



**Parent/Professional  
Advocacy League**

**Fundamentos Básicos  
de la Salud Mental:**



Un entrenamiento organizado por:  
Parent/Professional Advocacy League Workshop

**Presentadora:**  
**Johana Rodriguez, Multicultural Outreach Coordinator**

# ¿Quién es Johana?



# ¿Quiénes somos?

- Somos una organización sin fines de lucro, dedicada a educar, abogar y entrenar a familias de Massachusetts en temas de salud mental.

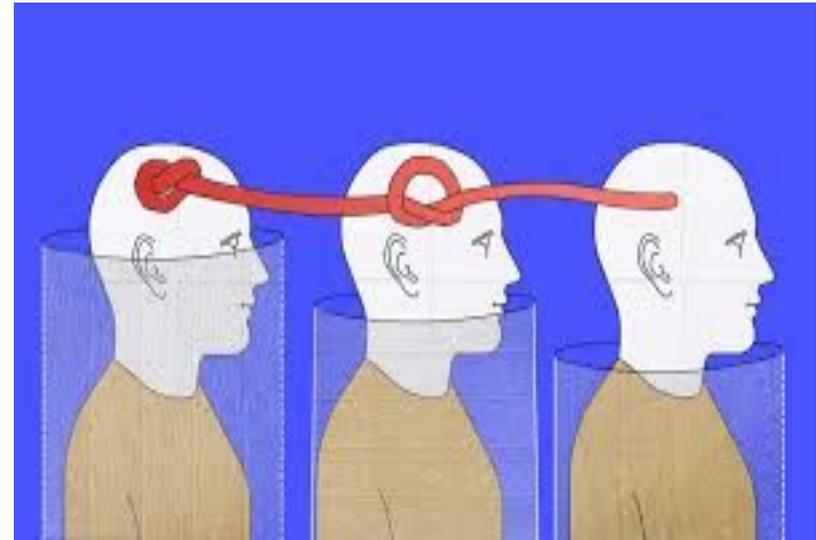


- Nos basamos en el aprovechamiento de oportunidades familiares, para transformar padres en líderes; garantizando hogares con cambios positivos en comunicación asertiva y escucha activa.
- Nuestra principal estrategia es impulsar la participación familiar, apoyar y sostener la voz de los miembros de la familia (Lazear y Anderson, 2009).

# Conferencia: Fundamentos básicos de la Salud Mental

## Objetivo General

Concientizar sobre la importancia de priorizar la salud mental en el entorno personal y familiar, mediante sustentos teóricos e historias de vida, garantizando el manejo de emociones, estrés diario y la construcción de relaciones sólidas para una vida más productiva.



# Contenidos

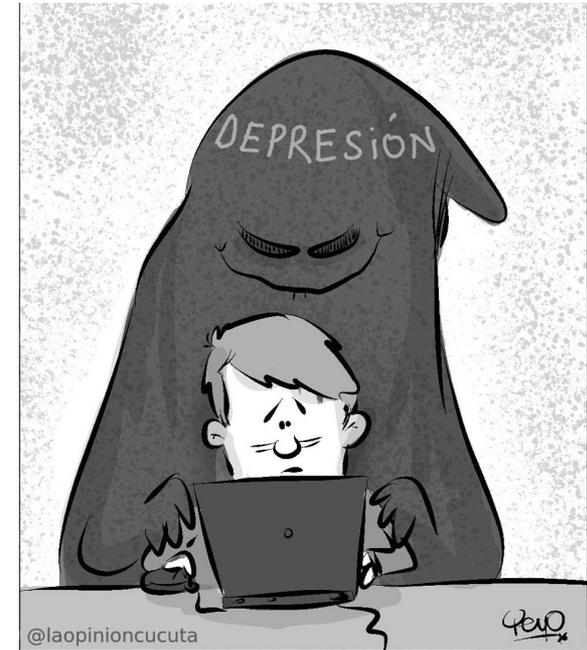
<b>Temas</b>	<b>Subtemas</b>
¿Qué es salud mental?	Definición de salud mental
	Entendiendo la salud mental
	Reconocer señales y síntomas de alerta a la salud mental
	Trastornos comunes de salud mental
	Estrategias de autocuidado para promover el bienestar mental
	Comunicación asertiva como estrategia de salud mental
Fundamentos de salud mental	Relevancia cultural
	Bienestar Holístico
	Normalización de la salud mental
	Interseccionalidad
	Enfoque basado en fortalezas



Parent/Professional  
Advocacy League

# Objetivos específicos:

- Explicar la importancia de la salud mental dentro del sistema familiar y comunitario, fortaleciendo las relaciones sociales.
- Reconocer los síntomas y señales de alerta a la salud mental, identificando trastornos mentales comunes (TDAH, Depresión/Ansiedad y Bipolaridad).
- Enseñar el manejo de emociones, estrés diario y la construcción de relaciones sólidas; promoviendo la felicidad y la conexión familiar y comunitaria.



# Dolor físico o mental

## Dolor físico

**Levanta tu mano si:**

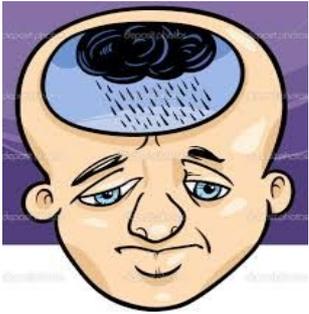
- ¿Tienes alguna discapacidad física?
- ¿Te has herido accidentalmente con un objeto?
- ¿Sufres de dolores de cabeza?
- ¿Alguna vez te has caído y has sentido dolor?

## Dolor mental

**Ahora quiero que pienses:**

- ¿Has sido diagnosticado con alguna condición de salud mental?
- ¿Te has sentido triste durante esta semana?
- ¿Alguna vez te has sentido preocupado o estresado?

# Empecemos... ¿Qué es la salud mental?



Se refiere a cómo te sientes, piensas, y cómo manejas los altibajos de la vida. Incluye tu bienestar emocional, psicológico y social.

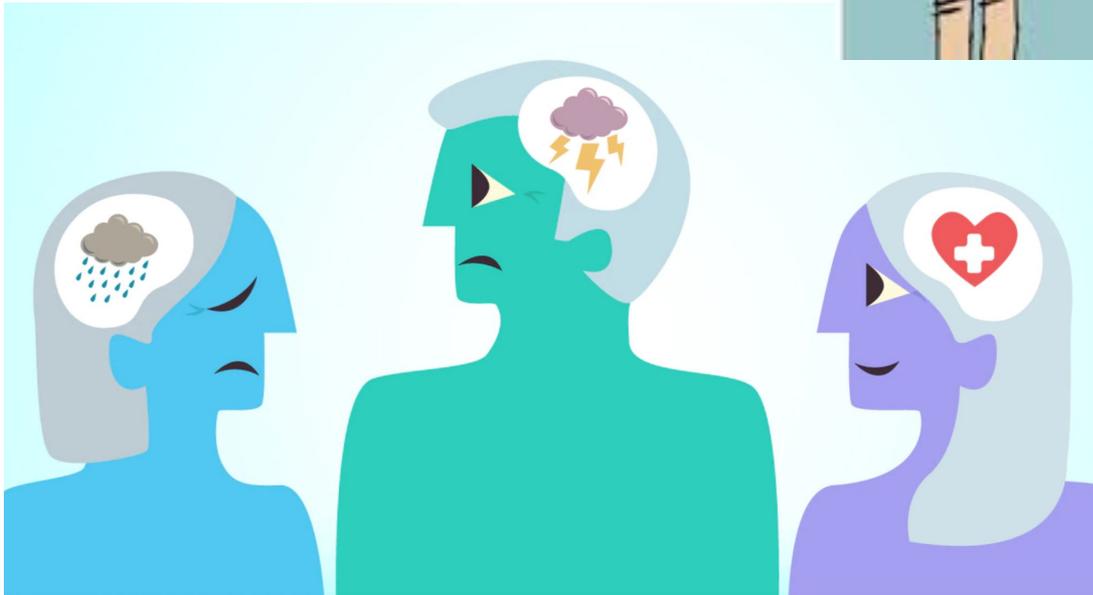


Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”.

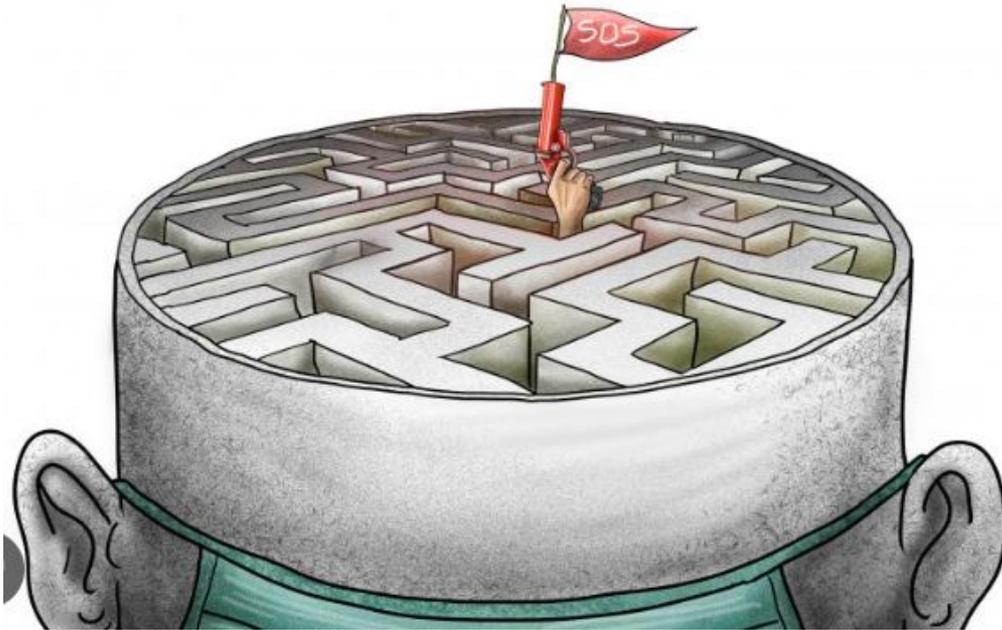


Segun Carl Rogers es la capacidad de una persona para enfrentar y resolver problemas de manera eficaz, manteniendo la congruencia entre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Sentirte bien y tener una **buena salud mental** es crucial para afrontar los desafíos diarios, mantener relaciones saludables y manejar el estrés.

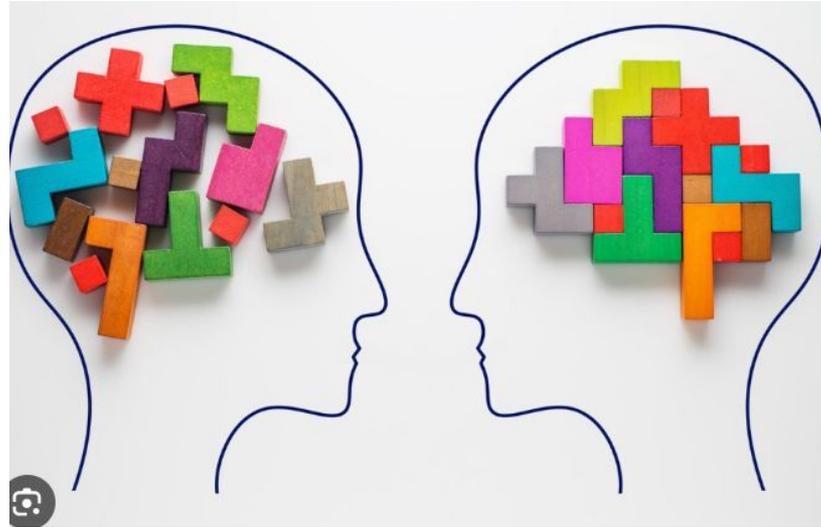


# Entendiendo la salud mental



Entender la salud mental implica reconocer y aceptar las complejidades de nuestro bienestar emocional, psicológico y social.

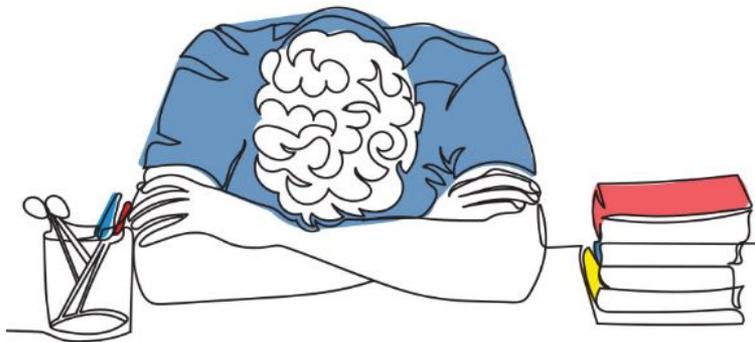
# Importancia de la salud mental



Según la OMS la salud mental es importante porque sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es un derecho humano, un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

# Reconocer señales y síntomas de alerta a la salud mental

- Cambios en el estado de ánimo, comportamiento o patrones de pensamiento.
- Problemas para conciliar el sueño
- Desmotivación
- Dificultad para concentrarse
- Cambios físicos
- Aislamiento social



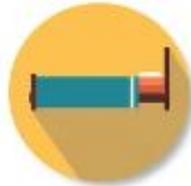
## ¿Que hacer?

Buscar ayuda y apoyo de amigos, familiares o profesionales de la salud mental.

Comprende que las condiciones de salud mental pueden manifestarse de *manera diferente en cada persona* y pueden variar en gravedad con el tiempo.

# Estrategias de autocuidado para promover el bienestar mental

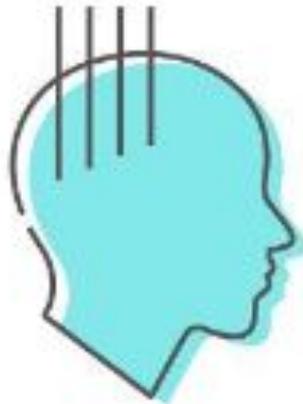
1. Alimentación saludable
2. Ciclo sueño adecuado
3. Uso de técnicas de manejo del estrés.
4. Participa en actividades que te brinden alegría, satisfacción,
5. Haz ejercicio
6. Realizar actividades creativas o pasar tiempo con tus seres queridos.
7. Establecer limites, aprende a decir no.

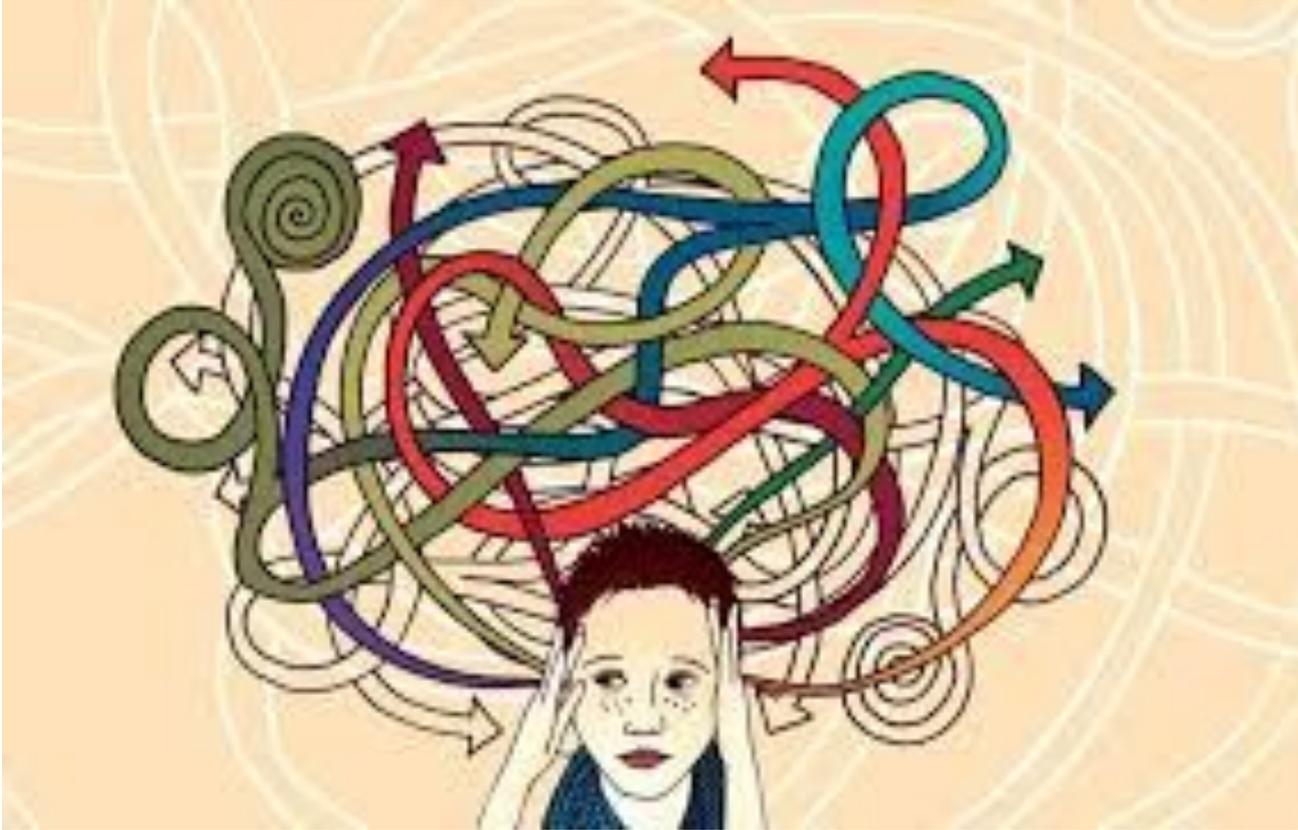


**Promover la conexión, la felicidad y el apoyo es esencial para fomentar la resiliencia, el bienestar y el sentido de pertenencia**

# Trastornos de Salud Comunes Reconocidos

Comprender y reconocer los trastornos comunes de salud mental es crucial para que las personas dentro de nuestra comunidad nos apoyemos de manera efectiva a nosotros mismos y a otras personas que puedan estar experimentando estos desafíos.





## TDAH

El Trastorno por déficit de atención con hiperactividad o TDAH es un trastorno del neurodesarrollo. Eso significa que su origen se manifiesta en el desarrollo de la criatura, pudiéndose presentar desde el nacimiento.

## ANSIEDAD

- Hiperactividad
- Miedo
- Preocupación por el futuro
- Irritabilidad
- Dificultades para descansar
- Tensión muscular, dolores, mareos...



## DEPRESIÓN

- Bajo estado de ánimo, lentitud de movimientos
- Tristeza
- Preocupación por el pasado
- Baja autoestima
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Cambios de peso

La ansiedad es una reacción emocional natural ante estímulos o situaciones en las que percibimos que algo amenaza nuestra integridad. La depresión es un problema de salud mental, un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades

# Trastorno Bipolar

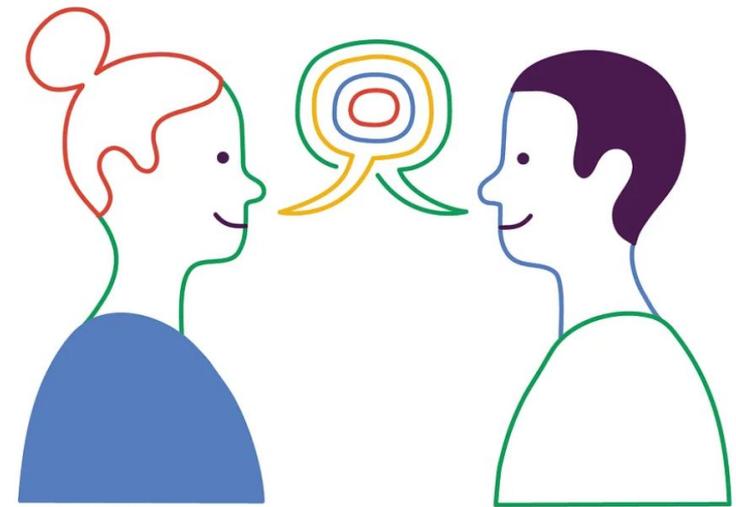


## **Bipolaridad**

Trastorno que provoca altibajos emocionales, que van desde trastornos de depresión hasta episodios maníacos.

# Comunicación asertiva como estrategia de salud mental

- Desarrolla habilidades de escucha activa para empatizar con los demás y validar sus experiencias sin juzgar.
- Aprende a comunicarte de manera abierta y asertiva sobre tus propias necesidades con amigos, familiares y proveedores de atención médica.
- Practica brindar apoyo y ánimo a las personas que enfrentan desafíos en su salud mental, respetando también su autonomía y capacidad de decisión.



# Fundamentos sobre la salud mental

1. Relevancia cultural
2. Bienestar Holístico
3. Normalización de la salud mental
4. Interseccionalidad
5. Enfoque basado en fortalezas



*Al enfocarse en estos conceptos fundamentales, las personas dentro de nuestra comunidad pueden desarrollar una comprensión más profunda de la salud mental, desafiar el estigma y fomentar una cultura de compasión, aceptación y apoyo para aquellos que experimentan problemas de salud mental.*



## **Relevancia cultural**

Las prácticas culturales, incluyendo rituales, celebraciones y prácticas espirituales, pueden mejorar significativamente la salud mental. Estas ofrecen formas de hacer frente a los desafíos de la vida, expresar emociones y conectarse con otros, fomentando un sentido de identidad y continuidad



## **Bienestar Holístico**

Brindar un apoyo que tenga en cuenta a la persona en su totalidad, no solo a sus necesidades de salud mental .



## **Normalización de la salud mental**

Estado de salud mental positivo, de funcionamiento individual y social efectivo, y no simplemente la ausencia de enfermedad mental.



## **Interseccionalidad**

Cuanto más lugares ocupemos en la parte de abajo del círculo, más intenso será la dominación que tengamos que soportar, y por tanto más intenso serán los efectos de esa relación de dominación sobre nuestra mente.



# Conclusion

La salud mental es un viaje, y el camino de cada persona es único. Al fomentar la comprensión, la compasión y el apoyo proactivo, podemos crear entornos en los que todos se sientan valorados, apoyados y empoderados en su viaje de salud mental. Juntos, sigamos promoviendo la conexión, la felicidad y el apoyo, esforzándonos por lograr una sociedad en la que el bienestar mental sea prioritario y accesible para todos.



# RECUERDEN



"La salud mental a menudo se describe erróneamente como una experiencia monolítica, cuando en realidad es tan diversa como las personas que la experimentan".

DIOR VARGAS....

# Recursos de Salud Mental



1. Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration):
  - Número de teléfono: 1-800-662-HELP (4357) (Disponible en español)
  - Sitio web: SAMHSA National Helpline
2. Línea de Texto de Crisis:
  - Número de texto de ayuda: Texto "HOME" al 741741 (Disponible en español)
  - Sitio web: [Crisis Text Line](#)
3. National Alliance on Mental Illness (NAMI) Massachusetts:
  - Sitio web: [NAMI Massachusetts](#)
4. Centros de Salud Mental de Massachusetts:
  - Sitio web: Massachusetts Department of Mental Health
5. Línea Nacional de Prevención del Suicidio:
  - Número de teléfono: 1-800-273-TALK (8255) (Disponible en español)
  - Sitio web: Línea Nacional de Prevención del Suicidio
6. National Institute of Mental Health (NIMH) en Español:
  - Sitio web: [NIMH - Recursos en Español](#)
7. Red de Tratamiento de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA-HRSA):
  - Sitio web: SAMHSA-HRSA - Recursos en Español
  - Hoy en día, el “988” es el número telefónico de tres dígitos que conecta directamente con la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis (*988 Suicide and Crisis Lifeline*, en inglés)

# Resources



Here are some resources available for the Latine community in Massachusetts:

1. Latino Health Insurance Program (LHIP):
  - Description: LHIP provides enrollment assistance and information about health insurance options for the Latine community, including MassHealth, ConnectorCare, and other affordable health coverage programs.
  - Website: LHIP
2. Latino Mental Health Program (LMHP):
  - Description: LMHP offers culturally competent mental health services and resources for Latine individuals and families, including counseling, therapy, support groups, and education about mental health.
  - Website: Latino Mental Health Program
3. La Comunidad, Inc.:
  - Description: La Comunidad provides a range of social services and support programs for the Latine community in Massachusetts, including housing assistance, employment services, legal assistance, and youth programs.
  - Website: [La Comunidad, Inc.](#)
4. MIRA Coalition (Massachusetts Immigrant and Refugee Advocacy Coalition):
  - Description: MIRA Coalition advocates for the rights and well-being of immigrants and refugees in Massachusetts, offering resources and support for Latine immigrants, including legal assistance, education, and advocacy.
  - Website: [MIRA Coalition](#)
5. Latino Behavioral Health System (LBHS):
  - Description: LBHS provides comprehensive behavioral health services tailored to the needs of the Latine community, including outpatient counseling, substance abuse treatment, case management, and psychiatric services.
  - Website: [Latino Behavioral Health System](#)
6. Enlace de Familias:
  - Description: Enlace de Familias offers culturally sensitive social services and support for Latine families in Massachusetts, including parenting classes, youth programs, immigration assistance, and community organizing.
  - Website: [Enlace de Familias](#)
7. Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers (MAPS):
  - Description: MAPS provides a range of services and programs for the Latine community, including health education, HIV/AIDS prevention, domestic violence support, and immigrant integration services.
  - Website: [MAPS](#)