

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL Y LA IDENTIDAD DE

LAS COMUNIDADES

LATINÉ/ HISPANA



IDENTIDAD

La comunidad latine/hispana incluye un grupo muy diverso de personas de diferentes regiones del mundo con raíces en México, Puerto Rico, Cuba, Centroamérica, Sudamérica y otros países que hablan español. Debido a la diversidad, un sentido de identidad es algo muy importante. Por lo tanto, si alguien siente una falta de identidad, este puede aumentar los problemas de salud mental, como la ansiedad o la depresión.



FAMILIA & CULTURA

Un fuerte sentido de familia es importante para la comunidad y su cultura. Debido a esta idea de una familia "unida," la mayoría de las familias recurren a la religión para manejar o abordar los problemas de salud mental. Aunque la familia es importante para la cultura, todavía existe un estigma acerca de hablar sobre los problemas de salud mental.



ANSIEDAD

La ansiedad puede presentarse de muchas formas y puede ser abrumadora si no puede reconocer los factores estresantes o los signos básicos.

Es posible que la comunidad no reconozca los signos de preocupación como ansiedad. Los síntomas físicos como palpitaciones del corazón, dificultad para respirar y temblores, todos pueden ser signos de ansiedad y deben tomarse en serio.



DEPRESIÓN

La depresión puede ser causada por varios factores estresantes, como estar sujeto a estándares extremadamente altos, ser empujado a trabajar duro, decirle que respete las normas culturales más tradicionales o no hablar español en público para evitar experiencias de juicio o discriminación. Los posibles signos de depresión incluyen: episodios continuos de tristeza, problemas para dormir o falta de interés en las actividades diarias.



ESTIGMAS

Uno de los mayores estigmas que rodean la salud mental en la comunidad es la necesidad de silenciar los problemas de salud mental para no parecer débiles o "locos."

Por lo tanto, es importante decidir cada día reconocer su propia experiencia de salud mental, independientemente de la vacilación interna de mantener las cosas en privado. Hay poder cuando hablamos sobre la salud mental y nunca se sabe quién más puede estar lidiando con los mismos sentimientos.



RECURSOS

Consulte estos recursos útiles para obtener más información sobre la comunidad latine/hispana y oportunidades de apoyo adicionales, como nuestro grupo de ayuda en español: uno a uno.

Para obtener más información, visite www.adaa.org.

ADAA