajo llave.

## ¿QUÉ PUEDO HACER ANTE LOS RIESGOS DE SEGURIDAD?

**Determine quién es responsable de solucionar los peligros relacionados con la vivienda.** Pueden ser responsabilidad suya o del propietario del apartamento, el propietario del edificio o la ciudad/municipio.

**Encargue a un profesional que se ocupe de los riesgos de seguridad.** Una vez que haya identificado al responsable de solucionar los peligros, asegúrese de que un profesional calificado los revise o realice las reparaciones.

**Incorpore elementos para distanciarse o evitar roces entre usted y los objetos o sustancias peligrosas.** Puede consistir en retirar objetos del hogar, guardarlos bajo llave para que sea más difícil acceder a ellos o poner otras medidas de seguridad que le impidan adoptar el comportamiento que desea cambiar. Dificultar la toma de decisiones arriesgadas es una poderosa reducción del daño.

Puede encontrar las fuentes disponibles descargando el kit de herramientas de 2023 Mayo es el Mes de la Salud Mental en [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may).

Unas condiciones de hogar seguras, estables y saludables sientan las bases para alcanzar y mantener una buena salud mental.

Si está tomando medidas para mejorar su situación de vivienda pero sigue teniendo dificultades con su salud mental, es posible que esté experimentando síntomas de un problema de salud mental: tome una prueba privada y gratuita de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org) que lo ayudará a averiguar qué le ocurre y a determinar los pasos a seguir.

