

# BIENVENIDOS



# SALUD DEL COMPORTAMIENTO Y SALUD MENTAL



"APRENDAMOS CÓMO ES NUESTRA  
COMUNIDAD"

# Normas Comunitarias

- **ESCUCHAR SIN JUZGAR**
- **ESCUCHAR PARA COMPRENDER, NO PARA RESPONDER**
- **PERMITIR QUE LOS DEMÁS HABLEN**
- **ESTAR PRESENTE Y SER RESPETUOSO**
- **ESTAR DISPUESTO A APRENDER**
- **TU IDENTIDAD ES PROTEGIDA**

**¿OTRA MÁS QUE QUIERAN AGREGAR?**





# ACTIVIDAD ROMPEHIELO.....



Questionario

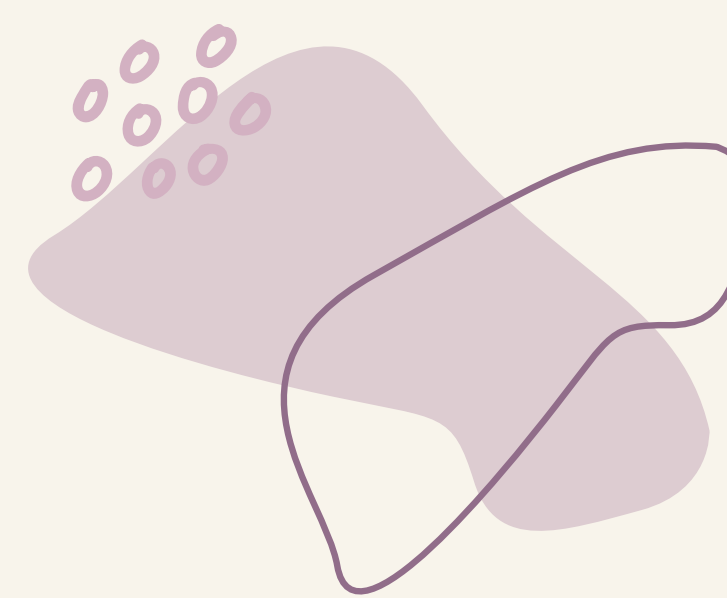
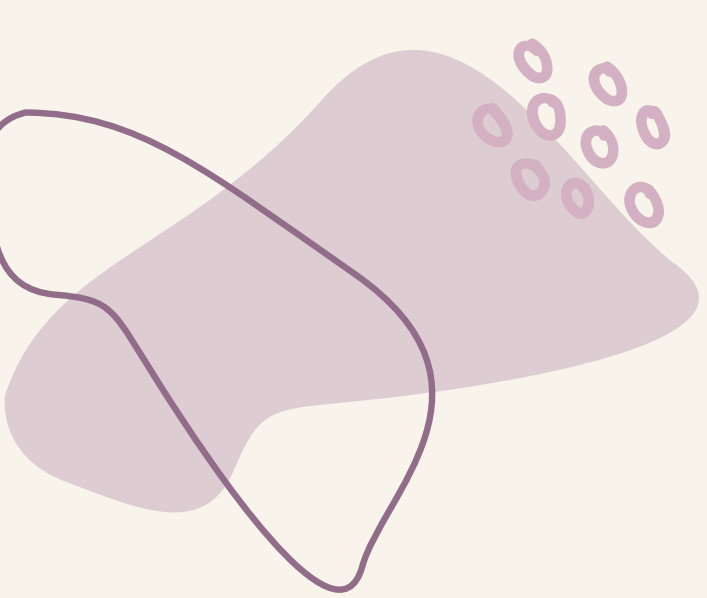


Aprendamos Juntos



Cuéntamelo en el círculo

**Tres cositas y nos vamos a casita con \$75...**



# Questionario



# CUESTIONARIO

28 preguntas que nos ayudarán a comprender mejor tus necesidades en tu comunidad en el sector de la ***salud mental y salud del comportamiento K-12***

Cuánto sabemos de:

- Conocimiento de lo que es la salud mental y salud del comportamiento
- Fuentes de información
- Accesibilidad de servicios
- Barreras para recibir servicios de salud mental y salud del comportamiento
- Qué experiencias tienes al recibir estos servicios, si los has recibido
- Cuál es tu actitud (cómo te sientes) de este tema
- Cómo afectó el COVID-19 la salud mental y la salud del comportamiento

**¡Levanta tu voz, estamos escuchando!**



# ¿QUÉ QUIERE DECIR ESO EN EL CUESTONARIO?

**Término**  
Palabra

- **P4**

**BIPOC**

Gente negra, indígena o Hispana. Cualquier persona que no es blanco.

**LGBTQ+**

Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transgénero, Queer y más (entienden estas palabras o les gustaría una explicación)

**Exhibe**

Experimenta o tiene - Ejemplo: Si alguien tiene asthma, exhibe (tiene) problemas con la respiración.

- **P5 --**

- **P6**

**Asequibilidad**

Cuando alguien puede pagar algo fácilmente

**Accesibilidad**

fácil de obtener

**Lingüística**

Que se entienda fácilmente

**Culturalmente apropiados.**

es entender las creencias o valores de otra persona que se atribuyen al origen étnico o racial de la persona





# ¿QUÉ QUIERE DECIR ESO EN EL CUESTONARIO?

- **P7**

## **K-12**

*De kinder al grado 12 de la escuela*

- **P8 --**

- **P9**

## **Línea 988**

*Línea de ayuda para la salud mental*

- **P10**

## **Centros comunitarios**

Agencias u organizaciones comunitarias que dan servicios a la comunidad.

## **Gobierno local**

Gobierno del pueblo o ciudad donde vives

## **Redes Sociales**

Facebook, Instagram, Tik Tok y cualquier otra plataforma móvil o en línea(web).

- **P11**

## **BARRERA**

Retos y obstáculos que prohíben a una persona de obtener algo



# ¿QUÉ QUIERE DECIR ESO EN EL CUESTONARIO?

- **P12**

## **Obtener**

*Conseguir o agarrar*

- **P13**

## **Experimentaron**

*Vivieron. Sentir algo que pasa mentalmente o físicamente.*

- **P14**

## **Estigma**

*Creencias de algo o alguien que desacreditan o rechazan.*

## **Barreras Idiomáticas**

*Obstáculos al hablar en nuestro idioma.*

- **P15**

## **Financiamiento**

*Dinero o fondos*

## **Recursos**

*Ayuda o medio del que una persona se sirve para conseguir un fin o satisfacer una necesidad*

## **Exhibe**

*Experimenta o tiene – Ejemplo: Si alguien tiene asthma, exhiben (tienen) problemas con la respiración*

- **P16. --**

# ¿QUÉ QUIERE DECIR ESO EN EL CUESTONARIO?

- **P17. Deficiente**

Cuando algo hace falta en la salud mental o física de una persona.

- **P18. Conciencia de las diferencias culturales**

Reconocer las diferencias en las creencias y costumbres de otras personas.

- **P19. Corregir (respuesta a continuación)**

- **P20. Desempenar**

La forma en que alguien hace algo.

- **P21. Aborden**

Enfrentar. Cuando alguien enfrenta un problema.

- **P22. Perspectivas**

La forma en que alguien ve algo.

- **P23. Comportamiento que pueda dañar el niño**

Cuando un niño actúa de una manera que le puede llevar al peligro.

- **P24. Servicios de telemedicina**

Servicio donde alguien puede ver a su doctor a través de una pantalla en computadora o celular.



# ¿QUÉ QUIERE DECIR ESO EN EL CUESTONARIO?

- **P25**

## **No binario**

Cuando alguien no se identifica como hombre o mujer

- **P26 --**

- **P27**

## **Etnia**

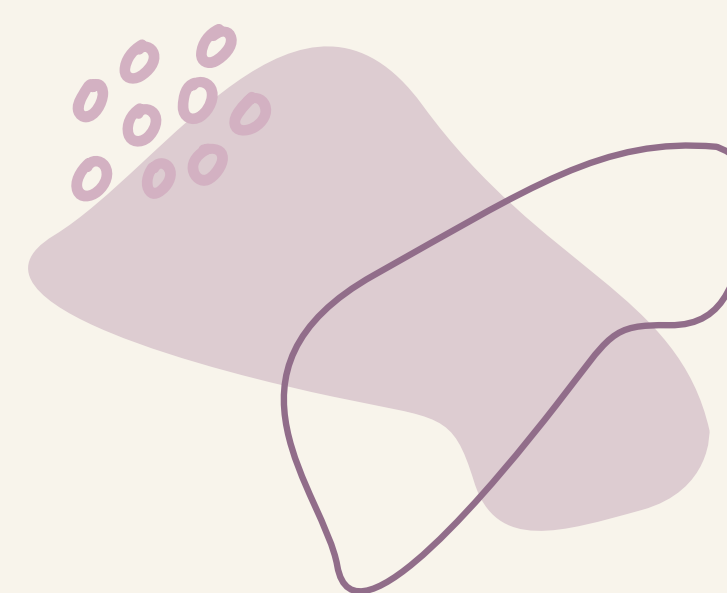
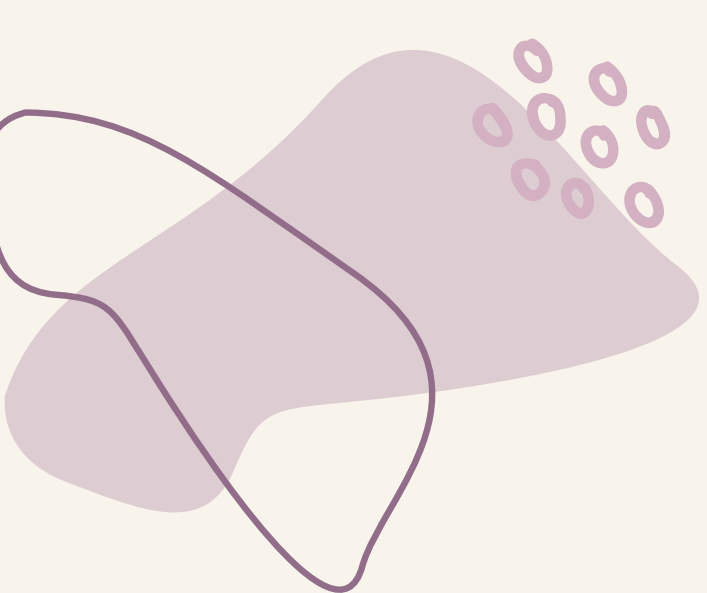
El grupo cultural al que uno pertenece (Asiático, hispano/latino, afroamericano).

- **P28**

## **High School**

Secundaria o Bachillerato





**Aprendamos Juntos**



# ***ROMPIENDO EL ESTIGMA CULTURAL SOBRE LA SALUD MENTAL EN NUESTRA COMUNIDAD***





**El estigma es la causa del  
tratamiento injusto y de  
actitudes negativas hacia una  
persona.**

El estigma proviene de creencias negativas y falsas que muchas veces provienen de nuestra cultura. Parte del estigma es tener miedo a que te hagan de lado o a que te critiquen por quién eres.

# ACTIVIDAD

**¿CUÉNTAME QUE PALABRAS O FRASES ESCUCHAS QUE AFECTAN CÓMO VEMOS LA SALUD MENTAL?**

## EJEMPLO

S

¡No  
llores!

Los hombres no  
lloran.



El Trabajo



Religión



Estilo de  
Vida



## ALGUNOS FACTORES QUE AFECTAN A NUESTRA SALUD MENTAL

Mitos y

Creencias



El

Sistema



Trauma



# LA DIFERENCIA ENTRE SALUD MENTAL Y SALUD DEL COMPORTAMIENTO

LA SALUD DEL COMPORTAMIENTO ES EL IMPACTO DE NUESTRO ENTORNO Y LOS CAMBIOS QUE NUESTROS COMPORTAMIENTOS Y HÁBITOS TRAEN A UN ESTILO DE VIDA AL ALTERAR DIRECTAMENTE LA SALUD FÍSICA O MENTAL. LA SALUD DEL COMPORTAMIENTO INCLUYE EL MANEJO DEL ABUSO DE SUSTANCIAS, LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y OTROS COMPORTAMIENTOS DAÑINOS.



LA SALUD MENTAL SE ENFOCA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ABORDA LOS TRASTORNOS MENTALES. LA SALUD MENTAL SE OCUPA DE LO QUE SUCEDE EN NUESTRA MENTE.



## SALUD MENTAL



**Trastorno  
Bipolar  
Esquizofrenia**

**Trastornos Depresivos**

**Trastornos de  
Ansiedad**

## SALUD DEL COMPORTAMIENTO

**Consumir demasiado  
alcohol**

**Adicción a las  
apuestas**

**Usar o consumir  
sustancias o drogas**

**Trastornos de alimentación (por ejemplo:  
anorexia nerviosa, bulimia, trastorno  
alimenticio compulsivo)**

**LA SALUD MENTAL PUEDE AFECTAR CÓMO UNA PERSONA PIENSA, SE SIENTE O ACTÚA. POR EL CONTRARIO, LA SALUD DEL COMPORTAMIENTO TIENE QUE VER MÁS CON LOS HÁBITOS DE UNA PERSONA Y CÓMO ESOS HÁBITOS IMPACTAN SU SALUD MENTAL Y FÍSICA EN GENERAL.**

# **EFFECTOS DEL COVID - 19 EN LA SALUD MENTAL Y LA SALUD DEL COMPORTAMIENTO EN NUESTROS NIÑOS**

**MÁS CASOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN**

**PROBLEMAS PARA DORMIR**

**FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA**

**DIFICULTADES EN EL APRENDIZAJE A DISTANCIA**

**AISLAMIENTO SOCIAL**

**PROBLEMAS CON LA ALIMENTACIÓN**

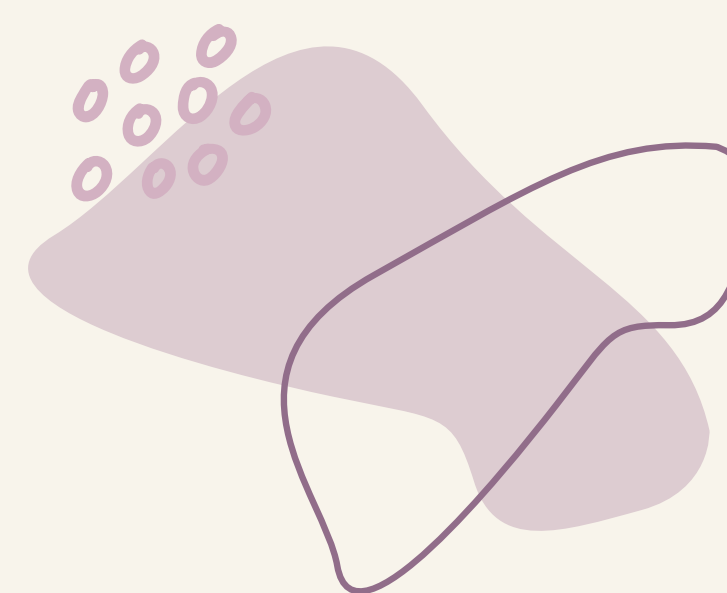
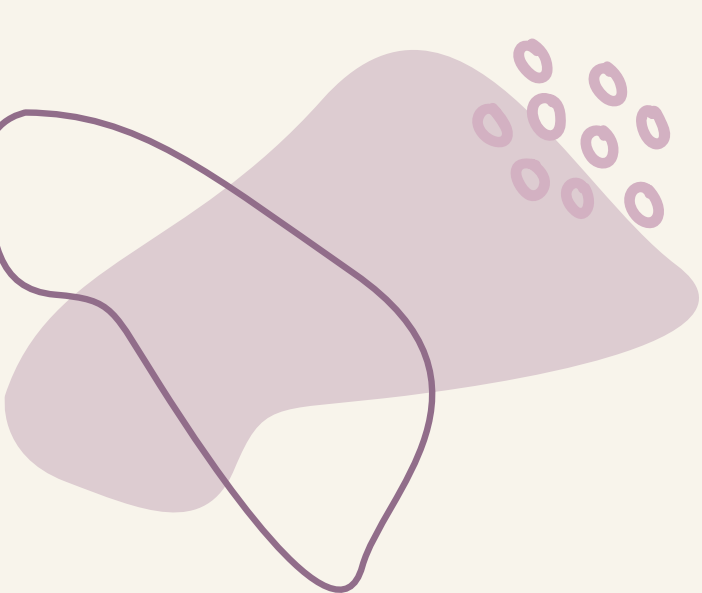
**MÁS VIOLENCIA DOMÉSTICA**



# Recuerda que cada niño es diferente y único, Fortalece su salud mental con:

- **MOTIVAR LA COMUNICACIÓN ABIERTA**
- **ESTABLECER RUTINAS SALUDABLES**
- **DAR APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO**
- **MOTIVAR LA ACTIVIDAD FÍSICA**
- **MOTIVAR LA CONEXIÓN SOCIAL**
- **PROMOVER LA EDUCACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL**
- **MOTIVAR LA CREATIVIDAD Y LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA**





Cuéntamelo en el círculo



**P1**

¿Para usted qué es importante sobre la salud del comportamiento y salud mental?

¿Qué quieren que sepamos?



**P2**

¿Desea más información sobre la salud mental?



## P3

Si nota que su hijo/hija actúa de una manera que podría dañar su vida, ¿con quién sentiría confianza al pedir ayuda?

# P4

¿Que efectos causó la  
pandemia(Covid19) en los niños BIPOC y  
LGBTQ+ en su familia o comunidad?

Recuerden:

*BIPOC = Gente negra, indigena o Hispana. Cualquier persona que  
no es blanco.*

*LGBTQ+ = Gente Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transgénero,  
Queer y más*



**HAY ESPERANZA..**

**988 LÍNEA DE AYUDA**

**LÍNEA NACIONAL DE AYUDA DE SAMHSA AL 800-662-4357.**



**¡GRACIAS POR ESTAR EN  
COMUNIDAD CON  
NOSOTROS!**

