



Caja de Herramientas para la Salud Mental

National Latino Behavioral Health Association

Versión en Español

Primavera 2023

Tabla de Contenidos

Propósito	3
Cómo Utilizar esta Caja de Herramientas	4
Recursos	5
I. El Duelo y La Pérdida en las Comunidades Hispanas y Latinas (Infográfico)	5
II. El Suicidio entre las Comunidades Hispanas y Latinas 2.0 (Folleto)	5
III. Seminario Web: Estrés y Resiliencia de los Hispanos Durante Los Días de Fiesta (Infográfico)	5
IV. Fumando y Vapeando en las Américas: Implicaciones Políticas para la Prevención (Infográfico)	7
V. Mes de la Historia de la Mujer: Un Homenaje a la Resiliencia de la Mujer Latina (Folleto)	7
VI. Prevención de la Marihuana entre los Jóvenes Hispanos y Latinos (Infográfico)	7
VII. Prevención de la Violencia Doméstica entre las Comunidades Hispanas y Latinas (Folleto)	8
VIII. Un Análisis más Profundo al Tráfico Laboral y Sexual en los Estados Unidos (Infográfico)	8
IX. ¿Qué es el Cinco de Mayo y Cómo esto Afecta las Comunidades Hispano-Latinas? (Infográfico)	8
X. Mes de la Salud del Hombre - Resumen (Infográfico)	10
XI. Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis	10

Propósito

La comunidad hispana o latina de Estados Unidos es enormemente diversa. Los retos a los que se enfrenta son asimismo considerables y de una naturaleza igualmente diversa. Los recursos de salud mental están disponibles pero son limitados. La comunidad latina permanece desatendida en gran medida. La Asociación Nacional Latina de Salud Mental (NLBHA por sus siglas en inglés) está comprometida con la defensa, el apoyo y la oferta de recursos en respuesta a estas necesidades.

Esta caja de herramientas ha sido creada para facilitar el acceso a los importantes recursos de salud mental que incluyen el uso y abuso de el alcohol y las drogas, el consumo de tabaco, las afecciones de salud mental, los traumas y el suicidio. Los recursos tienen un alcance específico. Se crearon con y para la comunidad hispana y latina. La sensibilidad cultural, la diversidad y la humildad han sido las directrices para elaborar estos recursos en inglés y en español.

La caja de herramientas se expresa en el idioma de aquellos a quienes servimos, empleando la voz y las expresiones propias. Capta nuestra forma singular de enfocar la vida. Expresa los retos, esperanzas, lágrimas y alegrías que entretejen nuestra vida común como hispanos y latinos.

La resiliencia que caracteriza a la comunidad latina es inspiradora. El objetivo principal de esta caja de herramientas es ofrecer información básica. Se brinda con la esperanza de que se comparta a menudo y con las personas a las que usted sirve y apoya.

La Asociación Nacional Latina de Salud Mental desea hacer un reconocimiento a la Universidad de Morehouse por suscribir este proyecto y al equipo de la NLBHA por ayudar a producir esta caja de herramientas de fácil uso como parte de la iniciativa de Socios Estratégicos de la Red Nacional de Resiliencia COVID-19.

Cómo Utilizar esta Caja de Herramientas

El conocimiento y los recursos sobre la salud mental y los retos a los que se enfrentan los hispanos y latinos son fundamentales para la sanación de la comunidad. La intención del NLBHA es que esta caja de herramientas resulte fácil de utilizar y que se difunda ampliamente en la comunidad.

La caja de herramientas ha sido redactada en inglés y en español. Los recursos proporcionados incluyen enlaces a hojas informativas, infografías y folletos. Hay un índice y un número de página de los principales recursos disponibles. Cada recurso se introduce con una breve sinopsis del material tratado.

Para facilitar el acceso, se proporciona un enlace que llevará al usuario directamente al recurso. Al hacer clic en este enlace, el usuario puede leer la información en línea y también reproducir el material para fines de formación o una distribución más amplia.

Informarnos sobre la salud mental y del comportamiento nos ayuda a tomar decisiones más saludables. Compartir esta información contribuye al bienestar de la comunidad. El objetivo es prosperar como comunidad hispana y latina. Ahora la información sobre la salud está al alcance de un clic..

Lo invitamos a compartir este documento (ingrese el enlace del documento aquí) electrónicamente, o si lo prefiere puede copiarlo y compartirlo. Este documento se ha elaborado para que pueda estar disponible sin costo alguno para cualquiera que lo utilice. También se puede encontrar en www.nlbha.org por lo que le recomendamos que lo incluya en su página web para compartirlo con un número aún mayor de comunidades latinas.

Recursos

I. El Duelo y La Pérdida en las Comunidades Hispánicas y Latinas (Infográfico)

Aunque la pérdida y el duelo son experiencias humanas universales, existen ciertos aspectos culturales específicos que es necesario comprender cuando se presta servicio a las comunidades hispana y latina. Esta infografía cubre las manifestaciones del duelo y los diversos rituales que ayudan a observar y procesar el duelo según los antecedentes regionales y culturales de los hispanos y latinos. Un aspecto de gran valor que presenta este material es la descripción de las tradiciones y prácticas acordes con las preferencias culturales.

El reconocimiento de este valioso mosaico cultural puede preparar a uno para entender mejor y procesar la experiencia de la pérdida y el duelo.

<https://pttcnetwork.org/sites/pttc/files/2022-09/PTTCFactSheet-GriefandLoss.pdf>

II. El Suicidio entre las Comunidades Hispánicas y Latinas 2.0 (Folleto)

Este folleto es una continuación de materiales infográficos anteriores que tratan el tema del suicidio entre las comunidades hispanas y latinas. Esta información se ha organizado abordando el suicidio entre las mujeres y los hombres latinos. Se destacan los factores de riesgo y los factores de protección. También se explica la relación entre el uso de sustancias y el suicidio, así como los signos del suicidio.

Se ofrecen consejos prácticos para familiares y amigos que pueden ayudar a prevenir el suicidio. Se dedica una sección especial a los profesionales de la salud mental y a la prevención del suicidio. El enfoque del folleto es terapéutico y se facilitan recursos. Este compendio de información, orientación y recursos es una herramienta útil para prevenir el suicidio.

<https://pttcnetwork.org/sites/pttc/files/2022-07/PTTC%20Mini%20E-book%20Suicide%20Among%20Hispanic%20and%20Latino%20Communities%202.0.pdf>

III. Seminario Web: Estrés y Resiliencia de los Hispánicos Durante Los Días de Fiesta (Infográfico)

Se entiende por resiliencia los recursos, tanto personales como colectivos, que contribuyen a que los individuos y los grupos gestionen la experiencia del estrés. La temporada navideña puede aumentar el nivel de estrés.

Esta infografía aborda el estrés relacionado con la aculturación y cómo afecta a los jóvenes y adultos hispanos. Los síntomas son múltiples. En esta infografía se ofrece un listado útil de sugerencias relativas a la prevención. La temporada navideña es una buena oportunidad para aprovechar los recursos culturales, activos y fortalezas que pueden ayudar a los latinos no sólo a lidiar con el estrés, sino también a prosperar.

https://pttcnetwork.org/sites/pttc/files/2021-01/NHLPTTC_Dec3.pdf

IV. Fumando y Vapeando en las Américas: Implicaciones Políticas para la Prevención (Infográfico)

Los efectos adversos del tabaquismo ya han sido tratados durante varios años. El vapeo y el uso recreativo del cannabis plantean nuevos retos para la salud pública. Esta infografía ofrece información útil y basada en pruebas sobre las consecuencias negativas de fumar y vapear. También aborda el uso de la publicidad para proporcionar desinformación sobre estos productos.

<https://pttcnetwork.org/sites/pttc/files/2021-05/SMOKING-ENG.pdf>

V. Mes de la Historia de la Mujer: Un Homenaje a la Resiliencia de la Mujer Latina (Folleto)

La presente obra es un folleto electrónico que rinde homenaje a la mujer latina y a la resiliencia que la caracteriza. Se enumeran hechos y retos, y se aborda el feminismo a modo de introducción. Los retos a los que se enfrentan las mujeres en general, y las latinas en particular, son: El Covid-19, el uso del alcohol y la salud mental. Se destaca la fuerza o resistencia personal y colectiva de las mujeres. Este tema reconoce adecuadamente el papel de las latinas a la hora de abordar los problemas de salud pública.

<https://pttcnetwork.org/sites/pttc/files/2022-03/PTTCMiniE-book-English.pdf>

VI. Prevención de la Marihuana entre los Jóvenes Hispanos y Latinos (Infográfico)

La prevención del uso de la marihuana entre los jóvenes latinos e hispanos es el tema central de esta infografía. La parte inicial ofrece una visión panorámica del uso de la marihuana por parte de los jóvenes en Estados Unidos. Hay una pregunta que se plantea con frecuencia: ¿Por qué es un problema? Se aborda de forma clara y respetuosa. Puede que le sorprendan los resultados relativos al impacto de la pandemia del Covid-19 en el uso de la marihuana. Esta infografía proporciona datos interesantes y útiles.

<https://pttcnetwork.org/sites/pttc/files/2022-07/PTTC%20Fact%20sheet-%20Marijuana%20Prevention%20Youth.pdf>

VII. Prevención de la Violencia Doméstica entre las Comunidades Hispanas y Latinas (Folleto)

Con un lenguaje no estigmatizante, en este folleto se aborda el tema de la violencia doméstica (DV) entre las comunidades hispana y latina. En él se define la violencia doméstica y se explican sus distintos tipos. Dado que los inmigrantes sufren violencia de varios tipos, estos abusos se abordan en una sección aparte. La prevención es clave. Establecer límites sanos es una de las principales medidas disuasorias o preventivas contra la DV. La educación resulta igualmente fundamental. Sensibilizar a la comunidad es otra medida preventiva. Asimismo, ayudará a conocer y reconocer las señales de alarma.

Individuos, familias y comunidades enteras se ven afectados por la DV. La concienciación y la adopción de medidas para prevenirla es una responsabilidad compartida por todos. Este folleto es un recurso útil.

<https://pttcnetwork.org/sites/pttc/files/2022-09/PTTCMiniE-bookDomesticViolence.pdf>

VIII. Un Análisis más Profundo al Tráfico Laboral y Sexual en los Estados Unidos (Infográfico)

La trata de seres humanos es un grave problema social. Constituye un fenómeno mundial que afecta a mujeres, niños y hombres. Existen diferentes tipos de trata, incluidas las que tienen como fin la explotación laboral y sexual. Las estadísticas hablan por sí solas. La información es desgarradora.

Es necesario actuar. Todos deberían participar en concientizar y trabajar para eliminar estas estructuras de injusticia. Esta infografía puede ser un primer paso útil para abordar esta problemática.

<https://pttcnetwork.org/sites/pttc/files/2022-02/ENG-Trafficking2.pdf>

IX. ¿Qué es el Cinco de Mayo y Cómo esto Afecta las Comunidades Hispano-Latinas? (Infográfico)

Esta infografía de dos páginas trata, con un enfoque culturalmente respetuoso, sobre una celebración cívica popular en la comunidad mexicano-americana: el Cinco de Mayo. El relato histórico de la celebración se utiliza como trasfondo del problema de salud pública que es el consumo de alcohol.

También se hace referencia al Covid-19 y a cómo se interrelaciona con la celebración del Cinco de Mayo y el consumo de alcohol. Se hacen sugerencias útiles sobre cómo se puede seguir celebrando este acontecimiento histórico de una manera más saludable.

<https://pttcnetwork.org/sites/pttc/files/2021-05/PTTC%20Cinco%20de%20Mayo%20English.pdf>

X. Mes de la Salud del Hombre - Resumen (Infográfico)

En promedio, los hombres de Estados Unidos fallecen con un índice cinco años inferior al de las mujeres, dato inquietante que presenta esta infografía. También se tratan los elementos culturales que afectan aún más a los hombres hispanos, como el estigma asociado a los problemas de salud, incluida la salud mental.

Otros factores, como la falta de seguro médico, las barreras lingüísticas, las creencias basadas en la cultura y el fatalismo, ayudan a explicar los retos. Para abordar este problema social se utiliza una perspectiva basada en la fuerza. Se alienta a los hombres a que cuiden su salud mental, mejoren su nutrición y aumenten el ejercicio. Buscar ayuda es un signo de fortaleza.

<https://pttcnetwork.org/sites/pttc/files/2022-06/%28ENG%29%20NHL%20ATTC%20and%20PTTC%20Men%27s%20Health%20Infographic.pdf>

XI. Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Demasiadas personas experimentan crisis suicidas o angustias relacionadas con la salud mental sin el apoyo y la atención que necesitan. Existen realidades urgentes en materia de salud mental que impulsan la necesidad de transformar los servicios de crisis en todo nuestro país. Sólo en 2020, en EE.UU. se produjo una muerte por suicidio cada 11 minutos aproximadamente, y para las personas de entre 10 y 34 años, el suicidio es una de las principales causas de muerte. Este recurso contiene información sobre el encaminamiento de las llamadas, vídeos y hojas informativas sobre prevención y recursos de salud mental. El suicidio se puede prevenir.

[988 Línea Vital para los Suicidios y Crisis | Comisión Federal de Comunicaciones \(fcc.gov\)](#)