

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 Shikoring

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](#)



EL LEGADO DE BEBE MOORE CAMPBELL

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).

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.

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. Mental Health America honra su inolvidable legado cada mes de julio lanzando un kit 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.

Libros de Bebe Moore Campbell

- **72 Hour Hold (2005)**
- **Brothers and Sisters (1994)**
- **Singing in the Comeback Choir (1998)**
- **Successful Women, Angry Men: Backlash in the Two-Career Marriage (1986)**
- **Sweet Summer: Growing Up With and Without My Dad (1989)**
- **What you Owe Me (2001)**
- **Your Blues Ain't Like Mine (1992)**

Libros para niños

- **I Get So Hungry (2008)**
- **Sometimes My Mommy Gets Angry (2003)**
- **Stompin' at the Savoy (2006)**

IDEAS DE DIVULGACIÓN



Lo que pueden hacer las personas

- 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 los mensajes para compartir para difundir la concienciación
- Imprima el contenido de la campaña y colóquelo en las zonas más transitadas. Por ejemplo, colgar hojas de datos en los pasillos de los colegios, centros de culto, bibliotecas, centros recreativos, barberías, salones de belleza 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.
- Corra la voz sobre las pruebas de salud mental. Anime a las personas de su comunidad a comprobar su salud mental mediante una prueba de salud mental gratuita y confidencial en mhascreening.org.
- Compruebe su propia salud mental en mhascreening.org. Recuerde: cuando comenzamos a sanar, sanamos a nuestras comunidades.
- Identifique las empresas BIPOC en su comunidad que puede apoyar en lugar de los grandes minoristas.
- Llame o envíe un correo electrónico a sus funcionarios electos y dígalos por qué cree que la salud mental de las comunidades BIPOC debe ser una prioridad. Encuentre información de contacto de sus senadores en [Senate.gov](https://www.senate.gov) (función de búsqueda en la parte superior izquierda) y de sus representantes en [House.gov](https://www.house.gov) (búsqueda por código postal en la parte superior derecha).
- 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 apoyar la salud mental de las comunidades BIPOC.
- * Materiales proveídos en inglés. 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
- * Materiales proveídos en inglés. Comparta datos detallados sobre ideas suicidas, depresión, psicosis y traumas en su estado y condado en www.mhanational.org/mhamapping/mha-state-county-data. *Nota: este material solo está disponible en inglés.





Lo que pueden hacer las organizaciones y empresas

- Comparta los recursos de Salud Mental BIPOC en este kit de herramientas 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 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.
- Establezca contactos en la comunidad participando en actos comunitarios, reuniéndose con miembros de la comunidad y financiando o apoyando iniciativas comunitarias.
- 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, centro 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.

MENSAJES CLAVE



No dude en complementar estos mensajes clave con las diversas estadísticas y consejos incluidos en las hojas de datos.

General

- Julio es el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías (Bebe Moore Campbell), un momento para centrarse en los puntos fuertes y los retos a los que se enfrentan los negros, los indígenas y las personas de color (BIPOC) en lo que respecta a la salud mental.
- Bebe Moore Campbell fue periodista, profesora, escritora y dedicada defensora de la salud mental de la comunidad negra y otros grupos subrepresentados. En honor a su labor se creó el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías.
- Mental Health America ha creado su Kit de Herramientas de Salud Mental BIPOC para ayudar a las comunidades BIPOC a reducir el estigma de la salud mental, facilitar las conversaciones intergeneracionales y abordar los mitos sobre la salud mental.

Navegando por el estigma y las diferencias culturales en las comunidades BIPOC

- Muchas personas BIPOC enfrentan juicios internos y externos sobre su salud mental.
- Ya sea por creencias culturales, miedo a ser juzgado o falta de acceso a información y recursos, el estigma puede manifestarse de muchas maneras. Puede variar en función de la cultura, los valores familiares y las opiniones de la comunidad.
- En algunas comunidades, los problemas de salud mental pueden considerarse fracasos o debilidades personales, lo que dificulta la búsqueda de ayuda.
- Romper el silencio en torno a la salud mental es esencial para la curación.
- Las conversaciones abiertas y sinceras, respetando las creencias culturales, pueden derribar barreras y dar prioridad a la salud mental.

Diferencias generacionales

- Las creencias sobre la salud mental suelen estar influidas por las diferencias generacionales.
- Cada generación tiene experiencias únicas que han conformado su salud mental y sabiduría que compartir a la hora de cuidar de su propio bienestar.
- Iniciar conversaciones sobre salud mental puede parecer difícil, pero estas conversaciones pueden zanzar brechas generacionales y promover la curación de las personas y las comunidades.

Hablar sobre su salud mental

- En las comunidades BIPOC, a menudo existe una historia de superación de la adversidad que puede hacer que hablar de los problemas de salud mental resulte incómodo, pero está bien necesitar ayuda.
- Compartir su historia de salud mental requiere fortaleza y puede ayudar a otros a sentirse comprendidos y capacitados para actuar.
- Escuchar y aprender de las historias de las personas BIPOC puede aumentar la concienciación y promover conversaciones sobre la salud mental.

Buscando Apoyo

- Dar los primeros pasos puede parecer difícil, pero abordar y mejorar la propia salud mental repercute en el bienestar de la comunidad en general.
- La terapia puede ser útil para cualquiera, y encontrar un proveedor que se parezca a usted puede ayudarlo a sentirse más comprendido.
- Las conversaciones sobre salud mental no tienen por qué ocurrir solo con profesionales; pueden ocurrir en los entornos y con las personas que lo hagan sentir más cómodo.
- Cambiar dónde y cómo hablamos de salud mental puede fomentar el apoyo y la curación en las comunidades BIPOC.

Pruebas de salud mental

- La vida puede ser un desafío, pero cada día no debería ser difícil ni estar fuera de su control. Si es así, hay ayuda disponible. Una forma gratuita, anónima, rápida y sencilla de determinar si experimenta síntomas de una condición de salud mental es realizar una prueba de salud mental en <https://mhanational.org/pruebas-de-salud-mental-en-espanol>.
- Después de tomar una prueba de salud mental, recibirá recursos y consejos para que los pruebe por su cuenta, formas de ponerse en contacto con otras personas o de encontrar un proveedor, y se le informará sobre los tratamientos.
- Los resultados de la prueba de salud mental pueden servir para iniciar una conversación con su médico de cabecera o con un amigo o familiar de confianza.
- Una prueba de salud mental es una excelente manera de empezar a planificar una línea de actuación para abordar su salud mental.



EJEMPLO DE ARTÍCULO DE UN BOLETÍN



Julio es el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías de Bebe Moore Campbell, un momento para destacar los puntos fuertes y los retos singulares que enfrentan los negros, indígenas y personas de color (BIPOC) en relación con la salud mental. Nombrado en honor de Bebe Moore Campbell, periodista, profesora, autora y defensora de la salud mental, este mes está dedicado a continuar su legado centrándose en las necesidades y experiencias de salud mental de las comunidades BIPOC.

El miedo a ser juzgados, las creencias culturales, las diferencias generacionales y la falta de acceso a los recursos impiden a menudo que las personas de color aborden abiertamente sus dificultades y busquen la ayuda que necesitan. Para superar estas barreras, es esencial fomentar conversaciones abiertas y sinceras sobre la salud mental. Romper el silencio es un paso esencial para sanar y dar prioridad al bienestar mental.

Este mes de julio, alentamos a todos a tomar medidas para mejorar la salud mental en las comunidades BIPOC. Para apoyar estos esfuerzos, Mental Health America ha creado un kit gratuito de herramientas para la salud mental de las personas BIPOC. El kit de herramientas contiene folletos, ideas de divulgación, recursos para las redes sociales y otros recursos para ayudar a combatir la estigmatización, acabar con los mitos y fomentar las conversaciones sobre salud mental.

Al compartir historias, escuchar a los demás y apoyarnos mutuamente, podemos crear un entorno más integrador y comprensivo en el que la salud mental sea prioritaria para todos. Trabajemos juntos para promover la concienciación sobre la salud mental en todas las comunidades BIPOC.

Para obtener más información, consulte la Guía de Salud Mental BIPOC de Mental Health America en mhanational.org/july y visite el Centro de Recursos de Salud Mental BIPOC en mhanational.org/bipoc.



MENSAJES E IMÁGENES PARA LAS REDES SOCIALES



Todos los mensajes siguientes de ejemplo están por debajo del límite de 280 caracteres para X.

Recursos de MHA

- Julio es el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías de Bebe Moore Campbell. Puede encontrar más información sobre la salud mental de las personas BIPOC en mhanational.org/july.
- Descargue el kit de herramientas #SaludMentalBIPOC de Mental Health America para aprender sobre la salud mental en las comunidades BIPOC: mhanational.org/july.
- ¡Ya está disponible el kit de herramientas #SaludMentalBIPOC de 2024! Celebre con Bebe Moore Campbell el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías descargando su copia gratuita en mhanational.org/july.
- ¿Busca recursos de #SaludMentalBIPOC? Consulte el Centro de Recursos de Salud Mental BIPOC de Mental Health America en mhanational.org/bipoc.

Bebe Moore Campbell

- Este mes de julio, únase a nosotros para honrar la memoria de Bebe Moore Campbell, autora, periodista, profesora y defensora de la salud mental estadounidense que trabajó para arrojar luz sobre las necesidades de salud mental de la comunidad negra y otras comunidades subrepresentadas. mhanational.org/bebemoorecampbell.

Estigma, mitos y sabiduría generacional

- Expresar sus sentimientos y necesitar ayuda no es un signo de debilidad, sino de fortaleza. Puede encontrar más información sobre el estigma y los mitos de la salud mental en la comunidad BIPOC en mhanational.org/july.
- Mito: Las enfermedades mentales son un problema de los blancos.
La realidad: TODOS tenemos salud mental y merecemos una atención adecuada.
Puede encontrar más información sobre la salud mental de las personas BIPOC en mhanational.org/bipoc.
- El estigma se alimenta del silencio. En honor al Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías Bebe Moore Campbell, Mental Health America tiene herramientas para ayudarlo a romper el estigma en torno a la #saludmental en las comunidades BIPOC. Obtenga más información en mhanational.org/july.
- Contar historias es una de las formas más eficaces de luchar contra el estigma de la salud mental en las comunidades BIPOC. Cuando las personas que viven con una condición de salud mental comparten sus historias, pueden ayudar a otros a sentirse menos solos y reducir la vergüenza. #SaludMentalBIPOC
- Las diferentes generaciones en las comunidades #BIPOC pueden enfrentar desafíos de salud mental únicos, pero todos los grupos de edad tienen una sabiduría única para compartir. Puede encontrar más información sobre cómo compartir la sabiduría generacional en mhanational.org/july. #SaludMentalBIPOC

Pruebas de salud mental

- El primer paso en su viaje hacia el bienestar es comprobar cómo se siente. 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 con la palabra AYUDA al 741741.

Hashtags

- #SaludMentalBIPOC
- #BebeMooreCampbell

Enlaces

- mhanational.org/july
- mhanational.org/bipoc
- <https://screening.mhanational.org/la-salud-mental-informacion-y-recursos/>

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

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

Julio es el mes nacional de concienciación sobre la salud mental de las minorías de Bebe Moore Campbell

Descargue el kit de herramientas del Mes de la Salud Mental BIPOC de 2024 de Mental Health America en mhanational.org/july

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

Proteja la salud mental de las personas BIPOC.

Explore el kit de herramientas de Salud Mental BIPOC 2024 de Mental Health America en mhanational.org/july

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

Elimine el estigma de la salud mental de las personas BIPOC

Explore el kit de herramientas de Salud Mental BIPOC 2024 de Mental Health America en mhanational.org/july

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

Siempre es un buen momento para trabajar en su salud mental.

Realice una prueba gratuita de salud mental en mhscreening.org

Explore el kit de herramientas de Salud Mental BIPOC 2024 de Mental Health America en mhanational.org/july

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

El estigma se alimenta del silencio.

Explore el kit de herramientas de Salud Mental BIPOC 2024 de Mental Health America en mhanational.org/july

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

Normalizar el tema de la salud mental en las comunidades BIPOC.

Explore el kit de herramientas de Salud Mental BIPOC 2024 de Mental Health America en mhanational.org/july

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

Desafíos generacionales en las comunidades BIPOC

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

Las generaciones más jóvenes podrían experimentar:

- Dificultades de asimilación
- Responsabilidades y expectativas
- Discriminación en la escuela y en línea

Las generaciones mayores podrían experimentar:

- Trauma generacional
- Maltrato médico
- Discriminación en el trabajo

Explore el kit de herramientas de Salud Mental BIPOC 2024 de Mental Health America en mhanational.org/july

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

Sabiduría generacional en las comunidades BIPOC

En las comunidades BIPOC, las generaciones más jóvenes y las de más edad pueden tener diferentes conjuntos de valores y creencias culturales. Pero cada generación tiene también su propia sabiduría en materia de salud mental.

Las generaciones más jóvenes pueden ofrecer:

- Fluides lingüística
- Destrezas digitales
- Menos estigma en torno a la salud mental

Las generaciones mayores pueden ofrecer:

- Curación tradicional
- Perspectivas colectivistas
- Experiencia de vida e historia familiar

Explore el kit de herramientas de Salud Mental BIPOC 2024 de Mental Health America en mhanational.org/july

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

Mito: Expresar mis sentimientos y necesitar ayuda es un signo de debilidad.

Realidad: Expresar mis sentimientos y pedir ayuda es un signo de fortaleza.

Explore el kit de herramientas de Salud Mental BIPOC 2024 de Mental Health America en mhanational.org/july

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

Mito: Las enfermedades mentales son un problema de los blancos.

Realidad: Todos tenemos salud mental y merecemos una atención adecuada.

Explore el kit de herramientas de Salud Mental BIPOC 2024 de Mental Health America en mhanational.org/july

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

Mito: Mis antepasados y mi familia lo pasaron peor, entonces no debería sentirme así.

Realidad: Cuando cuido de mí mismo, cuido de mis antepasados y de mi familia.

Explore el kit de herramientas de Salud Mental BIPOC 2024 de Mental Health America en mhanational.org/july

MHIA
Mental Health America

RECURSOS DE SALUD MENTAL BIPOC



Recursos de ayuda inmediata

Línea de asistencia 988 para el suicidio y crisis proporciona apoyo las 24 horas, 7 días a la semana, gratuito y confidencial para personas angustiadas, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y buenas prácticas para profesionales en Estados Unidos.

Teléfono: 988 (ayuda disponible en español e inglés)

Usuarios de TTY: 1-800-799-4889

Horario: 24 horas, 7 días a la semana

Página web: 988lifeline.org

Chat de crisis: 988lifeline.org/chat

La línea de mensajes de texto para crisis es un programa gratuito de ayuda por SMS que proporciona asistencia en situaciones de crisis.

Envíe un mensaje de texto con la palabra: AYUDA al 741741 para obtener asistencia en español.

Horario: 24 horas, 7 días a la semana

Sitio web: crisistextline.org

Las líneas de apoyo de pares son líneas que no son para crisis y a las que las personas pueden recurrir para hablar con alguien sobre sus problemas. En la mayoría de los casos, las líneas de apoyo de pares son manejadas por organizaciones de consumidores que existen en varios estados. Puede encontrar una lista de las líneas de apoyo de pares disponibles en warmline.org.

Recursos de Mental Health America (los siguientes enlaces están disponibles solamente en inglés)

Recursos generales:

- [Encuentre formas de conectarse](#)
- [Programas de pares de MHA](#)
- [Prueba de ansiedad](#)
- [Prueba de depresión](#)
- [Recursos en español](#)
- [Recursos en español de MHAScreening.org](#)

Recursos adicionales de confianza

- El programa La Salud Mental de la [Asociación Estadounidense de Psiquiatría](#) ofrece una colección de recursos de salud mental sobre condiciones/temas específicos en español e inglés.
- [Calathea Wellness](#) ayuda a profesionales latinos de primera generación a abrazar su identidad bicultural para elevar su confianza, profundizar sus conexiones y amplificar su realización individual y profesional.
- [Human Rights Campaign](#) trabaja junto a legisladores y grupos a nivel estatal y local en todo el país para luchar por la igualdad LGBTQ+.
- [Inclusive Therapists](#) trabaja para que el proceso de búsqueda de un terapeuta sea más sencillo y seguro, centrándose en las necesidades de las intersecciones BIPOC y LGBTQIA2S+ (QTBIPOC). Su misión da prioridad a las voces y expresiones de las comunidades neurodivergentes y discapacitadas de color.
- [Informed Immigrant](#) se ha convertido tanto en un centro digital como en una red fuera de línea que ofrece la información y orientación más actualizada y accesible para la comunidad de inmigrantes indocumentados.

- [Nalgona Positivity Pride](#) es una organización no convencional de concienciación sobre los trastornos alimentarios que arroja luz sobre los factores sociales, a menudo pasados por alto, que perpetúan unos cánones de belleza y salud poco realistas y opresivos. NPP ofrece un espacio vital para que las personas BIPOC celebren y adopten una actitud positiva de sus cuerpos e identidades.
- [El programa de la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos](#) Su Familia ofrece información sobre salud gratuita, confiable y confidencial en español e inglés para familias y personas individuales.
Teléfono: 1-866-783-2645
Horario: De lunes a viernes, de 9.00 a. m. a 6:00 p. m.
- El [Centro de Información de Recursos del Instituto Nacional de Salud Mental](#) ayuda a las personas con preguntas específicas relacionadas con la salud mental. También tiene publicaciones gratuitas que las personas pueden solicitar, incluidas publicaciones en español.
Teléfono: 1-866-615-6464 (ayuda disponible en español e inglés)
Horario: De lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m. EST
- [National Network for Immigrant and Refugee Rights \(NNIRR\)](#) trabaja para defender y ampliar los derechos de todos los inmigrantes y refugiados, independientemente de su estado migratorio.
- [National Queer and Trans Therapists of Color](#) promueve la justicia curativa transformando la salud mental de las personas BIPOC queer y trans.
- La [Oficina del Centro de Recursos de Salud para Minorías](#) es un centro único de bibliografía, investigación y derivaciones sobre la salud de las minorías.

Comunidades de ascendencia latina o hispana:

- [Estoy Aquí](#) ofrece programas de capacitación innovadores a proveedores de profesiones de ayuda que desean aprender sobre los aspectos socioculturales de la salud mental en las comunidades latinas y negras.
- [Latinx Parenting](#) es una organización bilingüe arraigada en los derechos de los niños, la justicia social y racial y el antirracismo, la práctica individual y colectiva de la no violencia y la reparación de los padres, la sanación intergeneracional y ancestral, el sustento cultural y la descolonización activa de las prácticas opresivas en nuestras familias.
- [Latinx Therapy](#) es un directorio nacional de terapeutas Latinx en la práctica privada. Latinx Therapy trabaja para desestigmatizar la salud mental en la comunidad latina ofreciendo un podcast bilingüe, un directorio nacional y talleres y servicios culturalmente fundamentados.
- [Therapy for Latinx](#) se creó para facilitar al máximo la búsqueda de un proveedor de servicios de salud mental. Busque en nuestros listados para encontrar terapeutas que honren quién es usted, le presten servicios con dignidad y puedan codificar el cambio de la mejor manera posible.

ACABANDO CON EL ESTIGMA DE LA SALUD MENTAL ESTIGMA EN LAS COMUNIDADES BIPOC

El estigma de la salud mental es una actitud negativa o discriminatoria que alguien tiene sobre la salud mental. Obtenga más información sobre cómo acabar con el estigma en las comunidades BIPOC y crear espacios en los que todos se sientan cómodos compartiendo sus experiencias con la salud mental.



Factores que pueden contribuir a las creencias negativas sobre la salud mental:

Comunidades de ascendencia árabe y de Oriente Medio: En esta comunidad, los problemas de salud mental pueden considerarse un fracaso personal. Las personas de las comunidades de ascendencia árabe y de Oriente Medio pueden temer que se las etiquete como personas con condiciones de salud mental porque podría alejarlas de sus amigos y familiares. También pueden verse influidas por creencias religiosas según las cuales una condición de salud mental es una forma de castigo espiritual.

Comunidades de ascendencia asiática o de las islas del Pacífico: La presión del "mito de la minoría modelo" puede contribuir a la estigmatización de las comunidades de ascendencia asiática/de las islas del Pacífico. Las personas de esta comunidad pueden creer que tienen que estar a la altura de las expectativas de logro y éxito, y que experimentar problemas de salud mental las consideraría incapaces de hacerlo. Compartir sus problemas de salud mental con alguien fuera de la familia también puede considerarse una traición y avergonzar a la familia.

Comunidades de ascendencia negra/afroamericana: En esta comunidad, buscar atención de salud mental puede ser visto como un signo de debilidad espiritual o moral. Algunas personas pueden pensar que si sus antepasados sobrevivieron a la esclavitud y la segregación, sus luchas por la salud mental parecen insignificantes en comparación.

Comunidades de ascendencia indígena: Las comunidades de ascendencia indígena pueden temer ser percibidas como débiles si experimentan problemas de salud mental. Debido a sus estrechos lazos familiares y a su visión colectivista del mundo, pueden temer que buscar ayuda suponga una vergüenza para su familia y afecte a su estatus dentro de la comunidad.

Comunidades de ascendencia latina/hispana: En esta comunidad, las personas tienden a ser más reservadas, lo que les impide hablar de sus problemas de salud mental con los demás. Muchas personas de la comunidad latina/hispana están familiarizadas con la frase "la ropa sucia se lava en casa". Debido a sus afiliaciones religiosas, algunas personas también pueden creer que los demonios o el comportamiento pecaminoso son la causa de las condiciones de salud mental.

Comunidades de ascendencia multirracial: Las personas multirraciales pueden tener que enfrentarse a diferentes tipos de estigma de las múltiples comunidades étnicas de las que forman parte. También pueden sentirse alienadas de las comunidades de las que forman parte si no se las considera "suficientemente" de una determinada raza u origen étnico. Este aislamiento puede hacer más difícil hablar de los problemas de salud mental.

Cómo normalizar las conversaciones sobre salud mental en su comunidad:

Adapte su enfoque:

Las distintas generaciones pueden sentirse más o menos cómodas a la hora de hablar sobre la salud mental.

Las generaciones mayores prefieren conversaciones en persona, donde pueden compartir historias y conectarse con los demás. Los adultos pueden apreciar los recursos y talleres que ofrecen estrategias para manejar la salud mental. Es posible que los jóvenes graviten hacia las plataformas digitales [porque se sienten más identificables](#).

Sea creativo con sus palabras:

¿Hay palabras que las personas de su comunidad utilicen para hablar de la salud mental sin decir las palabras "salud mental"? Algunos ejemplos podrían ser palabras como: bienestar, salud, espíritu, alma o mente. Por ejemplo, preguntar "¿cómo te sientes espiritualmente?" o "¿cómo te sientes - *realmente*?"

En lugar de la palabra "ansiedad", puede utilizar términos como: nervioso, nervios, inquieto, asustado o irritable. Por ejemplo, decirle a alguien: "Vaya, hoy me siento muy nervioso" puede normalizar el hecho de hablar de los sentimientos.

Las alternativas a la palabra "deprimido" podrían ser: cansado, abatido, decaído o sin ganas. Por ejemplo, si alguien le dice: "Hoy no me encuentro bien", puede ser su forma de pedirle apoyo emocional.

Si habla otro idioma, también puede haber palabras en ese idioma que pueda tener en cuenta.

Establezca conexiones con la salud física:

A veces, los problemas de salud mental pueden manifestarse como síntomas físicos. Por ejemplo, [las personas que sufren ansiedad y/o depresión también pueden experimentar dolores de cabeza, dolores de estómago o dolor en las articulaciones, las extremidades o la espalda](#).

Las personas pueden sentirse más cómodas al hablar sobre la salud física que sobre la salud mental. Puede ser un buen punto de partida para iniciar una conversación sobre la salud mental.

Por ejemplo:

- Si alguien le dice que le duele mucho la cabeza, usted puede decirle algo como: "Siento mucho que esté pasando por eso". ¿Sabes qué pudo causarlo?"
- También podría preguntarle: "¿Te has sentido estresado últimamente? A veces me duele la cabeza cuando me siento así".

Comparta su historia:

Cuando las personas que viven con una condición de salud mental comparten sus historias, pueden ayudar a otros a sentirse menos solos y reducir la vergüenza que puedan sentir al hablar de su propia salud mental.

A veces, puede ser útil [crear un plan](#) antes de hablar con sus seres queridos sobre su salud mental. Esto puede ayudarle a pensar cómo quiere compartir y cómo podrían responder.

Puede compartir su historia en un ambiente informal mientras habla con amigos y familiares. También puede compartir su historia de forma más pública. Independientemente del método que elija, puede ser una forma poderosa de impedir que el estigma se extienda en su comunidad.

Si tiene dificultades con su salud mental, visite <https://mhanational.org/pruebas-de-salud-mental-en-espanol> para tomar una prueba de salud mental gratuita y privada. Solo toma unos minutos, y al terminar, recibirá información sobre los próximos pasos que puede tomar de acuerdo con los resultados.

Visite <https://mhanational.org/recursos-en-espanol> para obtener más información sobre la salud mental en las comunidades BIPOC.



ROMPER LOS MITOS DE LA SALUD MENTAL BIPOC

En las comunidades BIPOC, hablar de salud mental puede considerarse tabú. Esta hoja informativa revelará diferentes "mitos" que pueden existir en las comunidades BIPOC sobre la búsqueda de apoyo en salud mental. También le proporcionará afirmaciones que puede repetirse para ayudarle a pensar positivamente sobre pedir ayuda, incluso cuando pueda oír mensajes que digan lo contrario.

Mito n.º 1: "Hablar de mis sentimientos y necesitar ayuda es un signo de debilidad".

Es normal necesitar apoyo de vez en cuando y hablar con otras personas es una forma estupenda de conseguirlo. Algunas personas de las comunidades BIPOC pueden creer que ser "fuerte" significa que no enfrentan el estrés ni dificultades emocionales y que pueden seguir adelante después de un evento traumático. Otros pueden pensar que los retos que enfrentan no son asunto de nadie más.

Sin embargo, ser vulnerable sobre cómo se siente y aceptar ayuda cuando la necesita requiere mucha fortaleza. Al [hablar de sus sentimientos y necesidades](#), da un ejemplo a los demás para que cuiden su propia salud mental y emocional.

Afirmaciones:

- Expresar mis sentimientos y pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.
- Dar y recibir apoyo forma parte del ciclo natural de la vida. He dado apoyo en el pasado; puedo recibir apoyo en el presente; puedo volver a dar apoyo en el futuro.

Mito n.º 2: "Lo que ocurre en la familia debe quedarse en la familia".

La familia es importante para muchos. De acuerdo con sus preferencias o de cómo se haya criado, tal vez crea que no es apropiado compartir los problemas que surgen en la familia. Tal vez le hayan enseñado que las preocupaciones familiares deben permanecer "a puerta cerrada" o que no hay que "airear los trapos sucios en público". También es posible que a algunos se les haya enseñado que buscar atención de salud mental traería vergüenza a su familia.

Sin embargo, compartir sus sentimientos y experiencias con amigos o profesionales de confianza puede ser muy valioso para usted y su familia. Podría aprender [habilidades de afrontamiento saludables](#) o de comunicación que lo beneficiarían, pero que también repercutirían positivamente en su dinámica familiar. Como todos estamos interconectados, todo lo que haga para cuidarse ayuda naturalmente a cuidar de su familia.

Afirmaciones:

- Tengo el permiso de expresarme con personas con las que me siento cómodo y seguro, aunque no sean mi familia biológica.
- Tengo el permiso de crear una "familia elegida" en la que puedo confiar para que me escuche cuando necesito validación y apoyo.

Mito n.º 3: "La terapia es para 'locos'".

La terapia es para todos. Independientemente de la etapa de la vida en la que se encuentre y del momento de su salud mental, [hablar con un terapeuta que lo entienda](#) puede ser muy útil. La terapia puede ayudarle a verse a sí mismo con más compasión, a mejorar sus relaciones, a fijarse objetivos y mucho más.

Celebridades BIPOC, como [J Balvin](#) y [muchos otros](#), han hablado abiertamente del impacto positivo que la terapia ha tenido en sus vidas. Las atletas BIPOC [Simone Biles](#) y [Naomi Osaka](#) compartieron que la terapia fue importante para ellas tras tomarse un descanso de las competiciones para cuidar su salud mental. Famosos o no, la terapia es algo con lo que todos los seres humanos podemos beneficiarnos, ya que la conexión es importante para todos nosotros.

Afirmaciones:

- Ir a terapia no me convierte en "loco". Me hace sabio.
- La terapia me da un espacio para sanar y crecer, para poder prosperar.

Mito n.º 4: "Las enfermedades mentales son un problema de los blancos".

Al igual que todos tenemos salud física y a veces nos enfermamos, todos tenemos salud mental y podemos experimentar una condición de salud mental. [Según estadísticas recientes](#), el 17% de los negros/afroamericanos, el 15% de los latinoamericanos/hispanos, el 13% de los asiático americanos y el 23% de las personas de las Primeras Naciones viven con una condición de salud mental.

Aunque el campo de la psicología es cada vez más diverso, la [mayoría de los psicólogos de EE. UU. son blancos](#). Teniendo esto en cuenta, puede parecer que ir a terapia es algo que solo hacen los blancos. Es importante que las personas de las comunidades BIPOC (por sus siglas en inglés, se refiere a personas negras, indígenas, o de color) [reciban una atención culturalmente receptiva](#) cuando están en terapia. [Los terapeutas que prestan una atención culturalmente receptiva](#) se esforzarán por comprender sus antecedentes culturales, validar sus experiencias de discriminación y estigmatización, y también disculparse por cualquier error de comunicación que cause daño.

Afirmaciones:

- Todo el mundo tiene salud mental. Forma parte de lo que nos hace humanos.
- Merezco trabajar con un terapeuta que me comprenda y me reafirme.

Mito n.º 5: "Si tiene dificultades, se debe a que no está orando lo suficiente".

Luchar con su salud mental no significa que esté siendo sometido a una prueba espiritual o castigado por sus pecados. Todos necesitamos apoyo con nuestra salud mental a veces.

El apoyo espiritual puede adoptar muchas formas, como las personas y los recursos que se ponen en su camino para ayudarle a sanar. Trabajar con un profesional de la salud mental puede complementar otras [fuentes de apoyo espiritual o emocional](#), y muchos terapeutas también tienen una mentalidad espiritual. Encontrar a alguien que [comparta su religión](#) o reconozca la importancia de la fe en su vida puede hacer que su experiencia de curación sea más personal y eficaz.

Afirmaciones:

- Mi fe me apoya y me fortalece, y puedo pedir ayuda a un terapeuta si tengo dificultades con mi salud mental.
- Mi fe puede apoyar mi trabajo en la terapia; mi trabajo en la terapia puede apoyar mi fe.

Mito n.º 6: "Mis antepasados y mi familia lo pasaron peor, así que no tengo derecho a sentirme como me siento".

Tal vez se sienta culpable si tiene problemas de salud mental porque su familia ha hecho sacrificios para que usted tenga lo que tiene. Tal vez sienta que no tiene derecho a "quejarse" porque cree que sus circunstancias no son nada comparadas con los niveles de racismo, desplazamiento y violencia por los que pasaron otros.

Sin embargo, dos cosas pueden ser ciertas a la vez. Puede sentir gratitud por sus antepasados/familiares y por todo lo que han hecho por usted. También puede tener y expresar sus propios sentimientos sobre lo que está viviendo en el presente. Si busca y acepta ayuda, puede contribuir a la curación del [trauma generacional](#). De este modo, trabaja para curarse y para curar el trauma que sufrieron sus antepasados.

Afirmaciones:

- Mis sentimientos son válidos y merezco atención y apoyo. Cuando cuido de mí mismo, cuido de mi familia/ancestros.
- Mis antepasados querrían que fuera lo más feliz y sano posible.

Si tiene dificultades con su salud mental, visite <https://mhanational.org/pruebas-de-salud-mental-en-espanol> para tomar una prueba de salud mental gratuita y privada. Solo toma unos minutos, y al terminar, recibirá información sobre los próximos pasos que puede tomar de acuerdo con los resultados.

Visite <https://mhanational.org/recursos-en-espanol> para obtener más información sobre la salud mental en las comunidades BIPOC.

COMPARTIR LA SABIDURÍA GENERACIONAL

En las comunidades BIPOC, las generaciones más jóvenes y las de más edad pueden tener diferentes conjuntos de valores y creencias culturales. Cada grupo de edad tiene también su propia sabiduría para compartir cuando se trata de cuidar de su propia salud mental y abogar por el bienestar mental en sus comunidades.



Desafíos de salud mental a través de generaciones

Los más jóvenes pueden enfrentar lo siguiente:

Dificultades de asimilación: Los jóvenes inmigrantes o hijos de inmigrantes pueden tener dificultades para [asimilarse a la cultura estadounidense](#). También pueden ser más propensos a sufrir [discriminación y aislamiento en la escuela](#). Estas experiencias pueden aumentar el sentimiento de aislamiento y [aumentar las probabilidades de que](#) desarrolle una condición de salud mental.

Responsabilidades y expectativas: Las generaciones más jóvenes pueden ser responsables de traducir para los miembros mayores de la familia, cuidar de los niños más pequeños y/o trabajar para ayudar económicamente a su familia. Es posible que sus padres tengan grandes expectativas académicas en ellos por todo lo que han sacrificado para crear una vida que ofrece más oportunidades que en su país de origen. La combinación de estos factores de estrés [puede repercutir en la salud mental](#).

Discriminación: El racismo que sufren los jóvenes BIPOC puede tener un [impacto negativo y duradero](#) en su salud mental y su desarrollo. Esto es especialmente cierto en las escuelas, donde los jóvenes BIPOC tienen [más probabilidades de ser suspendidos](#) que sus compañeros blancos. Este racismo sistémico que experimentan las generaciones más jóvenes en la escuela [conduce a mayores tasas de encaramiento](#), lo que afecta negativamente el [desarrollo de los jóvenes](#). Los jóvenes BIPOC también pueden experimentar [ciberracismo](#), o acoso en línea relacionado con la raza, que sus mayores probablemente no experimentarán.

Las personas mayores pueden enfrentar lo siguiente:

Trauma generacional: Muchas generaciones mayores de las comunidades BIPOC pueden haber vivido formas de [trauma racial](#) como la segregación en EE. UU., las guerras que los obligaron huir de sus países de origen, la asimilación forzada, etc. Estas experiencias dolorosas pueden causar síntomas de trastorno de estrés post-traumático (TEPT). Incluso si no vivieron este trauma ellos mismos, el trauma que sus padres y antepasados experimentaron [también puede hacer que las generaciones mayores sean más vulnerables a la depresión](#).

Maltrato médico: El campo de la medicina tiene una larga historia de [maltrato a las personas de color](#). En fechas tan recientes como el siglo XX, los hombres negros fueron sometidos a experimentos médicos no consentidos en el [Estudio Tuskegee](#). Por la misma época, las mujeres negras, indígenas y puertorriqueñas fueron objeto de [esterilización involuntaria](#). Incluso hoy en día, personas negras que reciben atención médica y expresan dolor físico [suelen ser subestimados y tratados de forma deficiente](#). La historia de maltrato médico en EE. UU. puede hacer que las generaciones mayores de las comunidades BIPOC confíen menos en el sistema médico, por lo que es menos probable que busquen apoyo para su salud mental en un profesional médico.

Discriminación: Los adultos BIPOC tienen más probabilidades de sufrir discriminación en el trabajo. En un [estudio reciente](#), uno de cada cuatro empleados negros e hispanos declaró haber sufrido discriminación en su lugar de trabajo. Además de afectar su salud mental, esto puede repercutir negativamente en el bienestar financiero de las generaciones mayores, lo que provoca un aumento de la ansiedad.

Compartir la sabiduría generacional

Puntos fuertes y conocimientos que las generaciones más jóvenes pueden compartir:

Dominio del idioma: La mayoría de los psicólogos de EE. UU. [hablan exclusivamente en inglés](#) y tienen una capacitación limitada cuando se trata de trabajar con pacientes que hablan otros idiomas. Hay una gran necesidad de más terapeutas que hablen idiomas distintos del inglés. Pero la fluidez lingüística de las generaciones más jóvenes les facilita el acceso a la atención y educación en salud mental. Su dominio del inglés puede ayudarles a completar formularios, buscar un proveedor de salud mental, acceder al seguro médico y apoyar a las generaciones mayores si deciden buscar tratamiento de salud mental.

Habilidades digitales: Aunque las personas de todas las generaciones pueden estar familiarizadas con el acceso a la tecnología, puede resultar más natural para los más jóvenes, ya que han crecido en línea. Es probable que las generaciones más jóvenes sepan utilizar bien las distintas plataformas de las redes sociales. Probablemente también sepan cómo acceder a la información a través de podcasts, seminarios web, blogs, etc. Estas competencias digitales son [valiosas cuando se trata de educación en salud mental](#). También puede facilitar a las generaciones más jóvenes el uso de los [servicios de terapia en línea](#) que pueden resultarles más accesibles. Su capacidad para encontrar y compartir esta información les permite cuidar tanto de su propia salud mental como de la de las personas de su comunidad.

Menos estigma: Las generaciones más jóvenes suelen estar más acostumbradas a hablar abiertamente de salud mental. Es posible que hayan recibido educación sobre salud mental en la escuela o en línea, o que se les haya preguntado por los síntomas de condiciones de salud mental durante las consultas con su médico de atención primaria. Crecer en entornos en los que se habla de salud mental reduce la vergüenza y es una ventaja a la hora de cuidar la salud mental a nivel personal y comunitario. Compartir sus experiencias con su propia salud mental reduce el estigma que los familiares de más edad pueden sentir por la suya.

Puntos fuertes y conocimientos que las generaciones mayores pueden compartir:

Curación tradicional: Las generaciones mayores suelen tener un gran conocimiento de las [prácticas curativas tradicionales](#) que les han transmitido sus antepasados. Estas prácticas se basan en una concepción más integral de la salud mental, que considera que la mente, el cuerpo y el espíritu están interconectados. Algunos ejemplos son los círculos de sanación, el sahumero, los rituales de sudoración o el reiki. Los ancianos poseen importantes conocimientos culturales con [significativos beneficios para la salud mental](#) para compartir con las generaciones más jóvenes.

Perspectivas colectivistas: Las generaciones mayores de las comunidades BIPOC pueden ser más propensas a tener una [visión del mundo colectivista](#) que individualista. La idea de que todos somos interdependientes y estamos interconectados permite crear sólidas redes de apoyo, que son especialmente importantes cuando se trata de la salud mental.

Experiencia de vida e historia familiar: La experiencia de vida de las generaciones mayores encierra valiosas enseñanzas y la narración de historias puede ser una poderosa herramienta para compartir con las generaciones más jóvenes cómo superaron los tiempos difíciles. Las generaciones de más edad también pueden haber conocido a parientes mayores que las generaciones más jóvenes nunca han conocido. Pueden transmitir la sabiduría que compartieron. Su conocimiento de estos parientes mayores también les permite compartir información sobre la historia de salud mental de su familia. Como conocen las experiencias de sus mayores, las generaciones de más edad pueden detectar con más facilidad los factores que predicen problemas de salud mental en las generaciones más jóvenes de su familia.

Honrar las nuevas perspectivas de la generación más joven y la sabiduría tradicional de la generación de más edad permite a las comunidades BIPOC desarrollar comunidades fuertes y solidarias. Para fortalecer estas relaciones, puede encontrar formas de [hablar con sus seres queridos sobre su salud mental y comprobar cómo están sus familiares y amigos](#). También puede [encontrar recursos y estrategias](#) para ayudar si alguien que le importa necesita apoyo.

Si tiene dificultades con su salud mental, visite <https://mhanational.org/pruebas-de-salud-mental-en-espanol> para tomar una prueba de salud mental gratuita y privada. Solo toma unos minutos, y al terminar, recibirá información sobre los próximos pasos que puede tomar de acuerdo con los resultados.

Visite <https://mhanational.org/recursos-en-espanol> para obtener más información sobre la salud mental en las comunidades BIPOC.



HOJA DE TRABAJO: CÓMO HACER FRENTE A LOS ATAQUES CONTRA SU COMUNIDAD



Cuando las comunidades enfrentan la violencia o la discriminación, el trauma resultante de estos ataques puede ser difícil de curar. Encontrar formas de procesar sus sentimientos, sentirse más arraigado y pasar a la acción puede ayudarlo y ayudar a su comunidad a sanar juntos. Utilice esta hoja de trabajo como ayuda para elaborar un plan sobre cómo cuidarse y cuidar a su comunidad en caso de que ésta sufra un ataque.

Sección 1: Pausa y reflexión

Después de sufrir un acontecimiento traumático, es importante permitirse sentir sus sentimientos. Dedique un tiempo para procesar sus emociones y reflexionar sobre lo que usted y su comunidad están viviendo.

¿Qué sucedió? Describa la situación que usted y su comunidad enfrentan mediante un texto o un dibujo.

¿Qué emociones siente a raíz de la situación? También puede consultar la hoja de trabajo, [Procesando el trauma y el estrés](#), para ayudarlo a identificar sus emociones.

- | | | |
|------------------------------------|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ira | <input type="checkbox"/> Desesperanza | <input type="checkbox"/> Frustración |
| <input type="checkbox"/> Decepción | <input type="checkbox"/> Miedo | <input type="checkbox"/> Otro: |
| <input type="checkbox"/> Tristeza | <input type="checkbox"/> Insensibilidad | |
| <input type="checkbox"/> Furia | <input type="checkbox"/> Ansiedad | |
| <input type="checkbox"/> Agobio | <input type="checkbox"/> Soledad | |
| <input type="checkbox"/> Disgusto | <input type="checkbox"/> Confusión | |

¿Qué cambios ha notado en sí mismo o en su comunidad desde el evento (emocionales, físicos, sociales, medioambientales, etc.)?

Sección 2: Sentirse seguro

Experimentar un acontecimiento traumático puede hacer que se sienta inseguro e inestable. Pensar en cosas que le han proporcionado una sensación de seguridad en el pasado puede ayudarlo a [sentirse más arraigado](#).

¿Qué recursos, organizaciones o comunidades religiosas existen cerca de usted que lo hayan apoyado en el pasado? Si no se le ocurre ninguno, algunos recursos a los que puede acceder para apoyarse durante este tiempo son: la línea de ayuda en caso de catástrofe (1-800-985-5990), la línea de vida THRIVE (envíe un mensaje de texto con la palabra "THRIVE" al 1-313-662-8209), o los recursos del Proyecto LETS .

¿Qué actividades ha realizado en el pasado que lo hayan ayudado a sentirse más seguro y estable? (Ejemplos: escuchar música relajante, leer su libro favorito, comer su comida favorita, etc.)

¿Qué palabras o frases positivas puede decirse para sentirse más arraigado? (Ejemplos: soy valiente; me quieren, etc.)

Sección 3: Pasar a la acción

Para algunas personas, pasar a la acción puede ser una forma útil de afrontar el trauma. Una vez que haya vuelto a establecer su propia sensación de seguridad, tal vez empiece a notar que quiere apoyar a las personas que lo rodean o que comparten su identidad. Esto puede aumentar los sentimientos de conexión y disminuir los sentimientos de impotencia. Sin embargo, es importante recordar que no tiene por qué tomar medidas si cree que necesita tiempo para curarse de otras maneras.

Antes de empezar, debe asegurarse de tener un plan de acción para mantenerse firme. ¿Cuáles son algunas de las formas en que puede proteger su salud mental mientras aboga por su comunidad?

Piense en momentos en los que se haya relacionado con otras personas de su comunidad o haya trabajado como voluntario. ¿Hay alguna medida que quiera tomar para apoyarse y apoyar a su comunidad?

Si no ha participado de esta manera, aquí tiene algunos ejemplos: recoger y compartir artículos de primera necesidad, unirse a grupos de defensa, organizar una comida comunitaria, facilitar círculos de sanación, etc.

Después de reflexionar sobre cómo le gustaría proporcionar apoyo a su comunidad en la pregunta anterior: ¿Cuál es un pequeño primer paso que puede dar para prestar ese apoyo?

Si tiene dificultades con su salud mental, visite <https://mhanational.org/pruebas-de-salud-mental-en-espanol> para tomar una prueba de salud mental gratuita y privada. Solo toma unos minutos, y al terminar, recibirá información sobre los próximos pasos que puede tomar de acuerdo con los resultados.

Visite <https://mhanational.org/recursos-en-espanol> para obtener más información sobre la salud mental en las comunidades BIPOC.

