

KIT DE HERRAMIENTAS DE SALUD MENTAL BIPOC DE 2024

En conmemoración del Mes nacional de concienciación sobre la salud mental de las minorías de Bebe Moore Campbell



Este esfuerzo cuenta con contribuciones de:



**The Access
Foundation**



Otsuka

INTRODUCCIÓN



Desde nuestra fundación en 1909, la equidad ha sido una guía para Mental Health America, ya que promovemos el bienestar y el acceso a la atención necesaria para todos. Nuestro compromiso con la prevención y la intervención temprana implica apoyar la salud mental en el ámbito comunitario, especialmente en las comunidades históricamente marginadas, oprimidas y discriminadas. Como estas comunidades enfrentan barreras estructurales únicas para recibir atención, es esencial que defendamos los enfoques basados en la experiencia vivida, así como en otros factores como la identidad, la geografía y el acceso a recursos básicos que impulsan resultados positivos en salud mental.

A pesar de las injusticias históricas que enfrentan los negros, indígenas y personas de color (BIPOC, por sus siglas en inglés), la buena noticia es que hay abundantes razones para la esperanza. Las comunidades BIPOC han demostrado una y otra vez fuerza, resistencia e ingenio frente a la adversidad. También han liderado constantemente el cambio y el progreso social equitativo.

La protagonista de este mes, Bebe Moore Campbell, es solo un poderoso ejemplo de una líder que allanó el camino en la defensa de la salud mental de su comunidad y, como tal, tenemos el honor de conmemorar cada mes de julio el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías. Moore Campbell, pionera, defensora de los derechos humanos y autora de numerosos trabajos, ha explorado en su obra temas como la vida con condiciones de salud mental y su relación con la identidad racial, la dinámica familiar y otros aspectos esenciales de la vida. A partir de su devoción por el bienestar mental de las comunidades minoritarias, seguimos impulsando su visión de un futuro mejor para las personas de todos los orígenes.

En este kit de herramientas de salud mental BIPOC 2024 en conmemoración del Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud de las Minorías Bebe Moore Campbell, encontrará una amplia gama de recursos para ayudarlo y ayudar a los miembros de su comunidad a reconocer los desafíos únicos que enfrentan las personas BIPOC, junto con herramientas para ayudar a romper esas barreras y fomentar un diálogo constructivo en torno al bienestar mental. Entre ellas se encuentra una guía de conversación intergeneracional, la destrucción de algunos estereotipos culturales comunes relacionados con la salud mental BIPOC y una hoja de trabajo para ayudar a las comunidades a hacer frente a los ataques, por nombrar solo algunas.

Esperamos que este kit de herramientas le resulte útil y sirva de afirmación al reflejar la fuerza y el ejemplo de las comunidades BIPOC y minoritarias, así como una reflexión sobre las barreras que aún existen para la equidad y a las que debemos hacer frente. Más allá del Mes de la Salud Mental BIPOC, trabajamos para promover todo lo que Bebe Moore Campbell representaba en su trabajo y en su carácter. Pronto encontrará más información sobre los próximos seminarios web y otros programas de vanguardia relacionados.



Schneider Strickling

Presidente y director ejecutivo de Mental Health America



CONTENIDO



El Kit de Herramientas de Salud Mental BIPOC de 2024 de Mental Health America proporciona recursos prácticos y gratuitos para ayudar a superar el estigma de la salud mental, zanjar las diferencias generacionales, desmantelar los mitos sobre la salud mental y fomentar conversaciones significativas, e incluye:

- Mensajes clave
- Ejemplo de artículo de un boletín
- Ejemplos de mensajes e imágenes en las redes sociales
- Ideas de divulgación
- Lista de recursos
- Hoja de datos: Acabando con el estigma de la salud mental en las comunidades BIPOC
- Hoja de datos: Romper los mitos de la salud mental BIPOC
- Hoja de datos: Compartir la sabiduría generacional
- Hoja de trabajo: Cómo hacer frente a los ataques a la comunidad
- Afiche: Mes nacional de concienciación sobre la salud mental de las minorías de Bebe Moore Campbell
- Afiche: Prueba de salud mental

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;
- Seguimiento de las visitas a las redes y análisis de las publicaciones en las redes sociales durante todo el mes de julio;
- Si organiza un evento, lleve la cuenta de cuántas personas asisten o visitan su puesto.
- 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.

¿PREGUNTAS?

¿Quiere saber cómo puede utilizar los materiales de este kit de herramientas?

Si tiene alguna pregunta adicional sobre el Kit de Herramientas de Salud Mental BIPOC, póngase en contacto con Danielle Fritze, Vicepresidenta de Educación Pública, en dfritze@mhanational.org.

Consulte las campañas de años anteriores aquí:

- [2023: Cultura, comunidad y conexión](#)
- [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](#)