

20
23

CULTURA, COMUNIDAD Y CONEXIÓN

KIT DE HERRAMIENTAS
DE COMUNICACIÓN DEL MES
DE SALUD MENTAL DE BIPOC

En conmemoración del Mes Nacional de Concienciación de la Salud Mental de Minorías Bebe Moore Campbell



PRÓLOGO



La misión de Mental Health America de promover la salud mental como parte fundamental del bienestar general ha estado arraigada en el compromiso con la justicia desde nuestra fundación en 1909. Nos enorgullecemos de nuestro compromiso de larga data con la fortaleza de las comunidades, incluidas las marginadas o perseguidas. Las comunidades se forman sobre la base de experiencias vividas compartidas y a menudo giran en torno a la identidad y la geografía. Reconocemos las fortalezas inherentes de todas las comunidades y la capacidad única de los miembros individuales de la comunidad que tienen experiencia vivida para guiar la creación de intervenciones eficaces. Mental Health America cree que las soluciones dirigidas por la comunidad deben ser priorizadas y sostenidas para construir un futuro mentalmente más sano.

Las comunidades negras, indígenas y de personas de color (BIPOC, por sus siglas en inglés) siempre han estado al frente del cambio social. Incluso cuando se ven desplazadas, desatendidas y oprimidas por sistemas que no han sido creados para ellas, siempre ha habido y habrá formas para que las personas se conecten entre sí y mantengan las tradiciones.

Al abogar por espacios y recursos comunitarios, siempre debemos rendir homenaje a las comunidades pioneras, originales y a los líderes que abrieron el camino. Cada mes de julio, destacamos el legado de la pionera, defensora y autora Bebe Moore Campbell conmemorando con orgullo el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías. Gracias a la dedicación de Moore Campbell a la salud mental de las comunidades minoritarias, podemos celebrar cada mes de julio y seguir construyendo un futuro mejor para las personas de todos los orígenes.

Existe una promesa en la fuerza de la comunidad, como lo demostró Moore Campbell. Dentro de las comunidades y los entornos, la capacidad de crear y mantener conexiones auténticas y un sentimiento de pertenencia es un elemento fundamental del bienestar. La cultura y la comunidad pueden vincular a las personas con sus antepasados y darles un sentimiento de orgullo o propósito.

Incluso en medio de los ataques pasados y presentes contra las personas que se identifican como BIPOC, persisten comunidades fuertes, que siguen no solo sobreviviendo, sino prosperando y floreciendo. Este conjunto de herramientas y esta campaña tienen como objetivo resaltar esta resiliencia histórica. Animamos a cada uno de ustedes a construir sus comunidades para su bienestar colectivo, y para que los aliados fuera de la comunidad BIPOC los apoyen en estos esfuerzos. Únase a nosotros para inspirarse y alentar las formas innovadoras en que las comunidades BIPOC se cuidan mutuamente y protegen el bienestar de la comunidad.



Schneider Strickling

Presidente y director ejecutivo de Mental Health America

EL LEGADO DE BEBE MOORE CAMPBELL: CULTURA, COMUNIDAD Y CONEXIÓN



Cada mes de julio honramos el legado de la autora, defensora y pionera Bebe Moore Campbell reconociendo el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías (también conocido como Mes de la Salud Mental de BIPOC). La capacidad de Moore Campbell para contar historias impactantes sobre temas como el racismo, la salud mental y la familia dejó una huella duradera en este mundo y es la base de gran parte del trabajo que se sigue realizando en apoyo de la salud mental de los negros, los indígenas y las personas de color (BIPOC).

Este año, el tema del mes de julio es cultura, comunidad y conexión. El compromiso con la comunidad, la conservación de la cultura, la representación y la abogacía desempeñan un papel fundamental en los libros de Moore Campbell y en su labor de promoción. Al ahondar en las complejidades de la identidad cultural, la dinámica comunitaria y las conexiones interpersonales, Moore Campbell puso de relieve tanto las tragedias como las alegrías que surgen en la vida.

A lo largo de su obra, Moore Campbell no rehuyó la realidad de lo que significa vivir como una persona negra en los Estados Unidos. Su libro, "Your Blues Ain't Like Mine" se inspiró en el asesinato de Emmett Till y fue considerado uno de los libros más influyentes de 1992 por The New York Times. Moore Campbell siguió escribiendo sobre hechos reales que afectaron a las comunidades negras o Afro-Americanas y marginadas, como su trabajo en "Brothers and Sisters", que transcurre en Los Ángeles tras los disturbios de Rodney King. Al destacar estas cuestiones, Moore Campbell puso en primer plano de la literatura estadounidense los temas del impacto medioambiental, la raza y las conexiones comunitarias.

Moore Campbell no era ajena al impacto del medio ambiente en la comunidad y a la necesidad de reforzar los vínculos con la propia cultura y los miembros de la comunidad para sobrevivir y prosperar. Sus primeros libros llamaban la atención sobre la dura realidad del racismo y el modo en que este trauma continuado puede manifestarse en la vida cotidiana. Sus libros posteriores continuaron con temas similares e incluyeron fuertes vínculos con la salud mental, así como la importancia de los lazos comunitarios, de apoyarse en la familia y los amigos, y de encontrar apoyo durante el tratamiento y la recuperación de una persona. Además, a través de su labor de abogacía, Moore Campbell siguió interactuando con los miembros de la comunidad, vinculando a las personas con redes de apoyo y creando espacios que fueran realmente inclusivos para quienes se encontraban en ellos.

Moore Campbell falleció el 27 de noviembre de 2006, pero gracias a sus poderosos relatos, su abogacía y su fuerte arraigo en la comunidad, sus compañeros defensores continuaron su lucha. En Mental Health America, honramos su inolvidable legado cada mes de julio lanzando un conjunto de herramientas y una campaña de divulgación que proporcionan a las personas de todo el país las herramientas que necesitan para educarse y educar a los demás. Su legado sigue vivo, proporcionando una poderosa base para que las comunidades marginadas prosperen y se den a conocer.

INTRODUCCIÓN A LA CULTURA, LA COMUNIDAD Y LA CONEXIÓN



El tema de la Campaña de Salud Mental BIPOC 2023 de Mental Health America, desarrollada en conmemoración del Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías Bebe Moore Campbell, es **la cultura, la comunidad y la conexión**. Nuestras vidas están profundamente entrelazadas con el entorno que nos rodea. Quién y de qué estamos rodeados influye en nuestra salud mental y nuestro bienestar general. En particular, la población negra, indígena y personas de color (BIPOC) se enfrenta a cantidades desproporcionadas de traumas históricos y desplazamientos que han cuestionado la forma en que estas comunidades siguen siendo sostenibles y continúan prosperando. A pesar de los innumerables intentos de restarles poder, borrar sus historias y mermar sus éxitos futuros, las comunidades BIPOC siguen prosperando. La cultura, la comunidad y la conexión son pilares que apoyan y elevan a las personas BIPOC cuando los peligros de la opresión y el racismo sistémico amenazan los entornos donde las personas BIPOC viven, trabajan, juegan y prosperan.

En muchos sentidos, las comunidades BIPOC han tenido que cuidarse a sí mismas y entre ellas para sobrevivir al racismo sistémico al que la mayoría sigue enfrentándose hoy en día. Ha habido numerosos intentos de eliminar a las comunidades BIPOC a través del genocidio, la guerra, el hambre, el desplazamiento, la pérdida de poder, la pérdida de cultura e incluso la pérdida del idioma. A pesar de ello, las comunidades BIPOC se han mostrado poderosas, inflexibles y revolucionarias a la hora de combatir estos intentos de disminuir su mérito y su valor. Además, históricamente, la narrativa de la salud mental en torno a las comunidades BIPOC se ha definido por las disparidades, el trauma y la opresión, pero ¿cómo podrían ser las historias y las vidas de las personas que se identifican como BIPOC si se cambiara la narrativa? Imaginemos una narrativa que, en su lugar, destacara y aceptara los sistemas de apoyo creados por la comunidad como bases fundamentales que conectan a unos con otros y proporcionan un refugio seguro.

A lo largo de la historia, las comunidades BIPOC han creado sistemas de apoyo para mantener el bienestar colectivo. Estos sistemas se han centrado en la comunidad y la conexión, profundamente arraigados en tradiciones culturales sostenidas, idioma, historias, comida, arte y mucho más. La comunidad ha sido un ancla que ha permitido la conexión en un mundo que busca el ostracismo y el aislamiento. Es el poder de la comunidad lo que ha hecho surgir movimientos y cambios sociales, salud y bienestar, conocimiento y fuerza.

Las culturas de las comunidades BIPOC nacen de la riqueza de la sabiduría ancestral, las prácticas de supervivencia y los sistemas de apoyo que no solo han sostenido la vida, sino que le han permitido prosperar y prosperar, incluso en los entornos más hostiles. Las comunidades BIPOC se cuidan unas a otras y garantizan la supervivencia y, en los centros culturales, las comunidades BIPOC recuerdan a sus seres queridos las prácticas culturales que de otro modo podrían haber caído en el olvido.

Cuando pedimos ayuda, no solo empezamos a sanarnos a nosotros mismos, sino que también sanamos a nuestras comunidades. Si el trauma y el desplazamiento han sido enfermedades, la conexión es nuestra medicina. La conexión nos permite ser conocidos y conocer a los demás. Podemos apoyarnos unos en otros. Podemos apoyarnos mutuamente y recibir apoyo a cambio. Nos retamos mutuamente a ser mejores. Nos retamos mutuamente a seguir adelante.

CONTENIDO DEL KIT DE HERRAMIENTAS



El kit de herramientas de Salud Mental de BIPOC de 2023 de Mental Health America proporciona recursos prácticos y gratuitos, como la forma en que el entorno de una persona influye en su salud mental, sugerencias para realizar cambios que mejoren y mantengan el bienestar mental, y cómo buscar ayuda para los desafíos de salud mental. El kit de herramientas de este año incluye:

Materiales multimedia

- Mensajes clave
- Ejemplo de proclamación

Redes sociales

- Ejemplos de mensajes para las redes sociales
- Imágenes para compartir

Hojas informativas

- El desplazamiento de comunidades y su influencia en la salud mental
- Mejorando la salud mental de las comunidades BIPOC a través de la abogacía comunitaria
- Conectándose con su comunidad

Hojas de trabajo

- Creando un plan comunitario de seguridad y conexión
- Abogando por mejores espacios comunitarios

Afiches

- Afiche del Mes nacional de concienciación sobre la salud mental de las minorías de Bebe Moore Campbell
- Afiche de la prueba de salud mental

Otro

- ideas de alcance
- Recursos adicionales

Mental Health America espera que la Campaña de Salud Mental BIPOC 2023 lo ayude a conectarse con su comunidad y a abogar por más espacios comunitarios y mentalmente saludables.

Nos pondremos en contacto con usted a mediados de agosto para preguntarle sobre su comunicación e impacto. Asegúrese de llevar un seguimiento de sus esfuerzos, mediante las acciones siguientes:

- Contar cuántos folletos distribuye;
- Realizar un seguimiento de clics e impresiones en los medios;
- Descargar un análisis de las publicaciones en las redes sociales durante el Mes de la Salud Mental BIPOC;
- Si organiza un evento de pruebas de salud mental o una feria de la salud, lleve la cuenta de cuántas personas visitan su puesto o toman una prueba de salud mental.
- Realizar una encuesta previa y posterior para comprobar cómo ha aumentado el conocimiento sobre los problemas de salud mental entre las personas a las que contacta. Prepare una encuesta rápida de hasta 10 preguntas de forma gratuita en línea utilizando SurveyMonkey.com.

¿LE AGRADAN NUESTROS MATERIALES? ¿DESEA RECIBIR MÁS?

La tienda de Mental Health America dispone de artículos de MHA para complementar sus actividades de comunicación. Visite la tienda en store.mhanational.org.

*Afiliados a MHA - Uno de los beneficios de ser afiliado es obtener un descuento en materiales en la tienda de MHA. Póngase en contacto con Valerie Sterns en vsterns@mhanational.org si necesita ayuda para obtener su código de descuento para afiliados.

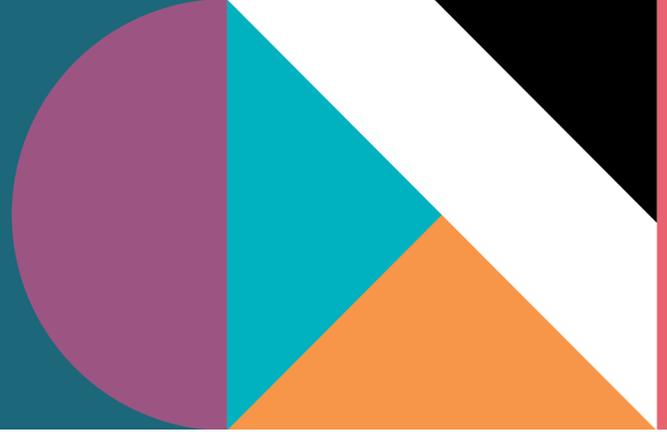
¿PREGUNTAS?

Si tiene más preguntas sobre la Campaña de Salud Mental BIPOC, póngase en contacto con Allissa Torres, Directora de Equidad en Salud Mental, en atorres@mhanational.org.

Consulte las campañas de años anteriores aquí:

- [2022: Más que números](#)
- [2021: La fuerza en las comunidades](#)
- [2020: Impacto del trauma](#)
- [2019: La profundidad de mi identidad](#)
- [2018: Mi historia a mi manera](#)

IDEAS DE ALCANCE



LO QUE PUEDEN HACER LAS PERSONAS

Correr la voz:

- Comparta la Campaña de Salud Mental BIPOC y los materiales complementarios en las redes sociales y con sus redes de contactos mediante un enlace a mhanational.org/july y animando a otras personas a hacer lo mismo.
- Utilice las imágenes y mensajes para compartir a fin de generar conciencia y abogar por más espacios mentalmente saludables que apoyen el bienestar general de las comunidades BIPOC.
- Imprima el contenido de la campaña y colóquelo en las zonas más transitadas. Por ejemplo, colgar afiches y hojas de datos en los pasillos de los colegios, bibliotecas, centros recreativos y otros lugares centrados en la comunidad puede hacer que estos contenidos sean más accesibles para quienes no tengan un acceso constante a Internet o no conozcan estos recursos.
- Actúe en favor del apoyo comunitario. Utilice las hojas de trabajo para crear sistemas de apoyo más sólidos para usted y su comunidad y para abogar por mejores entornos que apoyen su salud mental.

Comparta el Programa Nacional de Prevención y Pruebas de Salud Mental de Mental Health America:

- Corra la voz sobre las pruebas de salud mental. Anime a las personas de su comunidad a comprobar su salud mental mediante una breve prueba en mhascreening.org.
- Compruebe su propia salud mental en mhascreening.org. Recuerde: cuando comenzamos a sanar, sanamos a nuestras comunidades.

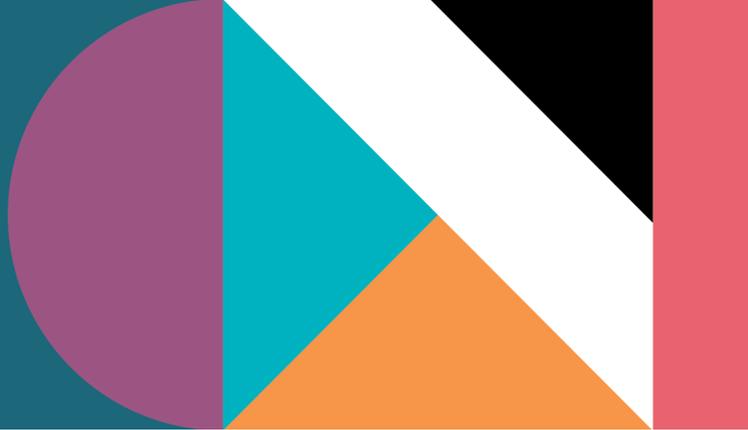
Llame o envíe un correo electrónico a sus funcionarios electos y dígales por qué cree que la salud mental de las comunidades BIPOC debe ser una prioridad:

- Pida a su gobierno local que declare el mes de julio como el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías Bebe Moore Campbell y comprométase a construir comunidades más fuertes con iniciativas dirigidas por personas BIPOC. Utilice el modelo de proclamación de esta campaña.
- Póngase en contacto con sus senadores: www.senate.gov/senators/senators-contact.htm
- Póngase en contacto con su representante local. Encuentre el suyo utilizando la función de búsqueda por código postal en la parte superior derecha en www.house.gov.
- Consulte nuestro informe más reciente sobre el estado de la salud mental en Estados Unidos y descubra en qué puesto se encuentra su estado y compártalo con sus funcionarios electos: www.mhanational.org/issues/state-mental-health-america
- Comparta datos detallados sobre ideas suicidas, depresión, psicosis y traumas en su estado y condado en www.mhanational.org/mhamapping/mha-state-county-data.
- Consulte la serie de informes de Mental Health America sobre las comunidades necesitadas en EE. UU. durante el COVID-19:
 - Suicidio: www.mhanational.org/research-reports/suicide-and-covid-19-communities-need-across-us
 - Depresión grave: www.mhanational.org/research-reports/severe-depression-and-covid-19-communities-need-across-us
 - Trauma: www.mhanational.org/research-reports/trauma-and-covid-19-communities-need-across-us
 - Psicosis: www.mhanational.org/research-reports/psychosis-and-covid-19-communities-need-across-us

LO QUE PUEDEN HACER LAS ORGANIZACIONES Y EMPRESAS

- Comparta la Campaña de Salud Mental BIPOC y los materiales complementarios en las redes sociales y con sus redes de contactos mediante un enlace a mhanational.org/july y animando a otras personas a hacer lo mismo.
- Incluya el programa nacional de prevención y pruebas de salud mental de Mental Health America en los recursos para su personal o público. Anime a las personas a comprobar su salud mental en mhascreening.org.
- Proporcione sistemas de apoyo comunitarios coherentes y accesibles, como grupos de recursos para empleados y servicios o recursos específicos para cada identidad.
- Planifique actos y servicios con los miembros de la comunidad, no solo para ellos. Comprenda el poder de los programas iniciados por la comunidad y asigne prioridad a la representación en las voces que su organización decida destacar.
- Proporcione vías para que los miembros de la comunidad, los empleados y otras partes interesadas compartan sus opiniones de forma periódica.
- Identifique las empresas BIPOC en su comunidad que su organización puede apoyar en lugar de los grandes minoristas.
- Establezca contactos en la comunidad participando en actos comunitarios, reuniéndose con miembros de la comunidad y financiando o apoyando iniciativas comunitarias.
- Asigne prioridad a la seguridad psicológica en el lugar de trabajo. Utilice el contenido de esta campaña para fomentar la inclusión, la pertenencia, la conexión y el apoyo.
- Organice un evento de pruebas de salud mental u otro acto educativo en un lugar de la localidad (por ejemplo, ayuntamiento, estación de bomberos, escuela, lugar de culto o centro comunitario). Disponga de computadoras o tabletas para que las personas accedan a mhascreening.org. Asegúrese de tener una impresora para que las personas puedan imprimir sus resultados. Si no es posible organizar un evento presencial, organice un seminario web o un evento en vivo en las redes sociales.
- Planifique un acto de promoción. Puede ser un día en el capitolio de su estado o una campaña por correo electrónico. Invite a defensores, consumidores, ciudadanos involucrados y líderes comunitarios y empresariales a ponerse en contacto con los legisladores para hablar de las necesidades de salud mental de su comunidad.
- Colabore con otras organizaciones locales de salud mental y bienestar para organizar un encuentro comunitario. Conectarse regularmente con organizaciones comunitarias puede fomentar sistemas de apoyo más sólidos y el colectivismo.
- Póngase en contacto con una de las filiales de Mental Health America e invite a un orador a su lugar de trabajo. Encuentre su filial local en arc.mhanational.org/find-affiliate.
- Compre en la tienda de Mental Health America, store.mhanational.org, regalos que pueden utilizarse para recompensar a los trabajadores y concientizar sobre la salud mental de las personas BIPOC.
- Utilice los ejemplos de publicaciones de esta campaña o comparta las publicaciones de las cuentas de redes sociales de Mental Health America en las redes sociales de su organización durante todo el mes de julio para concientizar sobre la salud mental de las personas BIPOC.

MENSAJES CLAVE



COMUNIDADES BIPOC A LO LARGO DE LA HISTORIA

- A lo largo de la historia, las comunidades BIPOC han forjado espacios culturalmente sensibles que permiten a las personas sentirse conectadas con sus comunidades y mantener la seguridad física y psicológica. Estos espacios de apoyo incluyen centros culturales, jardines comunitarios, sistemas de cuidado comunitario, clubes sociales, colectivos artísticos, equipos deportivos, etc.
- Las comunidades BIPOC están arraigadas en culturas colectivistas, que reconocen que la salud y el bienestar de cada persona están profundamente interconectados con los de su comunidad. Cuando una persona busca cuidar su salud mental, esto repercute en el bienestar de la comunidad en general.

DESAFÍOS QUE ENFRENTAN LAS COMUNIDADES BIPOC

- Históricamente, las poblaciones BIPOC han sido expulsadas de sus espacios vitales de forma intencionada y forzada. Incluso si una persona BIPOC no ha tenido que enfrentarse al desplazamiento comunitario en su propia vida, el trauma generacional e histórico puede repercutir en su salud mental actual y en su calidad de vida.
- El desplazamiento de comunidades afecta de forma desproporcionada a todas las personas de las comunidades BIPOC, no solo a las personas obligadas a desplazarse. Los vecindarios gentrificados sufren un aumento del costo de vida, pierden pequeños comercios locales e interfieren con la cultura y la seguridad de la comunidad.
- Muchas comunidades BIPOC han enfrentado traslados y expulsiones forzadas que los han distanciado de sus seres queridos, sus prácticas culturales, sus idiomas y su sentido de la identidad. Este trauma generacional ha afectado la capacidad de las personas BIPOC para acceder a los servicios, sentirse seguras y obtener resultados positivos en materia de salud mental.

IMPORTANCIA DE LA COMUNIDAD

- El sentido de pertenencia e inclusión en las comunidades es esencial para el bienestar y la salud mental. Con frecuencia, las personas BIPOC pueden sentirse marginadas o como si se las tratara de forma simbólica en espacios donde no se aceptan o reflejan sus identidades.
- La seguridad comunitaria es algo más que física. La seguridad psicológica consiste en la inclusión y la seguridad para aprender, contribuir y desafiar el estatus quo.
- Tener un sentimiento de comunidad crea una sensación de apoyo y pertenencia, que puede reducir los sentimientos de aislamiento.
- Los espacios comunitarios son fuentes vitales de pertenencia que fomentan la salud mental y el bienestar general. Esto incluye los núcleos culturales, que son áreas de personas con un trasfondo cultural específico que se han reunido para vivir, prestar servicios o conectarse entre sí.
- Las personas que tienen fuertes vínculos con sus comunidades obtienen mejores resultados en salud mental, que incluyen menores índices de suicidio, violencia y sentimientos de aislamiento.

ABOGANDO PARA ESPACIOS MENTALMENTE SALUDABLES

- Nadie conoce mejor una comunidad que sus propios miembros. Para avanzar hacia un futuro mentalmente más sano, se debe priorizar y mantener la acción dirigida por la comunidad.
- La unión hace la fuerza. Cuando las personas se reúnen en torno a un objetivo común, aumentan sus posibilidades de lograr cambios que promuevan el bienestar general, el sentido de la responsabilidad y la conexión.
- Las comunidades BIPOC siempre han estado al frente del cambio social. Cuando se aboga por espacios y recursos comunitarios, es importante rendir homenaje a las comunidades originarias que han abierto el camino.
- La conexión con los demás puede existir de forma presencial, en espacios virtuales o a través de otros medios de comunicación. Reconocer que la "comunidad" puede ser algo más que el apoyo en persona y puede ser especialmente impactante para aquellos que pueden estar físicamente aislados de otros en su cultura.
- Asigne prioridad al acceso para todos cuando se aboga por entornos mentalmente sanos. Un fuerte apoyo comunitario requiere una comprensión general de que cada persona merece un entorno sano y tiene un papel en el bienestar de quienes la rodean.

EJEMPLOS DE MENSAJES PARA LAS REDES SOCIALES



KIT DE HERRAMIENTAS

- Este año, la campaña #SaludMentalBIPOC de Mental Health America gira en torno al poder de la cultura, la comunidad y la conexión para las personas negras, indígenas y de color (BIPOC). Obtenga más información: mhanational.org/july
- Julio es el Mes Nacional de Concienciación sobre la #SaludMental de las Minorías #BebeMooreCampbell. Obtenga más información y recursos de Mental Health America: mhanational.org/july
- A lo largo de la historia, las comunidades BIPOC han creado sistemas de apoyo para mantener el #bienestar colectivo. Obtenga más información sobre #SaludMentalBIPOC y recursos: mhanational.org/july
- Históricamente, la narrativa en torno a #SaludMentalBIPOC se ha definido por el trauma, las disparidades y la opresión. Únase a Mental Health America para cambiar el discurso y centrarlo en la cultura, la comunidad y la conexión: mhanational.org/july
- La cultura, la comunidad y la conexión son pilares que apoyan y elevan a las comunidades BIPOC que se enfrentan a la opresión y al racismo sistémico. Obtenga más información en el kit de herramientas #SaludMentalBIPOC de Mental Health America: mhanational.org/july

PRUEBA DE SALUD MENTAL

- Cuando pedimos ayuda, empezamos a sanar Y a sanar a nuestras comunidades. Tome una prueba gratuita de #saludmental en mhascreening.org. #SaludMentalBIPOC
- Tomar una prueba de salud mental es una de las formas más sencillas de comprobar su #salud mental. Tome una prueba de salud mental en mhascreening.org. #SaludMentalBIPOC

CRISIS

- Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en 988lifeline.org. También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto a MHA al 741741.

HASHTAGS

- #SaludMentalBIPOC
- #BebeMooreCampbell

ENLACES

- mhanational.org/july
- mhascreening.org

IMÁGENES PARA COMPARTIR EN LAS REDES SOCIALES



Para descargar estas imágenes, visite mhanational.org/bipoc/mental-health-month-toolkit.

Las comunidades BIPOC están arraigadas en las **culturas colectivistas**, que reconocen que la salud y el bienestar de cada persona están profundamente interconectados con los de su comunidad.



MLHA MENTAL HEALTH ADVOCACY DESCARGUE EL KIT DE HERRAMIENTAS DE 2023 DE SALUD MENTAL DE BIPOC: MHNATIONAL.ORG/JULY

Incluso si una persona BIPOC no ha experimentado el desplazamiento comunitario en su propia vida, el **trauma generacional e histórico** aún puede afectar su salud mental actual.



MLHA MENTAL HEALTH ADVOCACY DESCARGUE EL KIT DE HERRAMIENTAS DE 2023 DE SALUD MENTAL DE BIPOC: MHNATIONAL.ORG/JULY

Las personas que tienen conexiones sólidas con sus comunidades tienen mejores resultados de salud mental, incluidas menores tasas de suicidio, violencia y sentimientos de aislamiento.



MLHA MENTAL HEALTH ADVOCACY DESCARGUE EL KIT DE HERRAMIENTAS DE 2023 DE SALUD MENTAL DE BIPOC: MHNATIONAL.ORG/JULY

Un apoyo sólido de la comunidad requiere una comprensión general de que todas las personas merecen un entorno saludable y desempeñan un papel en el bienestar de quienes las rodean.



MLHA MENTAL HEALTH ADVOCACY DESCARGUE EL KIT DE HERRAMIENTAS DE 2023 DE SALUD MENTAL DE BIPOC: MHNATIONAL.ORG/JULY

LAS COMUNIDADES BIPOC SIEMPRE HAN ESTADO AL FRENTE DEL CAMBIO SOCIAL.

Al promover espacios y recursos comunitarios, es importante rendir homenaje a las comunidades originales que han abierto el camino.



MLHA MENTAL HEALTH ADVOCACY DESCARGUE EL KIT DE HERRAMIENTAS DE 2023 DE SALUD MENTAL DE BIPOC: MHNATIONAL.ORG/JULY

LA UNIÓN HACE LA FUERZA.

Cuando las personas se reúnen en torno a un objetivo común, aumentan sus posibilidades de lograr cambios que promuevan el bienestar general, el sentido de la responsabilidad y la conexión.



MLHA MENTAL HEALTH ADVOCACY DESCARGUE EL KIT DE HERRAMIENTAS DE 2023 DE SALUD MENTAL DE BIPOC: MHNATIONAL.ORG/JULY

LA SEGURIDAD COMUNITARIA ES ALGO MÁS QUE FÍSICA.

La seguridad psicológica consiste en la inclusión y la seguridad para aprender, contribuir y desafiar el status quo.



MLHA MENTAL HEALTH ADVOCACY DESCARGUE EL KIT DE HERRAMIENTAS DE 2023 DE SALUD MENTAL DE BIPOC: MHNATIONAL.ORG/JULY

NADIE CONOCE MEJOR UNA COMUNIDAD QUE SUS PROPIOS MIEMBROS.

Para avanzar hacia un futuro mentalmente más sano, se debe priorizar y mantener la acción dirigida por la comunidad.



MLHA MENTAL HEALTH ADVOCACY DESCARGUE EL KIT DE HERRAMIENTAS DE 2023 DE SALUD MENTAL DE BIPOC: MHNATIONAL.ORG/JULY

CUANDO PEDIMOS AYUDA, EMPEZAMOS A SANARNOS A NOSOTROS MISMOS, Y TAMBIÉN SANAMOS A NUESTRAS COMUNIDADES.



MLHA MENTAL HEALTH ADVOCACY DESCARGUE EL KIT DE HERRAMIENTAS DE 2023 DE SALUD MENTAL DE BIPOC: MHNATIONAL.ORG/JULY

SI EL TRAUMA Y EL DESPLAZAMIENTO HAN SIDO ENFERMEDADES, LA CONEXIÓN ES NUESTRA MEDICINA.



MLHA MENTAL HEALTH ADVOCACY DESCARGUE EL KIT DE HERRAMIENTAS DE 2023 DE SALUD MENTAL DE BIPOC: MHNATIONAL.ORG/JULY

EJEMPLO DE PROCLAMACIÓN



Anime a los funcionarios públicos de su localidad a apoyar la salud mental de las personas BIPOC. A continuación encontrará un ejemplo de proclamación que designa el mes de julio como Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías Bebe Moore Campbell. La firma oficial de una proclamación es una ocasión perfecta para un evento informativo, una sesión fotográfica u otra actividad.

BEBE MOORE CAMPBELL MES NACIONAL DE CONCIENCIACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL DE LAS MINORÍAS 2023 "CULTURA, COMUNIDAD Y CONEXIÓN"

POR CUANTO, el sentido de pertenencia e inclusión en las comunidades es vital para el bienestar y la salud mental de las personas BIPOC; y

POR CUANTO, los espacios comunitarios, como los centros culturales, zonas donde las personas de un determinado origen cultural se han reunido para vivir, prestar servicios o conectarse entre sí, son fuentes vitales de pertenencia que fomentan la salud mental y el bienestar general; y

POR CUANTO, la conexión con la cultura y la comunidad propias es fundamental para favorecer la salud mental en general. Las personas que mantienen fuertes vínculos con sus comunidades obtienen mejores resultados en salud mental, con tasas más bajas de suicidio, violencia y sentimientos de aislamiento.

POR CUANTO, nadie conoce mejor una comunidad que sus propios miembros. Para avanzar hacia un futuro mentalmente más sano, debe asignarse prioridad y mantenerse la acción dirigida por la comunidad; y

POR CUANTO, la promoción de entornos mentalmente sanos debe priorizar el acceso para todos. Un fuerte apoyo comunitario requiere una comprensión general de que cada persona merece un entorno sano y tiene un papel en el bienestar de quienes la rodean.

POR LO TANTO, YO [NOMBRE DEL FUNCIONARIO PÚBLICO], proclamo por el presente el mes de julio de 2023 como Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías Bebe Moore Campbell en [ESTADO O COMUNIDAD]. Como [CARGO DEL FUNCIONARIO LOCAL], también hago un llamamiento a los ciudadanos, organismos gubernamentales, instituciones públicas y privadas, empresas y escuelas de [ESTADO O COMUNIDAD] para que vuelvan a comprometer a nuestra comunidad a fomentar la concienciación y la comprensión de la salud mental de las personas BIPOC, los pasos que pueden dar nuestros ciudadanos para proteger su salud mental a través de la acción y la organización dirigida por la comunidad, y la necesidad de servicios adecuados y accesibles para todas las personas BIPOC con problemas de salud mental.

RECURSOS



RECURSOS DE MENTAL HEALTH AMERICA (LOS SIGUIENTES ENLACES ESTÁN DISPONIBLES SOLAMENTE EN INGLÉS)

páginas web

- [Salud mental de BIPOC](#)
- [Blog: 4 cosas que pueden mejorar la salud mental de su comunidad](#)
- [Blog: Empoderarse y empoderar a su comunidad de color](#)
- [Blog: Cómo abordar la salud mental y el hambre en su comunidad](#)
- [Blog: Construimos nuestra comunidad, y luego ella nos construye a nosotros](#)
- [Llamamientos a la acción en favor de la salud mental de las personas BIPOC](#)
- [Cuidado comunitario](#)
- [Conectarse con los demás](#)
- [Prácticas basadas en la cultura](#)
- [Disparidades en la atención médica de la población negra, indígena y de color](#)
- [Cómo ser un aliado en la lucha contra la justicia racial](#)
- [Cómo encontrar un terapeuta antirracista](#)
- [Programas de pares de MHA](#)
- [Trauma racial](#)
- [Racismo y salud mental](#)
- [Determinantes sociales de la salud](#)
- [Tome una prueba de salud mental](#)

Kits de herramientas

- [Kit de Herramientas de Mayo es el Mes de la Salud Mental de 2023: Mire a su alrededor, mire en su interior](#)
- [Kit de herramientas de Salud Mental de BIPOC de 2022: Más Que Números](#)
- [Kit de Herramientas de Salud Mental de BIPOC de 2021: Fortaleza en las comunidades](#)
- [Kit de Herramientas de Salud Mental de BIPOC de 2020: Impacto del trauma](#)
- [Kit de Herramientas de Salud Mental de BIPOC de 2019: Profundidad de mi identidad](#)
- [Kit de Herramientas de Salud Mental de BIPOC de 2018: Mi historia a mi manera](#)

En Español

- [Prueba de ansiedad](#)
- [Prueba de depresión](#)
- [Recursos en español](#)

RECURSOS EXTERNOS (LOS SIGUIENTES ENLACES ESTÁN DISPONIBLES SOLAMENTE EN INGLÉS)

- [American Civil Liberties Union](#)
- [APA: Working with Immigrant Origin Clients](#)
- [Black Emotional and Mental Health Collective \(BEAM\)](#)
- [Proyecto Brown Boi](#)
- [Brown Girls Rise](#)
- [Clinicians of Color](#)
- [Kits de herramientas para la creación de comunidades](#)
- [Ethel's Club](#)
- [Fireweed Collective](#)
- [Health Coverage for Immigrants](#)
- [Campana de derechos humanos: Salud mental y bienestar de QTBIPOC](#)
- [Inclusive Therapists](#)
- [Informed Immigrant: Mental Health for Immigrants](#)
- [Inspire](#)
- [Latinx Therapy](#)
- [LGBTQ Psychotherapists of Color](#)
- [Lyf App](#)
- [Melanin & Mental Health](#)
- [Migrant Clinicians Network](#)
- [My Undocumented Life](#)
- [Nalgona Positivity Pride](#)
- [National Network for Immigrant and Refugee Rights](#)
- [National Queer and Trans Therapists of Color Network](#)
- [En español: Nacional Queer & Trans Red de Terapeutas de Color](#)
- [Project LETS](#)
- [Recovery Dharma- BIPOC](#)
- [Rest for Resistance](#)
- [Safe Spaces](#)
- [Sista Afya](#)
- [Supportiv](#)
- [Therapy in Color](#)
- [The Steve Fund](#)
- [TrevorSpace](#)
- [United We Dream](#)
- [Visibility Project](#)
- [We R Native](#)
- [Yellow Chair Collective](#)



DESPLAZAMIENTO DE COMUNIDADES Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD MENTAL

LA HISTORIA DETERMINA SU ENTORNO

Históricamente, las poblaciones BIPOC han sido expulsadas de sus espacios vitales de forma intencionada y forzada. Incluso si una persona BIPOC no ha tenido que enfrentarse al desplazamiento comunitario en su propia vida, el trauma generacional e histórico puede repercutir en su salud mental actual y en su calidad de vida. El traslado y la reubicación forzosa, [las prácticas discriminatorias](#) (la denegación de servicios a los residentes de determinadas zonas en función de su raza o etnia), las prácticas de renovación urbana y la gentrificación han contribuido a la eliminación de las comunidades BIPOC, sus valores culturales, sus idiomas, sus prácticas y su poder.

Dentro de cada comunidad, el desplazamiento ha afectado al bienestar general de diversas maneras. Por ejemplo, además del genocidio de indígenas en Estados Unidos, también se los despojó de sus prácticas culturales y lingüísticas, se los obligó a convertirse a religiones extranjeras y se los reubicó en reservas. Debido a las profundas raíces del colonialismo en EE. UU., hasta el día de hoy, los nativos americanos, los nativos de Alaska y los nativos de Hawái siguen enfrentando inmensos desafíos como la falta de acceso a los recursos, la pérdida de identidad cultural, la degradación medioambiental, el desplazamiento de los sistemas familiares y altos niveles de violencia.¹ Además, los individuos de las comunidades indígenas originarios fuera de EE. UU. han enfrentado a barreras y formas de opresión similares que influyen en su capacidad para prosperar.

El desplazamiento de comunidades afecta de forma desproporcionada a todas las personas de las comunidades BIPOC, no solo a las que se ven obligadas a desplazarse o a las que se han visto directamente afectadas por la violencia y las prácticas opresivas. Los barrios gentrificados aumentan el costo de vida, pierden pequeños comercios locales e interfieren con la cultura y la seguridad de la comunidad. Los miembros de la comunidad afectados por la gentrificación se enfrentan a sentimientos de aislamiento, desconfianza en los sistemas contribuyentes, como su gobierno o las empresas, y se sienten subestimados, entre otros síntomas de malestar psicológico.²

La reubicación y el traslado forzoso han distanciado a muchas comunidades BIPOC de sus seres queridos, sus prácticas culturales, sus idiomas, su fe religiosa y su sentido de la identidad. Este trauma generacional afecta la capacidad de las personas BIPOC para acceder a los servicios, sentirse seguras y obtener resultados positivos en materia de salud mental. Al carecer de acceso a recursos y servicios, las personas pueden verse privadas de derechos humanos básicos como el agua potable y alimentos sanos.

NOS OCUPAMOS DE NOSOTROS: CÓMO LAS COMUNIDADES BIPOC HAN TOMADO MEDIDAS DE APOYO COMUNITARIO

Para protegerse del impacto del desplazamiento, las comunidades BIPOC han creado históricamente espacios de apoyo a través de centros culturales, jardines comunitarios, sistemas de cuidado comunitario, clubes sociales, etc. Estos espacios culturalmente receptivos permiten a las personas BIPOC sentirse conectadas con sus comunidades, mantener la seguridad física y psicológica, y reunirse en momentos de alegría y celebración. Los centros culturales suelen incluir restaurantes donde se sirven alimentos que pueden recordar comidas y prácticas familiares tradicionales, se toca música que ayuda a las personas a conectarse con tradiciones pasadas y se ofrecen oportunidades para hablar en un idioma compartido. Los actos comunitarios suelen incluir música, danza, arte y otras artes creativas arraigadas en tradiciones y prácticas culturales. Además, estos centros culturales sirven de punto de entrada para los recién llegados y son una vía de conexión con su cultura.



Las comunidades BIPOC también han buscado la conexión entre sí y han construido sistemas sostenibles de apoyo a través de prácticas como la ayuda mutua, las clínicas de salud comunitarias, las empresas cooperativas, el activismo, las celebraciones culturales y los programas educativos. Por ejemplo, las comunidades BIPOC han mantenido la cultura y la comunidad a través de lo siguiente:

Ayuda mutua: La ayuda mutua es una forma de apoyo comunitario donde las personas ponen en común sus recursos para ayudarse mutuamente en momentos de necesidad. Las comunidades BIPOC tienen una larga historia de ayuda mutua, desde compartir alimentos y refugio en tiempos de crisis hasta apoyarse económicamente.

Empresas cooperativas: Las empresas cooperativas han sido creadas por personas BIPOC para ayudar a mantener sus propias comunidades. Estas empresas son propiedad de miembros de la comunidad y están operadas por ellos, y están destinadas a proporcionar bienes y servicios que cubran las necesidades específicas de la comunidad.

Clínicas de salud comunitarias: Las clínicas de salud comunitarias suelen ofrecer atención médica asequible a personas que de otro modo no tendrían acceso a ella. Estas clínicas suelen estar dirigidas por la comunidad y atendidas por personas con experiencia y conocimientos en la prestación de cuidados culturalmente sensibles.

Abogacía y activismo: Las personas BIPOC han organizado a sus comunidades para activarse y abogar por contrarrestar las injusticias que enfrentan a menudo los miembros de la comunidad, como la justicia racial, la brutalidad policial y la justicia medioambiental.

Celebraciones culturales: Para celebrar el patrimonio cultural, las comunidades BIPOC a menudo organizan celebraciones, como festivales y desfiles, como forma de crear comunidad, fomentar el sentimiento de pertenencia y reforzar el orgullo individual y comunitario.

Programas educativos: Los programas educativos desarrollados por y para las comunidades BIPOC proporcionan habilidades y conocimientos para tener éxito en una variedad de áreas. Pueden ir desde programas extraescolares para jóvenes hasta formación para el empleo y educación de adultos.

Jardines comunitarios: Los jardines comunitarios establecidos por BIPOC son una red de seguridad para muchas personas que no tienen acceso a productos frescos. Estos jardines también pueden servir para que los miembros de la comunidad se reúnan y se relacionen entre sí, y pueden ofrecer formación relacionada con las prácticas culturales de trabajo con la tierra.

FUENTES

¹Tran, L. D., Rice, T. H., Ong, P. M., Banerjee, S., Liou, J., & Ponce, N. A. (2020). Impact of gentrification on adult mental health. *Health services research*, 55(3), 432–444. <https://doi.org/10.1111/1475-6773.13264>

²Sarche, M., & Spicer, P. (2008). Poverty and health disparities for American Indian and Alaska Native children: current knowledge and future prospects. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1136, 126–136. <https://doi.org/10.1196/annals.1425.017>

MEJORANDO LA SALUD MENTAL DE LAS COMUNIDADES BIPOC A TRAVÉS DE LA ABOGACÍA COMUNITARIA

La conexión con la cultura y la comunidad propia, así como el sentimiento de pertenencia e inclusión, son esenciales para el bienestar y la salud mental. Las personas que mantienen fuertes vínculos con sus comunidades obtienen mejores resultados en salud mental, lo que incluye menores tasas de suicidio, violencia y sentimientos de aislamiento. También es posible que se sientan más orgullosas de sí mismas y del lugar donde viven, además de tener un mayor sentimiento de propósito.¹

Como persona negra, indígena o persona de color (BIPOC), es posible que se sienta marginado en los espacios donde no se acepta o refleja por completo su identidad. Las personas BIPOC sometidas a entornos emocionalmente tóxicos, donde pueden verse perjudicadas por prácticas discriminatorias, o que se han enfrentado a prácticas discriminatorias, pueden presentar aumentos en las tasas de suicidio, depresión, estrés, delincuencia y sentimientos de aislamiento, además de menor acceso a espacios verdes, mayor probabilidad de toxinas ambientales, menor capacidad financiera, malos resultados de salud en general y cambios en la química cerebral que imitan la exposición a traumas graves. La seguridad comunitaria incluye la seguridad psicológica, que consiste en la inclusión y la seguridad para aprender, contribuir y desafiar el estatus quo.

A la hora de considerar formas de abogar por la propia comunidad orientadas a la acción, es fundamental centrarse en la salud mental general y en el sentimiento de pertenencia de las personas atendidas. Las personas deben poder compartir sus ideas, desafiar las normas y ser auténticas.

Estos objetivos deben incluir el liderazgo de la comunidad y garantizar la existencia de sistemas para sostener los desafíos que puedan surgir con la promoción.

Si bien debe existir comprensión y aceptación del trauma histórico que ha llevado a la privación de derechos, los defensores deben recordar la resistencia histórica que ha garantizado la supervivencia y el éxito continuo. Cuando se trabaja para crear un mejor entorno que mejore la salud mental y el bienestar de las personas BIPOC, hay que centrarse en los puntos fuertes de la comunidad, además de las disparidades. Cuando la narrativa se centra únicamente en las disparidades, pueden borrarse las verdaderas experiencias de las personas, lo que perpetúa aún más los estereotipos, la discriminación y la pérdida de poder o de recursos. Para evitar eliminar los puntos fuertes de la comunidad BIPOC, utilice ejemplos históricos y actuales dentro de su comunidad que representen espacios culturalmente receptivos, como centros de salud o educativos dirigidos por la comunidad, centros culturales y servicios creativos. Destaque los factores de protección de las comunidades BIPOC, como los fuertes lazos familiares, el orgullo comunitario y el uso de prácticas de cuidado comunitario.

Actuar con intención es clave para cultivar espacios de afirmación y seguridad para las comunidades BIPOC. El auténtico cambio social requiere una acción dirigida por la comunidad junto con el apoyo y la acción de los aliados. Las personas BIPOC son expertas dentro de sus comunidades, así que asegúrese de que los aliados sepan

Entre los ejemplos de esfuerzos de abogacía que promueven mejores resultados de salud mental para las comunidades BIPOC se incluye la abogacía de:

- **Mayor acceso a recursos básicos, como programas de salud, infraestructuras comunitarias eficientes y accesibles, WiFi y alimentos sanos.**
- **Servicios sociales y proveedores culturalmente sensibles.**
- **Oportunidades educativas suficientes a todos los niveles.**
- **Una disminución de la vigilancia policial y gubernamental en la comunidad, que puede conducir a una menor violencia policial, una mayor sensación de seguridad y la recuperación de la confianza entre los miembros de la comunidad.**

A vertical illustration on the left side of the page shows the profiles of several diverse individuals. From top to bottom, there is a woman with a black headscarf featuring white crescent moon patterns, a woman with dark skin and a pink earring, a woman with dark hair in a purple headscarf, a woman with dark hair in a white headscarf with a blue geometric pattern, a woman with dark skin and a purple headscarf, a man with dark skin and glasses, and a woman with dark skin and curly hair. The background behind the profiles is a mix of teal, orange, and white.

que deben dar prioridad a las voces BIPOC en la toma de decisiones. Esto incluye crear espacios que faciliten el acceso de los líderes y miembros de la comunidad a plataformas más amplias, ofrecer oportunidades continuas para que la comunidad emita su opinión, y financiar y potenciar el trabajo que han realizado y siguen realizando en las comunidades BIPOC los activistas de base y los proveedores de servicios representativos. La unión hace la fuerza, y siempre es necesaria la solidaridad de los aliados dispuestos a elevar y dar espacio a quienes forman parte de las comunidades a las que apoyan. Cuando los aliados muestran su apoyo y solidaridad de forma pública y orientada a la acción, pueden utilizar su privilegio para promover el bienestar, aumentar el poder social y mejorar la unidad intercultural.

Para obtener más información sobre otras formas de actuar para crear entornos más saludables para su salud mental, consulte Kit de Herramientas del Mes de la Salud Mental de 2023 en mhanational.org/may.

FUENTES

¹Dabrusin, J. (2018). A vision for cultural hubs and districts in Canada: Report of the standing committee on Canadian heritage. House of Commons. <https://www.ourcommons.ca/Content/Committee/421/CHPC/Reports/RP10045531/chpcrp13/chpcrp13-e.pdf>

CONECTÁNDOSE CON SU COMUNIDAD

Crear y mantener una comunidad a su alrededor es importante para su salud mental. Los seres humanos somos criaturas sociales, lo que significa que nuestro cerebro está programado para buscar conexiones con los demás. Estas conexiones nos permiten compartir intereses y tener un sentimiento de pertenencia y seguridad. Ya en la primera infancia, los bebés señalan objetos como forma de compartir sus intereses y disfrutan viendo cómo su cuidador muestra interés a cambio.¹ La necesidad de relacionarnos unos con otros está profundamente arraigada en nuestro ADN.

Para las personas BIPOC, establecer contactos con personas de orígenes similares no solo les ha proporcionado un sentimiento de pertenencia y solidaridad, sino que también ha sido un método necesario de supervivencia. Gracias al poder de la conexión comunitaria, las personas BIPOC han podido mantenerse y mantener sus valores culturales.

ENCUENTRE LA COMUNIDAD EN PERSONA

La comunidad y la conexión pueden ser diferentes para cada persona. Para las personas BIPOC, esta necesidad también suele centrarse en la seguridad, la inclusión y la determinación. Estar en comunidad con los demás puede a veces mezclarse fácilmente con las tareas y actividades cotidianas, y puede existir un sentimiento de conexión en espacios como vecindarios, bodegas, mezquitas, eventos deportivos, estudios de danza, restaurantes, exposiciones de arte o centros comunitarios. En los vecindarios, las personas pueden crear vínculos más fuertes y a menudo se cuidan mutuamente. Los trenes de comidas, los automóviles compartidos, los grupos comunitarios de seguridad o las redes de guarderías pueden ser formas vitales de conexión y apoyo que ayuden a cubrir las necesidades físicas y psicológicas. Las acciones dirigidas por la comunidad incluyen manifestaciones por la justicia social, marchas benéficas, jardines comunitarios, cocinas colaborativas, protestas, reuniones en ayuntamientos, actos en favor de los niños y otros eventos de promoción de la comunidad. Consulte la siguiente lista para obtener más ideas sobre cómo reforzar las conexiones con la comunidad:

- **Participe en actividades comunitarias.** Únase a organizaciones comunitarias o participe como voluntario en eventos comunitarios. Si no existe una organización comunitaria, considere la posibilidad de crearla.
- **Cree una iniciativa comunitaria.** Debata sobre los problemas comunes con los miembros de su comunidad para determinar sus necesidades. Pregunte a sus vecinos por sus experiencias en su zona. Si existe una necesidad y un interés común, podría ser una oportunidad para unirse y actuar en favor del cambio.
- **Asista a los eventos comunitarios.** Acuda a eventos tales como festivales, ferias y reuniones comunitarias para conocer a otras personas de su comunidad y entablar relaciones.
- **Comuníquese con los vecinos.** Preséntese a los vecinos y entable una conversación amistosa para establecer una red de apoyo.
- **Abogue por el cambio.** Participe en la política local y defienda políticas que favorezcan una comunidad y un medio ambiente mejor.
- **Comparta recursos.** Colabore con grupos locales de "no comprar nada" o similares para compartir artículos como alimentos o elementos sobrantes en el hogar.
- **Crea espacios seguros.** Considere la posibilidad de participar en jardines comunitarios o grupos de vigilancia vecinal para crear una sensación de seguridad.
- **Participe en eventos culturales.** Participe si su comunidad organiza eventos culturales.
- **Apoye a las empresas locales.** Haga sus compras en comercios locales o incluso comparta sus publicaciones en las redes sociales para ayudar a conservar la cultura de la comunidad y estimular la economía local.
- **Escuche a los demás y aprenda de ellos.** Dedique tiempo a escuchar a otros miembros de la comunidad para fomentar la comprensión, la inclusión y la empatía.



ENCUENTRE LA COMUNIDAD EN ESPACIOS VIRTUALES

Los espacios virtuales pueden ofrecer un sentimiento de comunidad a quienes están físicamente alejados de su comunidad o no pueden asistir a eventos presenciales. Los espacios en línea permiten a las personas conectarse con otras personas de orígenes similares y compartir experiencias personales, desafíos, apoyos o éxitos. Los siguientes consejos pueden ayudarlo a establecer conexiones más sólidas en los espacios virtuales:

- **Únase a grupos en línea o participe en las redes sociales.** Busque grupos o comunidades en línea que compartan intereses u objetivos similares, lo que puede ayudarlo a entablar relaciones con personas afines.
- **Utilice plataformas de mensajería.** Si se siente cómodo con ello, intercambie información de contacto con otras personas para facilitar las amistades a distancia. FaceTime, Zoom, mensajes de texto, mensajes directos o correos electrónicos son opciones que lo ayudarán a mantenerse en contacto aunque no pueda verse en persona.
- **Participe en eventos en línea.** Asista a seminarios web, conferencias en línea, eventos virtuales o preste servicio voluntario virtual para conectarse con otras personas que compartan intereses u objetivos similares.
- **Cree contenidos en línea.** Comparta sus blogs, podcasts o videos para conectarse con otras personas que compartan intereses o experiencias similares.
- **Organice debates en línea.** Cree un espacio para conversaciones significativas manteniendo debates en plataformas de videochat.
- **Utilice los recursos en línea.** Busque en el Internet grupos de apoyo de salud mental y recursos educativos que le sirvan de ayuda o lo pongan en contacto con otras personas que compartan experiencias o desafíos similares.
- **Muestre amabilidad y respeto.** Independientemente de cómo elija relacionarse en Internet, tratar a los demás con amabilidad y respeto puede contribuir a crear una comunidad digital acogedora y solidaria para todos.

ABOGUE PARA ESPACIOS MENTALMENTE SALUDABLES

Conectarse con otras personas de su comunidad es más fácil cuando se encuentra en un entorno saludable. A continuación encontrará algunos consejos para ayudar a su comunidad y ayudarse a crear espacios mentalmente saludables:

- **Eduque a los demás.** Hable con su comunidad sobre la importancia de crear espacios acogedores e integradores para las personas con problemas de salud mental.
- **Inicie conversaciones.** A veces, el mero hecho de hablar sobre la salud mental anima a otros a compartir sus experiencias y preocupaciones.
- **Organice eventos de bienestar.** Trabaje con organizaciones comunitarias, líderes y profesionales de la salud mental para organizar eventos y actividades que promuevan la salud mental y el bienestar.
- **Defienda la creación de espacios seguros.** Ya sea que se trate de un centro comunitario, un lugar de reunión espiritual o una escuela, defienda y trabaje para crear espacios seguros donde las personas puedan sentirse cómodas al hablar de sus problemas de salud mental sin miedo a ser juzgadas o estigmatizadas.
- **Busque apoyo.** Póngase en contacto con profesionales de la salud mental y recursos comunitarios para obtener el apoyo que necesita en su vecindario o comunidad.

FUENTES

¹Wickramaratne, P. J., et al. (2022). Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. PLoS one, 17(10). e0275004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275004>

Tener un sentimiento de comunidad crea una sensación de apoyo y pertenencia, que puede favorecer mejores resultados de salud mental y reducir los sentimientos de aislamiento. La conexión con los demás puede existir de forma presencial, en espacios virtuales o a través de otros medios de comunicación. Utilice esta hoja de trabajo para hacer un seguimiento de su red de apoyo actual y elaborar planes preventivos de conexión y seguridad.

¿Lo sabía?

La seguridad comunitaria es algo más que física. La seguridad psicológica consiste en la inclusión y la seguridad para aprender, contribuir y desafiar el estatus quo.

SEGURIDAD

¿DÓNDE SE SIENTE MÁS CÓMODO Y SEGURO?

Ubicación _____ Ubicación _____
Ubicación _____ Ubicación _____

¿A QUIÉN PUEDE ACUDIR SI NECESITA AYUDA PARA MANTENERSE SEGURO?

Nombre _____ Información de contacto _____
Nombre _____ Información de contacto _____
Nombre _____ Información de contacto _____

CONEXIÓN

¿DÓNDE SE SIENTE MÁS CONECTADO A SU CULTURA?

Ubicación _____ Ubicación _____
Ubicación _____ Ubicación _____

¿A QUIÉN PUEDE DIRIGIRSE PARA SENTIRSE MÁS CONECTADO A SU CULTURA?

Nombre _____ Información de contacto _____
Nombre _____ Información de contacto _____
Nombre _____ Información de contacto _____

APOYO

¿QUIÉN FORMA SU SISTEMA DE APOYO HOY EN DÍA?

Nombre _____ Información de contacto _____
Nombre _____ Información de contacto _____
Nombre _____ Información de contacto _____

¿A QUIÉN PUEDE ACUDIR EN SU COMUNIDAD PARA OBTENER APOYO GENERAL EN MATERIA DE SALUD MENTAL O CUANDO SE SIENTA AISLADO O DISTANCIADO DE LOS DEMÁS?

Nombre _____ Información de contacto _____
Nombre _____ Información de contacto _____
Nombre _____ Información de contacto _____

¿CUÁLES ESPACIOS VIRTUALES PUEDE ACCEDER PARA SENTIR UNA MAYOR SENSACIÓN DE SEGURIDAD Y CONEXIÓN?

Las comunidades negras, indígenas y de personas de color (BIPOC, por sus siglas en inglés) siempre han estado al frente del cambio social. Cuando las personas se reúnen en torno a un objetivo común, aumentan sus posibilidades de lograr cambios que promuevan el bienestar general, el sentido de la responsabilidad y la conexión. Utilice esta hoja de trabajo para planificar y abogar para mejores espacios comunitarios.

1. **¿Qué problema quiere resolver?**
2. **¿Quién tiene poder para cambiar este problema?**
3. **¿Quiénes son las personas afectadas? ¿Quiénes son las partes interesadas? (Considere tanto las comunidades afectadas por el problema, como los organismos de financiación y quiénes se benefician con el problema).**
4. **¿Cómo afecta este problema a su comunidad y sus necesidades de salud mental?**
5. **¿Cómo se solucionaría este problema? ¿Cómo puede lograrse esta solución?**
6. **¿Qué necesitaría para alcanzar esta solución? (Por ejemplo, datos, respaldo de los líderes de la comunidad, apoyo financiero, etc.)**
7. **¿A quién más puede reunir en su comunidad para que lo ayude a defender este problema? (Por ejemplo, líderes comunitarios, organizaciones locales, miembros de la comunidad con ideas afines, etc.)**
8. **¿Cómo puede conseguir más apoyo para este problema? (Por ejemplo, campaña en las redes sociales, material educativo accesible, folletos locales, correos electrónicos, sondeos, etc.)**
9. **¿Qué apoyo adicional podría necesitar para mantener este esfuerzo de promoción? (Piense en sus apoyos sociales, en sus necesidades económicas y de transporte, y en su cuidado propio para mantener su salud mental).**
10. **¿De qué otras formas puede proteger su salud mental y su bienestar general durante la promoción?**