



## Alcance Para Traer Sanación y Esperanza en esta Temporada Navideña

No es ningún secreto que 2020 ha sido un año desafiante. Y mientras muchos de nosotros estamos mirando a las vacaciones con una sensación de alivio y esperanza para el nuevo año, la verdad es que nuestra comunidad está lidiando con una crisis de salud pública más allá de la actual pandemia de COVID-19. Esta temporada navideña

nuestra comunidad enfrenta los desafíos de problemas de salud mental, un aumento de casos de problemas domésticos violencia y abuso infantil, junto con una mayor depresión y ansiedad. Es por eso que estamos pidiendo a toda la comunidad que participe en "Reach Out FW" el lunes 21 de diciembre. Ahora, más que nunca, es el momento de acercarse a sus vecinos, seres queridos y familiares fuera de su hogar para comprobar su bienestar.

Esta misma semana, el Fort Worth Star-Telegram informó sobre los efectos [por COVID-19 y el peaje que ha cobrado](#) y El Departamento de Policía de Fort Worth también ha informado aumentan los casos de abuso doméstico, y estamos viendo un [aumento en los inicios de suicidio por parte de los jóvenes](#). Fort Worth también ha visto, y hemos escuchado de primera mano, informes de aumento de la ansiedad y la depresión en toda nuestra comunidad. Se ha informado en gran medida que las morgues adicionales que han llegado recientemente a Fort Worth son en respuesta al aumento de las muertes por COVID-19. La triste verdad es que también están aquí debido al creciente número de homicidios y funerales retrasados.

Como alcaldesa de Fort Worth y directora ejecutiva del segundo centro de salud mental más grande de Texas, nos sentimos obligados a mencionar esta triste realidad y comenzar una conversación honesta sobre la importancia de la salud mental. No porque necesitemos noticias más deprimentes, sino porque debemos enfrentar esta crisis de salud pública juntos, como comunidad. Es cierto que todos debemos permanecer vigilantes en el mantenimiento de nuestras medidas de salud pública para mantener a raya al COVID-19. Pero ya no podemos ignorar las otras crisis de salud pública provocadas por el aislamiento, el miedo y la perturbación económica causados por esta pandemia.

En esta temporada navideña, retrocedamos juntos contra la oscuridad. Puede parecer simple, pero es el acto básico de conexión humana y compasión que se ha perdido en la respuesta al virus de este año. Deje una nota en la puerta de su vecino, llame a su pariente que vive solo, comuníquese con su amigo que no ha podido ver recientemente y pregúntele cómo está realmente. Visite [www.fortworthtexas.gov/ReachOutFW](http://www.fortworthtexas.gov/ReachOutFW) para obtener una lista de recursos para compartir. No están solos.

Se avecinan días más brillantes y, eventualmente, este virus dejará de dominar nuestras vidas. Ayudémonos mutuamente a comenzar el nuevo año más conectados y con más esperanzas. ¿Con quién puedes comunicarte y preguntar: estás bien? ¿Cómo puedo ayudar? Puede parecer simple, pero puede salvar una vida.

*Durante estos tiempos de incertidumbre, si necesita alguien con quien hablar sobre su salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al Centro de llamadas de MHMR ICARE, **817-335-3022**. Contamos con profesionales capacitados en salud mental disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que pueden ayudarlo. Su salud mental es importante para nosotros y estamos aquí para ayudarlo.*

**Alcaldesa Betsy Price**  
Fort Worth, Texas

**Susan Garnett**  
CEO, MHMR of Tarrant County