



La Esperanza

Winter/Invierno 2018

Salud Para Todos Curriculum: Mental Health Basics

Contents

Cover Story	1-3
Testimonial	3
Dinámica	4
Resources	5

Contenido

Portada	1-3
Testimonio	3
Dinámica	4
Recursos	5

La Esperanza is a newsletter for and about *Promotores* and *Promotoras de Salud*. It is published two times per year by MHP Salud. If you would like to be on the mailing list for *La Esperanza*, please send an email to info@mhpsalud.org.

La Esperanza es un boletín de noticias para y sobre *Promotores* y *Promotoras de Salud*. Es publicado dos veces al año por MHP Salud. Si usted quisiera recibir *La Esperanza*, por favor envíe un email a info@mhpsalud.org.

Having access to mental health providers is unfortunately not as common as you might think – currently, more than 116 million people in the United States live in an area with a shortage of mental health professionals.¹ Though Community Health Workers (CHWs) are not trained mental health professionals they are powerful in addressing mental health challenges and concerns in their communities: they can provide informal support and basic mental health education and can direct individuals throughout their community to further resources to ensure they receive the care they need. MHP Salud has created a *Promotor(a)*-led program, *Salud Para Todos*, to assist [CHWs who want to make an impact in their community in the area of mental health.](#)

Salud Para Todos (SPT) is an innovative program that cultivates a safe and welcoming environment where participants can learn about mental health and ways to manage the mental health issues they face in their daily lives. The program includes five sessions that are designed to provide education and start a conversation on difficult topics, including mental health, stress, domestic and intimate partner violence, substance abuse, and the relationship between mental health and chronic disease. These topics are not always discussed openly, so as a

Promotor(a) it is your role to facilitate these conversations to be productive and fruitful, and ensure the individuals you work with feel safe, respected, and empowered to address the health issues they are facing in their own lives.

The following section provides an overview of several topics in the [Salud Para Todos](#) curriculum. You can find a link to the full SPT curriculum in our resources section on the last page of this newsletter.

Mental Health vs. Mental Illness

1. What is Mental Health?

Mental health is often confused with mental illness but they are very different. Mental illness is a “diagnosable mental disorder” or “health condition that is characterized by alteration in thinking, mood, or behavior (or some combination of these) associated with distress and/or impaired functioning”² and mental health is “a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to contribute to his or her community”.²

2. Why is it important to know the difference?

When dealing with the community *Promotores(as)* may deal with individuals having a tough time in life that will not necessarily have a mental illness. Knowing the difference will help you provide accurate information and resources to your client.

Stress

Though stress affects everyone differently, there are some common stressors we all face. Major life events, like marriage, divorce, and death of loved ones are common sources of stress, as well as more “every day” issues like concerns over financial issues, job stress, parenting, and everyday disagreements with friends and family. These

stressors, among others, can lead to more serious health issues such as depression or heart disease over time.³ Finding healthy ways to cope with stressors of everyday life can be used as a strategy to manage stress. These coping strategies are different for everyone, but they might include therapy, meditation, exercise, and spending time with family and friends.

As *Promotores(as)*, you work hard to meet the needs of your community. The *Salud Para Todos* Facilitator’s Guide is another tool you can use to meet those needs. The program is adaptable and can be integrated into an already existing program. If you decide to incorporate this program, it is important that you pursue additional training such as Mental Health First Aid.

Currículo Salud Para Todos: Fundamentos De La Salud Mental

Tener acceso a proveedores de salud mental no es tan común como usted podría pensar - actualmente, más de 116 millones de personas en los Estados Unidos viven en una zona con escasez de profesionales de salud mental.¹ Aunque los Promotores(as) de Salud no son profesionales de salud mental, son poderosos para abordar los retos y preocupaciones de salud mental en sus comunidades: pueden proporcionar apoyo informal y educación básica de salud mental y pueden dirigir a los individuos de toda su comunidad a otros recursos para asegurar que reciban el cuidado que necesitan. MHP Salud ha creado un programa dirigido por Promotores(as), *Salud Para Todos*, para ayudar a los Promotores(as) que quieren hacer un impacto en su comunidad en el área de salud mental.

Salud Para Todos (SPT) es un programa innovador que cultiva un ambiente seguro y acogedor donde los participantes pueden aprender acerca de la salud mental y diferentes maneras de manejar los problemas de salud mental que enfrentan en su vida diaria. El programa incluye cinco sesiones que están diseñadas para proporcionar educación y comenzar una conversación sobre temas difíciles, incluyendo salud mental, estrés, violencia doméstica o de pareja, abuso de sustancias, y la relación entre la salud mental y las enfermedades crónicas. Estos temas no siempre se discuten abiertamente, de manera que como Promotor (a) su papel es facilitar estas conversaciones para que sean productivas y fructíferas, y asegurar que los

individuos con quienes trabajan se sientan seguros, respetados y empoderados para abordar los problemas de salud que están enfrentando en sus propias vidas.

En la siguiente sección se presenta información general sobre varios temas del currículo [Salud Para Todos](#). Puede encontrar un enlace al currículo completo de SPT en nuestra sección de recursos, en la última página de este boletín.

Salud mental versus enfermedad mental

1. ¿Qué es la salud mental?

La salud mental es a menudo confundida con la enfermedad mental, pero son muy diferentes. La enfermedad mental es un “trastorno mental diagnosticable” o “condición de salud que se caracteriza por la alteración en el pensamiento, estado de ánimo, comportamiento (o la combinación de éstos) asociada con la dificultad o impedimento del normal funcionamiento,”² mientras la salud mental es “un estado de bienestar en el cual un individuo comprende sus propias habilidades, enfrenta las presiones normales de la vida, trabaja productivamente, y es capaz de contribuir a su comunidad.”²

1. “Health Professional Shortage Areas.” HRSA Data Warehouse – Shortage Areas, Health Resources and Services Administration (HRSA) 7 Nov. 2017, datawarehouse.hrsa.gov/topics/shortageAreas.aspx.
 2. World Health Organization. Strengthening Mental Health Promotion. Geneva, World Health Organization (Fact sheet no. 220), 2001 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
 3. Schneiderman, Neil, et al. “STRESS AND HEALTH: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants.” Annual Review of Clinical Psychology, U.S. National Library of Medicine, 2005, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2568977/.

2. ¿Por qué es importante entender la diferencia?

Al trabajar con la comunidad los Promotores(as) pueden encontrar individuos que están pasando por un momento difícil en su vida, pero que no necesariamente tienen una enfermedad mental. Saber la diferencia le ayudará a proporcionar información y recursos adecuados a su cliente.

El estrés

Aunque el estrés afecta a todos de manera diferente, hay algunos estresores comunes que todos enfrentamos. Los acontecimientos importantes de la vida, como el matrimonio, el divorcio, y la muerte de seres queridos son fuentes comunes de estrés, así como ciertas preocupaciones de "cada día", como aquellas por cuestiones financieras, el estrés en el trabajo, la crianza de los hijos, y desacuerdos diarios con amigos y familia. Estos factores de estrés, entre otros, pueden provocar con el tiempo problemas de salud más graves, como la depresión o la enfermedad cardíaca.³ Encontrar maneras saludables de lidiar con los estresores de la vida cotidiana puede ser una estrategia para manejar el estrés. Estas estrategias de manejo del estrés son diferentes para todos, pero pueden incluir terapia, meditación, ejercicio y pasar tiempo con familiares y amigos.

Testimonial

Anabel Garza has been working as a CHW on MHP Salud's *El Arte de Sobrevivir* program since June 2017. Prior to working with MHP Salud she was an advocate for children with CASA of Hidalgo and has attended Crime Victims Compensation (CVC) Training with the Office of the Attorney General of Texas. She was born and raised in the area she serves (Starr County) and has a deep understanding of her community and the resources available.

"It is very rewarding to be able to provide these [*Arte De Sobrevivir*] support groups to our rural, underserved communities. I've seen firsthand the transformation they have gone through after they've been part of the support groups. My goal is not only to provide them with support and education but to empower them. Being a Promotora at MHP Salud lets me do that."

Como Promotores(as), ustedes trabajan arduamente para satisfacer las necesidades de su comunidad. La Guía de Facilitador de *Salud Para Todos* es otra herramienta que puede utilizar para satisfacer esas necesidades. El programa es adaptable y se puede integrar a un programa ya existente. Si usted decide incorporar este programa, es importante que consiga entrenamiento adicional, por ejemplo, en Primeros Auxilios de Salud Mental.



Testimonio

Anabel Garza ha estado trabajando como CHW en el programa *El Arte de Sobrevivir* de MHP Salud desde junio de 2017. Antes de trabajar con MHP Salud ella era defensora de niños con CASA de Hidalgo y ha asistido a la capacitación de Crime Victims Compensation (CVC) con la Oficina del Procurador General de Texas. Ella nació y se crió en el área donde sirve (Starr County) y posee un profundo conocimiento de su comunidad y los recursos disponibles.

"Es muy gratificante poder ofrecer estos grupos de apoyo [*del Arte de Sobrevivir*] a nuestras comunidades rurales y marginadas. He visto personalmente la transformación por la que han pasado después de ser parte de los grupos de apoyo. Mi objetivo no es sólo darles apoyo y educación, sino empoderarlos. Ser Promotora en MHP Salud me permite hacerlo".

Dinámica

A *dinámica* is an activity or game with a specific purpose, such as to: get to know one another, learn new information, review what was learned, brainstorm new ideas or just get a group moving.

Una dinámica es una actividad o un juego con un propósito específico, por ejemplo: conocerse uno con otro, aprender nueva información, repasar información aprendida, inspirar nuevas ideas o para que el grupo se mueva.

Balloon Popping Stress Reliever Game

This activity comes from the MHP Salud *Salud Para Todos* program curriculum. CHWs can use this activity to educate their clients about ways to relieve stress and manage negative thoughts, and to offer a fun stress reliever during their sessions!

Materials:

- A balloon for each participant
- 5-7 small strips of paper for each participant
- Markers or color pencils
- List of local mental health resources

Instructions:

1. Give each participant a balloon, several strips of paper and a writing utensil.
2. Tell them to write down one negative thought they have on each piece of paper.
3. Once they have finished writing down their negative thoughts, tell them to put their strips of paper inside of the balloon, inflate it, and tie it.
4. Explain that while negative emotions and thoughts are a natural part of life, we can't let them dominate our lives, so today we are going to practice getting rid of these thoughts. Have everyone sit on their balloons until they pop. By the end of the activity there should be lots of smiles and laughs.
5. Explain that laughter is a method of maintaining good mental health.
6. Review a list of local mental health resources with participants.

Juego para aliviar el estrés reventando globos

Esta actividad proviene del programa *Salud Para Todos* de MHP Salud. ¡Los Promotores(as) de Salud pueden utilizar esta actividad para educar a sus clientes sobre formas de aliviar el estrés y manejar los pensamientos negativos, y ofrece una forma divertida de aliviar el estrés durante sus sesiones!

Materiales:

- Un globo para cada participante
- 5-7 pequeñas tiras de papel para cada participante
- Marcadores o lápices de colores
- Lista de recursos de salud mental locales

Procedimiento:

1. Dele a cada participante un globo, varias tiras de papel y algo para escribir (marcadores o lápices de colores).
2. Dígalos que anoten en cada tira de papel un pensamiento negativo que tengan.
3. Una vez que hayan terminado de escribir sus pensamientos negativos, dígalos que pongan sus tiras de papel adentro del globo, lo inflen y lo amarren.
4. Explique que aunque las emociones y pensamientos negativos son una parte natural de la vida, no podemos dejar que dominen nuestras vidas, así que hoy vamos a practicar deshacernos de ellos. Pida a todos que se sienten en sus globos hasta que los reventen. Al final de la actividad debe haber muchas sonrisas y risas.
5. Explique que la risa es un método para mantener una buena salud mental.
6. Revise la lista de los recursos de salud mental locales con los participantes

Resources/Recursos

The following resources can be a good resource as Promotores(as) work with the community in the area of mental health.

The [Salud Para Todos Facilitator's Guide](#) is a comprehensive tool for *Promotores(as) de Salud* (Community Health Workers), or other peer educators, to prepare and implement community education sessions on mental health topics.

The [Arte de Sobrevivir](#) support group aims to promote healing among women who are primary or secondary survivors of sexual assault, domestic violence, dating violence and/or stalking. This guide builds on the existing strengths of Latina women and utilizes culturally informed tools and approaches.

[American Institute of Stress](#) is a non-profit organization that provides information on stress reduction, stress in the workplace and the health consequences of chronic, unmanaged stress.

[Mental Health First Aid](#) is a national program that teaches the skills necessary to identify, understand and respond to signs of mental illnesses and substance use disorders.

Para los Promotores(as), los siguientes recursos pueden ser una buena referencia al trabajar en la comunidad en el área de salud mental.

[La Guía del Facilitador de Salud Para Todos](#) es una herramienta integral creada por MHP Salud para los *Promotores(as) de Salud*, u otros educadores comunitarios, para preparar e implementar sesiones educativas comunitarias sobre temas de salud mental.

El grupo de apoyo de [El Arte de Sobrevivir](#) tiene como meta promover el bienestar entre las mujeres que son sobrevivientes primarias o secundarias de asalto sexual, violencia doméstica, violencia de pareja y/o acoso.

El [American Institute of Stress](#) es una organización sin ánimo de lucro que proporciona información sobre la reducción del estrés, el estrés en el trabajo y las consecuencias de salud del estrés crónico no manejado.

[Mental Health First Aid](#) (Primeros Auxilios de Salud Mental) es un programa nacional que enseña las habilidades necesarias para identificar, comprender y responder a los signos de enfermedades mentales y trastornos por el uso de sustancias.

Save the Dates! / ¡Reserve las fechas!

[2018 Western Forum for Migrant and Community Health](#)

February 22-24, 2018
22-24 de febrero de 2018
Seattle, WA

[2018 Conference on Agricultural Worker Health](#)

May 1-3, 2018
1-3 de mayo de 2018
San Antonio, TX

Visit us online! / Visiténos en Internet!

mhpsalud.org

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[LinkedIn](#)