

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.

