

CONSEJOS RÁPIDOS: DEFIENDE LA SALUD MENTAL EN TU TRABAJO, ESCUELA O COMUNIDAD

Tu voz es una herramienta poderosa para defender la salud mental, y no necesitas tener un puesto específico o un megáfono para lograr resultados. El cambio puede comenzar con una conversación individual, un folleto o una simple pregunta: “¿Qué tipo de apoyo te ayudaría a sentir que te tienen en cuenta?”.

En el entorno de trabajo

- Pídele a la Oficina de Recursos Humanos que incluya recursos de salud mental en los correos electrónicos o boletines internos, o que los exhiba en áreas de uso común.
- Habla con el personal de gerencia para que ofrezcan días de salud mental u horarios flexibles en épocas de mucho estrés.
- Usa los grupos de recursos para empleados (ERG, por sus siglas en inglés) o reuniones del personal para conversar sobre lo que significa brindar apoyo, especialmente entre distintas culturas y comunidades.

En el entorno escolar

- Recomienda opciones para aumentar el bienestar, como rincones de escritura, círculos de sanación o zonas tranquilas para descansar.
- Promueve la contratación de personal de salud mental que represente y comprenda a los estudiantes a los que les brinda servicios.
- Promueve la capacitación de los profesores sobre disciplina positiva y prácticas de justicia restaurativa.
- Comparte herramientas de prueba and culturally relevant mental health resources with students, families, and faculty

En la comunidad

- Deja folletos o cuelga carteles en lugares de alto tránsito, como barberías, salones de belleza, iglesias, supermercados o lavanderías.
- Colabora con grupos comunitarios, clínicas o negocios locales para organizar pruebas de salud mental, círculos de sanación o eventos de narración de historias.
- Asiste a reuniones públicas en tu comunidad y habla sobre la necesidad de tener acceso a servicios de salud mental.

Desde tu casa

- Encuentra organizaciones que trabajan por el bien de tu comunidad abogando, actuando y conectando a las personas. Descubre cómo apoyarlas y participar buscando “grupos comunitarios cerca de mí”.