

# ACCIONES PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL EN LAS COMUNIDADES DE COLOR

## Cuida de ti mismo

### Cómo puedes cuidar de ti mismo

- Acércate a personas en quienes confíes: un amigo, un líder religioso o una comunidad de apoyo en línea.
- Alimenta tu espíritu con actividades como escribir un diario, rezar, meditar, bailar o narrar historias.
- Explora recursos digitales de salud mental gratuitos, como los que se incluyen en [mhanational.org/bipoc](http://mhanational.org/bipoc) y [mhascreening.org](http://mhascreening.org).
- Busca terapeutas que reconozcan tu identidad y ofrezcan tarifas reducidas u opciones gratuitas a través de redes como [Latinx Therapy](http://LatinxTherapy.com).
- Apóyate en las tradiciones y las prácticas culturales que han sostenido a tu comunidad.
- Usa elementos visuales, como pulseras o trabajos artísticos, para comenzar a conversar sobre salud mental.
- Mueve tu cuerpo de formas que te hagan sentir bien, como bailar, caminar o practicar tai chi o yoga.

*«Como alguien que ha luchado con la depresión y la ansiedad, creo que priorizar y proteger tu salud mental es lo más importante».*

— Janelle Monáe, música y actriz

### Formas en las que los profesionales pueden apoyar la sanación

- Ofrecer opciones de terapia sin costo o con tarifas reducidas, especialmente para aquellos que suelen quedar afuera de los sistemas de atención de salud.
- Ofrecer opciones de teleconsulta de salud en la medida que lo permita el estado o la licencia.
- Integrar las prácticas de sanación tradicionales con modelos terapéuticos modernos.
- Promover pruebas gratuitas y accesibles de salud mental, ayudando a las personas a dar el primer paso con dignidad.
- Crear programas que valoren la narración oral, los rituales comunitarios y la fuerza colectiva.



## Encuentra tu comunidad y cuídala

### Cómo puedes apoyar a tu comunidad

- Crea o únete a espacios de apoyo entre pares, círculos de sanación o encuentros comunitarios.
- Promueve los controles emocionales en lugares cotidianos, como barberías, reuniones religiosas y salones de belleza.
- Comparte recursos de salud mental de forma natural: en grupos de mensajes, conversaciones o eventos comunitarios.
- Aprende técnicas básicas de apoyo para situaciones de crisis y compártelas con otros.
- Acompaña a alguien como mentor o escucha a los jóvenes que conoces.
- Celebra abiertamente la sabiduría emocional entre generaciones.

### Formas en las que los profesionales pueden fomentar el bienestar de la comunidad

- Invertir en la capacitación de los líderes cotidianos para que se conviertan en defensores de la salud mental.
- Colaborar con centros comunitarios para incluir las conversaciones de sanación en espacios familiares.
- Equipar los lugares de confianza con herramientas de salud mental culturalmente pertinentes.
- Apoyar iniciativas de base que se enfoquen en el cuidado colectivo.
- Colaborar con aquellos que ya ganaron la confianza comunitaria.

*«Debemos trabajar activamente para que la comunidad y las instituciones sanen al mismo tiempo que cada persona trabaja en su propia sanación...»*

— Don Coyhis, fundador del Movimiento Wellbriety

## Defiende el cambio

### Cómo puedes defender la salud mental

- Aprende sobre salud mental y cuidado comunitario a través de eventos gratuitos.
- Alza la voz para que haya recursos de salud mental en las escuelas, los lugares de trabajo y los vecindarios.
- Apoya iniciativas de salud mental lideradas por las personas negras, indígenas y de color (BIPOC, por sus siglas en inglés) con tu voz, tu tiempo o tu respaldo.
- Exige mejores políticas a través de peticiones, campañas de redacción de cartas y reuniones comunitarias.

### Formas en las que los profesionales pueden ser defensores

- Enseñar estrategias de autodefensa a los clientes y las comunidades.
- Crear asociaciones con organizaciones sin fines de lucro y negocios locales.
- Brindarles a las personas herramientas para que participen de forma segura y efectiva en el activismo.
- Liderar el cambio dentro de las organizaciones fomentando políticas culturalmente sensibles.

*«Una injusticia cometida en cualquier lugar es una amenaza para la justicia en todas partes».*

— Dr. Martin Luther King Jr.