

Hágase escuchar: Voces comunitarias sobre la salud mental y el bienestar

Proyecto de voces comunitarias

En la primavera de 2024, el condado de King financió a 14 organizaciones comunitarias con enfoque cultural para llevar a cabo 106 sesiones de diálogo con 543 personas sobre salud mental. De dichas sesiones, surgieron 10 temas clave.

01 La cultura y el contexto importan

Las creencias, valores, raza e idioma influyen la identidad cultural de una persona, lo que afecta su perspectiva sobre la salud mental y el bienestar.



02 La espiritualidad y la salud mental están entrelazadas

La interpretación que una persona tiene sobre su salud mental suele estar ligada a creencias espirituales y tradiciones ancestrales que pueden influir en su percepción de la salud mental.



03 Las percepciones, el conocimiento y la estigmatización sobre la salud mental varían entre las distintas comunidades

Las personas que padecen enfermedades mentales a menudo se enfrentan a percepciones negativas por parte de los demás, lo que genera estigma.

04

Entre los problemas de salud mental más comunes, se incluyen la ansiedad, la soledad y la depresión

“No se toma en serio a las personas y cuando [los problemas de salud mental] emergen y [los problemas de salud mental] llegan a un extremo, se culpa a quienes los padecen por no haber pedido ayuda. Se aíslan de sus comunidades y de su sistema de apoyo.” -Alimentando al Pueblo

05

El trauma y los factores estresantes contribuyen a los problemas de salud mental

Los traumas relacionados con guerras y violencia en los países de origen son comunes y se ven incrementados por el estrés que provoca el desplazamiento, la migración y la adaptación a un nuevo país.

06

Deseo de sanación intergeneracional

“Las generaciones mayores les dicen a los jóvenes de hoy que se quejan demasiado porque, en su tiempo, no se les permitía expresar sus sentimientos ya que eso se veía como una señal de debilidad” -CHARMD Behavioral Health

07

Las comunidades buscan educación, recursos y apoyo relacionados con el consumo de sustancias

“Creo que hay mucho silencio [en relación con el consumo de sustancias]. Se cambia mucho de tema y no se habla con franqueza. Es difícil hablar del tema”

-Filipino Community of Seattle



09

Existen muchas barreras para recibir atención

Entre las barreras para recibir atención, cabe enumerar: servicios en diferentes idiomas y culturalmente receptivos, confianza en los proveedores, información sobre adónde acudir para obtener servicios, costo de los servicios y cobertura del seguro, y problemas de transporte.

08

La preocupación por el bienestar de los jóvenes varía entre los cuidadores y los jóvenes

Los jóvenes quieren hablar sobre salud mental con sus familias y en sus comunidades, pero las generaciones mayores suelen mostrarse reuentes o poco abiertas al tema.



10

Necesidad de servicios de salud mental y de consumo de sustancias que sean culturalmente adecuados y dirigidos por las propias comunidades

“Se debe ofrecer a los miembros de la comunidad más oportunidades de capacitación como profesionales y terapeutas en salud mental, y como especialistas en el manejo de traumas. Asimismo, se deben compartir ideas sobre cómo las comunidades pueden crear grupos de apoyo entre pares.”

-Association of Zambians in Seattle



Gracias a los socios comunitarios que formaron parte de las sesiones de diálogo.

Alimentando al Pueblo, Association of Zambians in Seattle, Ayan Maternity Health Care Services, CHARMD Behavioral Health, Communities of Rooted Brilliance, Congolese Integration Network, Ethiopian Community in Seattle, Filipino Community of Seattle, Indian American Community Services, Korean Community Service Center, NAMI Eastside, New Americans Alliance for Policy and Research, Vietnamese Health Board, Therapy Fund Foundation.

Más información:

- Informe completo de Be Heard Community Voices [Hágase escuchar: voces comunitarias]: bit.ly/BeHeardReport
- Para asistencia ante situaciones de crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988.
- Línea de atención al cliente de la División de Salud Conductual y Recuperación del DCHS: 1-206-263-8997

 King County

DCHS

Department of Community and Human Services