

# SALUD MENTAL

## HABLANDO CON SUS HIJOS SOBRE LA SALUD MENTAL



UN CONJUNTO DE HERRAMIENTAS PARA  
CUIDADORES LATINOS PARA HABLAR Y  
EDUCAR A SUS HIJOS SOBRE LA SALUD  
MENTAL Y FORMAS DE AFRONTAR

PROMOCIÓN DE LA ATENCIÓN  
PLENA

COMO HABLAR CON SUS HIJOS

CUÁNDO OBTENER AYUDA

DIFERENTES ENFOQUES PARA  
USAR





# INTRODUCCIÓN

## **QUÉ ES ESTE KIT DE HERRAMIENTAS?**

**ESTE CONJUNTO DE HERRAMIENTAS ESTÁ DISEÑADO PARA EDUCAR Y CAPACITAR A LOS CUIDADORES LATINOS CON CONOCIMIENTOS SOBRE CÓMO CONVERSAR CON SUS HIJOS SOBRE SALUD/ENFERMEDADES MENTALES Y FORMAS DE SOBRELLEVARLAS Y ENCONTRAR AYUDA.**

**DESAFORTUNADAMENTE, EN LA COMUNIDAD LATINA, HAY MUCHOS ESTIGMAS Y PERCEPCIONES NEGATIVAS SOBRE LA SALUD MENTAL Y MUCHAS VECES SE ESCONDE DEBAJO DE LA ALFOMBRA DEJANDO A LOS NIÑOS SIN RECURSOS O FORMAS DE SOBRELLEVAR LA SITUACIÓN. EL KIT DE HERRAMIENTAS NO SOLO BRINDARÁ UN GRAN CONOCIMIENTO A LA COMUNIDAD LATINA, SINO QUE TAMBIÉN AYUDARÁ A LOS CUIDADORES A COMPRENDER MÁS SOBRE LA SALUD MENTAL Y LA AYUDA QUE ESTÁ DISPONIBLE DENTRO DE NUESTRA COMUNIDAD.**



# TABLA DE CONTENIDO

1

**SALUD MENTAL //  
ENFERMEDADES MENTALES**

2

**FOMENTANDO LA ATENCIÓN  
PLENA**

3

**AYUDA SIN TERAPIA:**

4

**BENEFICIOS DE LA TERAPIA**

5

**CUÁNDO VER A UN TERAPEUTA**

6

**TERAPIA SIN SEGURO**

7

**PROMOCIÓN DE LA ATENCIÓN  
PLENA**

8

**ENCONTRAR AYUDA**

9

**DIFERENTES TIPOS DE  
PROFESIONALES**

10

**CÓMO HABLAR CON TUS HIJOS**

11

**ENCONTRAR EL AJUSTE  
ADECUADO PARA MI HIJO Y YO**

12

**SUPERAR EL ESTIGMA DE LA  
SALUD MENTAL**



# SALUD MENTAL

LA SALUD MENTAL INCLUYE NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL, PSICOLÓGICO Y SOCIAL. AFECTA LA FORMA EN QUE PENSAMOS, SENTIMOS Y ACTUAMOS. TAMBIÉN AYUDA A DETERMINAR CÓMO MANEJAMOS EL ESTRÉS, NOS RELACIONAMOS CON LOS DEMÁS Y TOMAMOS DECISIONES (CDC)

1 DE CADA 5 NIÑOS, YA SEA ACTUALMENTE O EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA, HA TENIDO UNA ENFERMEDAD MENTAL GRAVEMENTE DEBILITANTE. (CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES)

NO HAY UNA SOLA CAUSA PARA LA ENFERMEDAD MENTAL. VARIOS FACTORES PUEDEN CONTRIBUIR AL RIESGO DE ENFERMEDAD MENTAL, COMO EXPERIENCIAS TEMPRANAS DE VIDA ADVERSAS, TRAUMA O ANTECEDENTES DE ABUSO (POR EJEMPLO, ABUSO INFANTIL, AGRESIÓN SEXUAL, PRESENCIA DE VIOLENCIA, ETC.)

EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON OTRAS CONDICIONES MÉDICAS CONTINUAS (CRÓNICAS), FACTORES BIOLÓGICOS O DESEQUILIBRIOS QUÍMICOS EN EL CEREBRO, USO DE ALCOHOL O DROGAS, SENTIMIENTOS DE SOLEDAD O AISLAMIENTO

# FOMENTANDO LA ATENCIÓN PLENA

LA INVESTIGACIÓN CONFIRMA QUE PARA LOS NIÑOS, LA ATENCIÓN PLENA PUEDE:

-MITIGAR LOS EFECTOS DEL BULLYING



-MEJORAR EL ENFOQUE EN NIÑOS CON TDAH



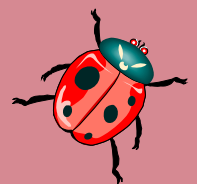
-MEJORAR LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR



EL EJERCICIO SAFARI ES UNA EXCELENTE MANERA DE AYUDAR A LOS NIÑOS A APRENDER LA ATENCIÓN PLENA.

ESTA ACTIVIDAD CONVIERTE UNA CAMINATA DIARIA PROMEDIO EN UNA NUEVA Y EMOCIONANTE AVENTURA.

INSTRUCCIONES: DILE A TUS HIJOS QUE IRÁN A UN SAFARI: SU OBJETIVO ES NOTAR LA MAYOR CANTIDAD DE PÁJAROS, INSECTOS, BICHOS Y CUALQUIER OTRO ANIMAL QUE PUEBAN. CUALQUIER COSA QUE CAMINE, GATEE, NADE O VUELE ES INTERESANTE Y NECESITARÁN ENFOCAR TODOS SUS SENTIDOS PARA ENCONTRARLOS, ESPECIALMENTE LOS MÁS PEQUEÑOS





# AYUDA SIN TERAPIA


LA TERAPIA NO ES ADECUADA PARA TODOS Y, LAMENTABLEMENTE, NO TODOS TIENEN ACCESO O LOS MEDIOS ECONÓMICOS PARA RECIBIRLA. TODAVÍA HAY MUCHAS ACCIONES DIFERENTES QUE UNO PUEDE TOMAR PARA AYUDAR A SUS HIJOS CON ENFERMEDADES DE SALUD MENTAL Y/O PRACTICAR UNA BUENA SALUD MENTAL.

**CONÉCTESE CON AMIGOS Y FAMILIARES:** ANIMA A SU HIJO A COMUNICARSE Y COMPARTIR SUS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS CON PERSONAS QUE SE PREOCUPAN POR ÉLLOS PUEDE SER MUY BENEFICIOSO. AUMENTA SU SENTIDO DE PERTENENCIA Y PROPÓSITO. ADEMÁS DE AUMENTAR SU FELICIDAD, REDUCIR EL ESTRÉS Y MEJORA LA CONFIANZA EN SI MISMOS Y LA AUTOESTIMA.

**ACTIVIDAD FÍSICA:** PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA DE SU HIJO TIENE MUCHOS BENEFICIOS GRATIFICANTES PARA SU BIENESTAR MENTAL. AUMENTA SU AUTOESTIMA, AYUDA A ESTABLECER Y ALCANZAR METAS Y PUEDE ENCADENAR POSITIVAMENTE SU ESTADO DE ÁNIMO.

**MEDITACIÓN GUIADA:** EL USO DE LA MEDITACIÓN GUIADA PUEDE MEJORAR EL SUEÑO DE SU HIJO Y TAMBIÉN LA REGULACIÓN EMOCIONAL. HAY MUCHAS PLATAFORMAS DIFERENTES DONDE UNO PUEDE ENCONTRAR VIDEOS COMO **YOUTUBE** Y APLICACIONES COMO **HEADSPACE** Y **CALM**.

**MÚSICA:** ¿ALGUNA VEZ HAS TENIDO UN MAL DÍA Y LUEGO ENCIENDES EL RADIO Y SUENA TU CANCIÓN FAVORITA DE TODOS LOS TIEMPOS, E INMEDIATAMENTE TODO SE SIENTE MEJOR? ESCUCHAR MÚSICA ALIENTA Y PROMUEVE EL AFRONTAMIENTO POSITIVO EN SITUACIONES DIFÍCILES, ADEMÁS DE CALMAR EL CUERPO. AL PONER MÚSICA PARA QUE SU HIJO ESCUCHE, CANTE O BAILE, PUEDE AYUDARLO A EXPRESARSE DE OTRA MANERA QUE NO SEA CON PALABRAS.



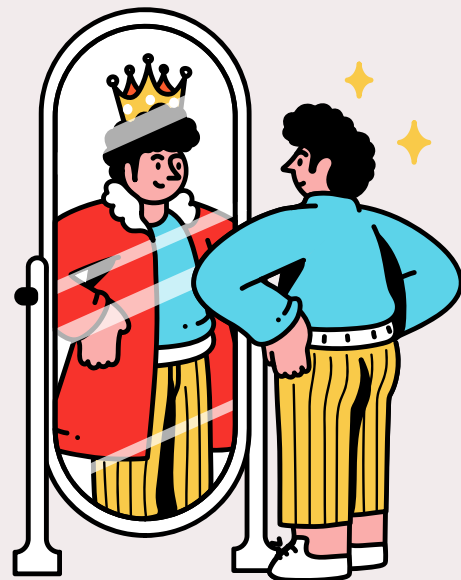
# BENEFICIOS DE LA TERAPIA



MEJORES MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO    DESARROLLA CONFIANZA EN TI MISMO



SENTIRSE MÁS FELIZ



MENOS ANSIEDAD



CREAR MEJORES LAZOS



# CUÁNDO VER A UN TERAPEUTA



♥ **COMPORTAMIENTOS DESAFIANTES**

♥ **CAMBIO REPENTINO EN LOS INTERESES Y HÁBITOS HABITUALES**

♥ **EXCESIVA PREOCUPACIÓN Y TRISTEZA**

♥ **AISLAMIENTO SOCIAL**

♥ **HABLANDO DE AUTOLESIONES**







# TERAPIA SIN SEGURO



DEBIDO A MUCHAS RAZONES DIFERENTES, NO TODOS TIENEN SEGURO DE SALUD, PERO NO SE PREOCUPE, TODAVÍA HAY AYUDA DISPONIBLE. UN RECORDATORIO PARA TODOS ES QUE UNO NO NECESITA UN DIAGNÓSTICO FORMAL PARA BUSCAR TERAPIA.

SI NO TIENE SEGURO O DESCUBRE QUE SU SEGURO NO CUBRE LA TERAPIA, ES POSIBLE QUE SE ESTÉ PREGUNTANDO CÓMO PAGAR LO QUE A VECES PUEDE SER UNA CITA COSTOSA. AFORTUNADAMENTE, HAY MUCHOS PROGRAMAS, SERVICIOS Y TÁCTICAS DISPONIBLES QUE HACEN QUE LA TERAPIA Y LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL SEAN MÁS ACCESIBLES.

ALGUNAS OPCIONES PUEDEN INCLUSO SER GRATUITAS.



## -SERVICIOS SOCIALES LOCALES

-LA ALIANZA NACIONAL SOBRE ENFERMEDADES MENTALES TAMBIÉN TIENE UNA LÍNEA DE AYUDA QUE OFRECE ASISTENCIA Y ASESORAMIENTO GRATUITOS LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

## -BUSCAR OPCIONES SIN FINES DE LUCRO

-OFRECEN BENEFICIOS DE SALUD MENTAL A TRAVÉS DE UN PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO (EAP) DEBIDO A QUE SU EMPLEADOR PAGA ESTOS BENEFICIOS, EL ACCESO ES GRATUITO PARA LOS EMPLEADOS.

-UTILICE GOODRX TELEHEALTH MARKETPLACE PARA ENCONTRAR TERAPIA EN LÍNEA ASEQUIBLE: LAS SESIONES NO SOLO SE REALIZAN VIRTUALMENTE DESDE LA COMODIDAD DE SU HOGAR, SINO QUE A MENUDO SON MÁS ASEQUIBLES.

NUNCA DEBE EVITAR BUSCAR SERVICIOS DE SALUD MENTAL PORQUE CREE QUE NO PUEDE PAGARLOS. RECUERDA QUE TIENES OPCIONES.





# ENCONTRAR AYUDA



**THERAPY FOR LATINX: RECURSO NACIONAL DE SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD LATINX: PROPORCIONA RECURSOS PARA QUE LA COMUNIDAD LATINX SE RECUPERE, PROSPERE Y SE CONVIERTA EN DEFENSORA DE SU PROPIA SALUD MENTAL.**

**THERAPY LATINX: ROMPER EL ESTIGMA DE LA SALUD MENTAL RELACIONADO CON LA COMUNIDAD LATINX: APRENDER TÉCNICAS DE AUTOAYUDA, CÓMO APOYARSE A SI MISMO Y A LOS DEMÁS.**

**THE FOCUS ON YOU: BLOG DE AUTOCUIDADO, SALUD MENTAL E INSPIRACIÓN DIRIGIDO POR UNA TERAPEUTA LATINA.**



## ASOCIACIONES Y RECURSOS

**LÍNEA DE CRISIS PARA ADULTOS DE 21 AÑOS Y ADELANTE: CAPITAL HEALTH EMERGENCY MENTAL HEALTH SERVICES 609.396.4357 [HELP]**

**DISPONIBLE 24/7 - CAPITALHEALTH.ORG**

**PARA NIÑOS MENOR DE 21: PERFORM CARE 877.652.7624**

**DISPONIBLE 24/7 - PERFORMCARENJ.ORG**

- **NATIONAL ALLIANCE FOR HISPANIC HEALTH: WWW.HEALTHYAMERICAS.ORG/**
- **UNIDOSUS: HTTP://WWW.UNIDOSUS.ORG/**
- **NATIONAL HISPANIC MEDICAL ASSOCIATION: HTTP://WWW.NHMAMD.ORG/\**
- **NAMI MERCER: WWW.NAMIMERCER.ORG**

**ZOCDOC: SERVICIO EN LÍNEA QUE LE PERMITE ENCONTRAR Y RESERVAR CITAS EN PERSONA O DE TELESALUD PARA ATENCIÓN MÉDICA, DENTAL, PERO TAMBIÉN TERAPEUTAS**

**-OFRECE FUNCIONES EN LAS QUE PUEDE ENCONTRAR TERAPEUTAS CERCA DE USTED Y LE PERMITE FILTRAR POR**

**-GÉNERO, FECHA U HORA EN QUE ESTÁ DISPONIBLE, SEGURO, TIPO DE VISITA (EN PERSONA O VIDEO) E IDIOMA**

**ADEMÁS, UNO PUEDE VER CALIFICACIONES PASADAS Y TESTIMONIOS DE SUS CLIENTES, YA SEAN PASADOS O PRESENTES. TAMBIÉN SE PROPORCIONA LA EDUCACIÓN Y LOS ANTECEDENTES DEL TERAPEUTA.**



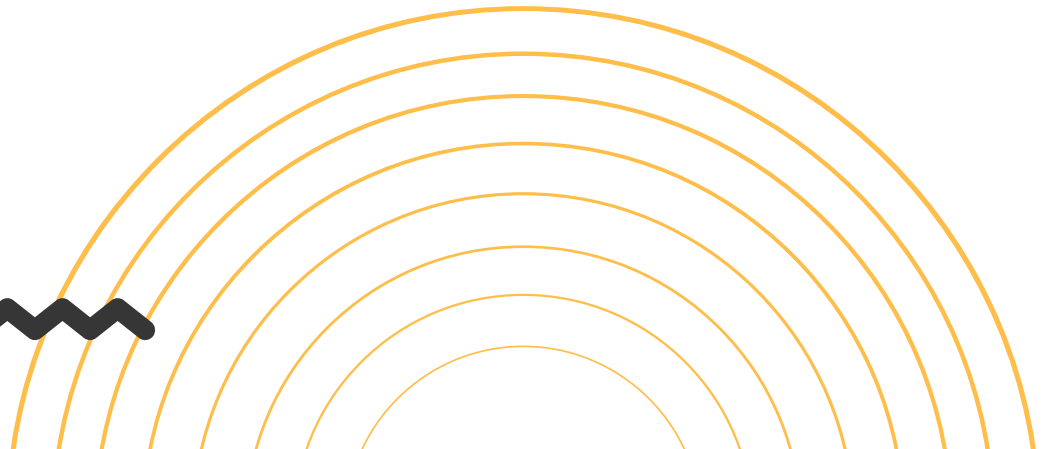
# DIFERENTES TIPOS DE PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL

AL BUSCAR UN TERAPEUTA ADECUADO PARA SU HIJO, ES IMPORTANTE SABER QUE TAMBIÉN HAY DIFERENTES PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL QUE TAMBIÉN PUEDEN AYUDAR A EVALUAR Y DIAGNOSTICAR LAS CONDICIONES DE SALUD MENTAL.

**PSICÓLOGOS:** ESTÁN CAPACITADOS PARA EVALUAR LA SALUD MENTAL DE UNA PERSONA MEDIANTE ENTREVISTAS CLÍNICAS, EVALUACIONES PSICOLÓGICAS Y PRUEBAS. PUEDEN HACER DIAGNÓSTICOS Y PROPORCIONAR TERAPIA INDIVIDUAL Y DE GRUPO.

**CONSEJEROS, CLÍNICOS, TERAPEUTAS:** CAPACITADOS PARA EVALUAR LA SALUD MENTAL DE UNA PERSONA Y UTILIZAR TÉCNICAS TERAPÉUTICAS BASADAS EN PROGRAMAS DE CAPACITACIÓN ESPECÍFICOS. TRABAJAR CON UNO DE ESTOS PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL PUEDE CONDUCIR NO SOLO A LA REDUCCIÓN DE LOS SÍNTOMAS, SINO TAMBIÉN A MEJORES FORMAS DE PENSAR, SENTIR Y VIVIR.

**TRABAJADORES SOCIALES CLÍNICOS:** CAPACITADOS PARA EVALUAR LA SALUD MENTAL DE UNA PERSONA Y UTILIZAR TÉCNICAS TERAPÉUTICAS BASADAS EN PROGRAMAS DE CAPACITACIÓN ESPECÍFICOS. TAMBIÉN ESTÁN CAPACITADOS EN GESTIÓN DE CASOS Y SERVICIOS DE DEFENSA.



# **LOS SIGUIENTES PROFESIONALES DE LA SALUD PUEDEN RECETAR MEDICAMENTOS. TAMBIÉN PUEDEN OFRECER EVALUACIONES, DIAGNÓSTICOS Y TERAPIA.**

**PSIQUIATRAS: MÉDICOS CON LICENCIA QUE HAN COMPLETADO LA FORMACIÓN PSIQUIÁTRICA. PUEDEN DIAGNOSTICAR CONDICIONES DE SALUD MENTAL, RECETAR Y MONITOREAR MEDICAMENTOS Y BRINDAR TERAPIA.**

**ENFERMERAS ESPECIALIZADAS EN PSIQUIATRÍA O SALUD MENTAL: PUEDEN PROPORCIONAR EVALUACIÓN, DIAGNÓSTICO Y TERAPIA PARA AFECCIONES DE SALUD MENTAL O TRASTORNOS POR USO DE SUSTANCIAS.**

## **OTROS PROFESIONALES QUE PUEDE ENCONTRAR**

**ESPECIALISTAS EN PARES CERTIFICADOS: ESTOS ESPECIALISTAS HAN VIVIDO UNA EXPERIENCIA CON UNA AFECCIÓN DE SALUD MENTAL O UN TRASTORNO POR USO DE SUSTANCIAS. A MENUDO ESTÁN CAPACITADOS, CERTIFICADOS Y PREPARADOS PARA AYUDAR CON LA RECUPERACIÓN AL AYUDAR A UNA PERSONA A ESTABLECER METAS Y DESARROLLAR FORTALEZAS. BRINDAN APOYO, TUTORÍA Y ORIENTACIÓN.**

**CONSEJEROS PASTORALES: MIEMBROS DEL CLERO CON ENTRENAMIENTO EN EDUCACIÓN PASTORAL CLÍNICA. ESTÁN CAPACITADOS PARA DIAGNOSTICAR Y BRINDAR ASESORAMIENTO. LOS CONSEJEROS PASTORALES PUEDEN TENER EQUIVALENTES A UN DOCTORADO EN CONSEJERÍA.**





# CÓMO HABLAR CON TUS HIJOS

- DARLES EXPLICACIONES CONCRETAS.
- ESCÚCHELOS Y VALIDE SUS EXPERIENCIAS (ESTÉ ATENTO A LAS REACCIONES DURANTE LA DISCUSIÓN Y DISMINUYA LA VELOCIDAD O RETROCEDA SI SU HIJO SE CONFUNDE O PARECE MOLESTO)
- ASEGÚRESE DE QUE SEPAN QUE ESTO NO ES SU CULPA.
- TENER CONVERSACIONES FRECUENTES



- DEJA QUE TE HAGAN PREGUNTAS
- INCLUIR A LA FAMILIA Y/O AMIGOS CERCANOS
- DISCUTIR EL AUTOCUIDADO Y LA PREVENCIÓN.
- NO TENGAS MIEDO DE PREGUNTAR SOBRE EL SUICIDIO.

# ENCONTRAR EL AJUSTE ADECUADO PARA MI HIJO Y PARA MÍ

**ASEQUIBILIDAD:** ¿PUEDO PAGAR ESTE TERAPEUTA SIN EXPERIMENTAR DIFICULTADES FINANCIERAS? ¿HAY OTRAS OPCIONES QUE SEAN MÁS ASEQUIBLES?

**ACCESIBILIDAD:** ¿SU HORARIO SE ALINEA CON EL MÍO Y CON EL DE MI HIJO? ¿SON LOS MÁS ADECUADOS PARA LAS NECESIDADES DE MI HIJO?

**ESPECIALIZACIÓN:** ¿SE ESPECIALIZAN EN LOS PROBLEMAS QUE ENFRENTA MI HIJO Y NECESITA AYUDA PARA SOBRELLEVARLOS Y SUPERARLOS?

**MÉTODOS:** ¿SUS MÉTODOS DE AYUDA BENEFICIAN Y FUNCIONAN PARA MI HIJO? ¿ESTOY DE ACUERDO CON SUS MÉTODOS DE PRÁCTICA Y LO QUE USARÁN PARA AYUDAR A MI HIJO A OBTENER LA AYUDA QUE NECESITA?





## SUPERAR EL ESTIGMA DE LA SALUD MENTAL EN LA COMUNIDAD LATINA

·ELIMINANDO LA BARRERA DEL IDIOMA

·FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN FAMILIAR: LOS LATINOS TIENEN FUERTES REDES FAMILIARES; EL APOYO PUEDE AYUDAR A ALIVIAR EL ESTIGMA DE UN TRASTORNO MENTAL Y ALENTAR A LOS PACIENTES A ABORDARLO.

·OFRECER UN TRATO SENSIBLE Y CULTURALMENTE COMPETENTE

·EDUCARSE SOBRE LAS RAÍCES FISIOLÓGICAS DE LA ENFERMEDAD MENTAL: LA FALTA DE INFORMACIÓN Y LOS MALENTENDIDOS ALIMENTAN EL ESTIGMA. PROPORCIONAR DETALLES SOBRE DIAGNÓSTICOS, DISCUTIR OPCIONES DE TRATAMIENTO Y RESPONDER PREGUNTAS.

AYUDAR A LA COMUNIDAD LATINX A SUPERAR EL ESTIGMA DE SU COMUNIDAD SOBRE LAS ENFERMEDADES MENTALES ES DIFÍCIL. PERO CUANTO MÁS ENTIENDAN LOS MÉDICOS LA CULTURA LATINA Y TRABAJEN PARA CREAR CONCIENCIA SOBRE LOS TRASTORNOS Y SÍNTOMAS DE SALUD MENTAL, MEJOR.



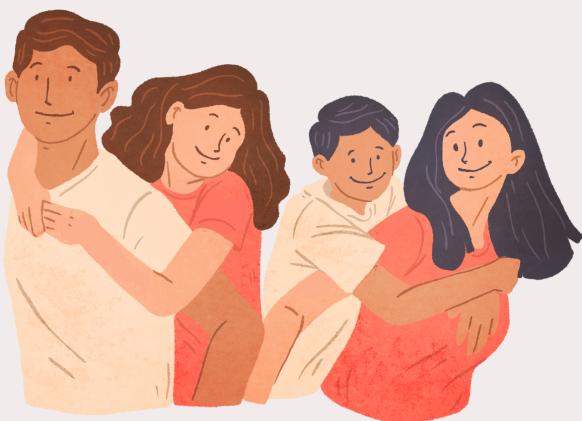


# NOTA DEL AUTOR



SENTARSE Y HABLAR CON SUS HIJOS SOBRE TEMAS COMO LA SALUD MENTAL PUEDE SER MUY DESAGRADABLE. ESPERO QUE ESTE KIT DE HERRAMIENTAS NO SOLO AYUDE Y EDUQUE MÀS SOBRE LA AYUDA QUE ESTÀ DISPONIBLE DENTRO DE NUESTRA PROPIA COMUNIDAD. PERO TAMBIÈN ANIME A USTED, COMO PADRE O CUIDADOR, A QUERER TENER ESAS CONVERSACIONES CON SU HIJO Y APRENDER MÀS SOBRE LO QUE ESTÀ LUCHANDO O LO CONFUNDE. EL PROCESO DE SALUD MENTAL DE CADA PERSONA ES DIFERENTE, ASÌ QUE NO SE DESANIME SI PARECE LLEVAR MÀS TIEMPO QUE OTROS. CREYENDO EN USTED MISMO Y TOMAR MEDIDAS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL DE SU HIJO ES LO IMPORTANTE. COMO HIJA DE DOS PADRES INMIGRANTES DE HONDURAS, NO HABÌA MUCHAS CHARLAS DE SALUD MENTAL EN MI CASA Y TAL VEZ FUE POR FALTA DE CONOCIMIENTO. ESTOY AQUÌ PARA CAMBIAR ESO PARA USTED Y DECIRLE QUE SE SIENTE TAL VEZ UNA VEZ A LA SEMANA O UNA VEZ AL MES Y HABLE CON SU HIJO. PUEDE QUE NO LO PAREZCA, PERO REALMENTE AYUDARÀ A SU HIJO.

ESCRITO POR JULIE REYES -NAMI MERCER INTERNO



**nami** | **Mercer**

National Alliance on Mental Illness

Serving the New Jersey Capital Area

