

Buscar ayuda, encontrar fuerza
Mental Health

GUÍA PARA PROMOTORES

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 a 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:

- 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?

Consejos respecto de la capacitación

- A lo largo del debate, 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 de ser necesario.

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:*

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 que:

- Se contacten con un prestador de salud en caso de sentirse ansiosos o deprimidos
- Pregunten sobre programas tales como Medicaid y planes de bajo costo para acceder a un tratamiento de salud mental
- También existen líneas telefónicas gratuitas que pueden ayudarlos cuando se sienten tristes y están en su idioma.