

Si se siente estresado o deprimido, hable con su médico para conseguir la ayuda que necesita.

Puntos Claves:

1. Muchas personas han tenido dificultades durante la pandemia de COVID-19 y se sienten deprimidas o ansiosas.
2. Consejería y el cuidado de la salud emocional lo ayudan a aprender a procesar sus emociones de manera saludable, para que se sienta mejor.
3. Muchas clínicas tienen información sobre cómo encontrar un profesional de salud emocional y sobre recursos para ayudarlo a pagar.



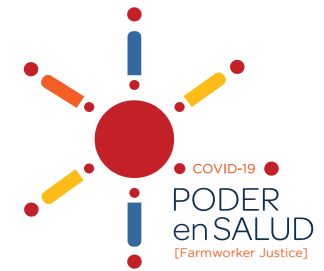
Rural Women's
Health Project
www.rwhp.org



©2021 Creada por Farmworker Justice y Rural Women's Health Project.

PODER en SALUD es un proyecto nacional de PROCEED, Inc., financiado en su totalidad por los Centros de Control de Enfermedades y Prevención (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos bajo la oportunidad de financiación BBHLCC CDC/HHS (Desarrollo de la capacidad de la comunidad latina/hispana) con asistencia económica por un total de \$2.300.000, financiado en su totalidad por CDC/HHS. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista o respaldo de los CDC o del gobierno de los Estados Unidos.

Buscar Ayuda, Encontrar Fuerza



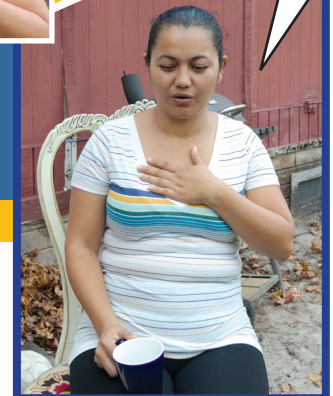
Ana, ¿te encuentras bien, querida? Te ves preocupada.



A veces me siento triste, Luis.



La pandemia ha hecho la vida bastante difícil.





Lo sé. Siempre me preocupa perder mi trabajo. ¿Cómo haríamos para alimentar a los niños?

Definitivamente. ¡Me preocupa el cuidado de nuestra familia y perder a las personas que queremos!



Mi amiga Alma, del trabajo, perdió a sus padres.

Ahora ella está triste y distraída todo el tiempo.



Le dije que fuera a la clínica a preguntar sobre la atención de salud mental.



¿Cuidado de la salud mental? ¿Como una terapia? ...¿Pero eso no es para las personas que son ... inestables?

¡No, la terapia es para todos! Todos necesitamos apoyo de vez en cuando.



¿Pero cómo puede arreglar algo la terapia? Es sólo un montón de charla.



Hablar con un terapeuta te ayuda a trabajar en sus emociones.

Probablemente no hace que el problema desaparezca, pero por lo menos aprendes a enfrentarlo.



Luis, estoy pensando en ir a terapia para mí. No puedo dejar de estar preocupada y ansiosa.



Hay algunos programas que nos ayudan a pagar.

No sé... ¿Cómo la pagaríamos? Estamos luchando sólo para pagar nuestras facturas.

Creo que es importante.

Supongo que es una buena idea. Yo no quiero que te preocupes más, Ana.



Siempre me preocuparé un poco, ¡soy mamá!



...pero tal vez pueda aprender a manejar mejor mis preocupaciones.



LA SALUD MENTAL GUIA PARA PROMOTORES

“Buscar ayuda, encontrar fuerza”

1. Diálogo inicial

Comience con una presentación, como por ejemplo:

“Hola, mi nombre es [nombre]. Soy un promotor que trabaja para [organización]. Me gustaría conversar con ustedes sobre la salud mental. ¿Cómo se sintieron el último año?”

Brinde a los participantes la oportunidad de responder, luego diga:

“Me gustaría analizar esto con ustedes, por lo tanto les presento algunos materiales para iniciar nuestra charla.”

2. Lea la fotonovela en voz alta con los trabajadores

Consejo respecto de la capacitación

Si se dirige a varias personas, asigne una parte a cada una y haga que actúen el guión.

3. Análisis

Luego de revisar los materiales, pídale a uno de los participantes que resuma la historia.





Luego, analicen las siguientes preguntas. Tómese el tiempo necesario para abordar las dudas, preocupaciones o preguntas que puedan surgir.

- a. ¿Qué les ha resultado especialmente difícil a ustedes y sus familias durante la pandemia?
- b. ¿Qué hacen cuando se sienten tristes o preocupados?
- c. ¿Qué los hizo sentir bien o con esperanzas el último año? Nombren 1 o 2 cosas que los mantuvieron con los pies sobre la tierra cuando estaban estresados.
- d. ¿Hablan de salud mental con su familia y con su comunidad?
- e. ¿Aprendieron algo nuevo con la fotonovela?
- f. ¿Qué otros recursos o servicios podrían ser de utilidad para ustedes y sus familias?

4. Recursos

Antes de la sesión, busque la información de contacto de las personas y organizaciones locales que puedan brindarles más información a los participantes. Escríbalas aquí.

Luego, use estos recursos para contestar las preguntas y conectar a las personas con los servicios que necesitan.

- *Recurso general de ayuda sobre salud mental: 1-800-273-8255*
- *Línea de ayuda de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA): 1-800-985-5990*
- *CDC How Right Now:*
<https://www.cdc.gov/howrightnow/espanol/index.html>
- *Número de teléfono de un centro de salud local o del Departamento de Salud: _____*
- *Otros números de teléfono: _____*





Consejos respecto de la capacitación

- A lo largo de la sesión, controle a los participantes y observe su lenguaje corporal para saber cómo se sienten.
- Dirija a las personas a los recursos para que cuenten con información confiable que puedan consultar en caso de sentirse inseguros.
- Ofrezca continuar la conversación con ellos más tarde, en caso que lo necesiten.

5. Puntos clave

Antes de finalizar, revise estos puntos clave:

- a. Muchas personas atravesaron tiempos difíciles durante la pandemia de COVID-19. Algunas se sintieron tristes, deprimidas, estresadas o ansiosas. Estos son problemas de salud emocional que tienen tratamiento.
- b. La terapia y el cuidado de la salud mental ayudan a aprender a procesar sus emociones de manera saludable para que pueda sentirse un poco mejor. Es importante hablar con otra persona.
- c. Muchas clínicas brindan información sobre cómo encontrar un profesional de salud mental y sobre recursos para afrontar este gasto.



Medidas de acción

Recuerde a los participantes:

- Los niños mayores de 5 años deberían vacunarse.
- Consulte con su prestador de salud en caso de tener preguntas o dudas.

PODER en SALUD es un proyecto nacional de PROCEED, Inc., financiado en su totalidad por los Centros de Control de Enfermedades y Prevención (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos bajo la oportunidad de financiación BBHLCC CDC/HHS (Desarrollo de la capacidad de la comunidad latina/hispana) con asistencia económica por un total de \$2.300.000, financiado en su totalidad por CDC/HHS. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista o respaldo de los CDC o del gobierno de los Estados Unidos.

