

CONVERTIR LA CONCIENTIZACIÓN » EN ACCIÓN

Kit de herramientas de salud mental BIPOC de 2025

En conmemoración del Mes nacional de concienciación sobre la salud
mental de las minorías de Bebe Moore Campbell



INTRODUCCIÓN

Mental Health America (MHA) se enorgullece de reconocer a Bebe Moore Campbell en el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías cada julio. Moore Campbell, madre, profesora, defensora y escritora, usó su trabajo para explorar cómo el estigma, las barreras a la atención médica y la identidad impactan la salud mental de las comunidades de color. Basándose en sus esfuerzos pioneros, MHA continúa impulsando su visión de un futuro mejor para personas de todos los orígenes.

El Kit de herramientas de salud mental para las personas negras, indígenas y de color (BIPOC, por sus siglas en inglés) 2025 de MHA fue diseñado para ayudar a personas y organizaciones en comunidades de color a convertir la concientización en acción. Ya sea que busques maneras de sentirte mejor o de mejorar, encontrarás recursos que apoyan la acción en tres áreas fundamentales:

- **Cuidar de ti mismo:** explora maneras de fortalecer tu salud mental mediante prácticas que reflejen tus valores, tu cultura y tus necesidades.
- **Encontrar tu comunidad y cuidarla:** desde reuniones informales hasta espacios de apoyo estructurados, la conexión es una herramienta poderosa para la sanación. Hemos incluido ideas para ayudarte a construir y cultivar esos vínculos.
- **Defender:** usa tu voz y tu voto para que la salud mental sea una prioridad en los lugares donde vives, trabajas, estudias y practicas tu fe.

Que este kit de herramientas sea tu punto de partida. Sea cual sea tu decisión de participar, tus acciones importan. El cambio es posible y empieza por nosotros.

Nosotros estamos aquí para ayudar

Si tiene alguna pregunta adicional sobre el Kit de Herramientas de Salud Mental BIPOC, póngase en contacto con Danielle Fritze, Vicepresidenta de Educación Pública, en dfritze@mhanational.org.



CONTENIDO

El Kit de herramientas de salud mental BIPOC 2025 de Mental Health America ofrece recursos prácticos y gratuitos para personas y organizaciones que buscan mejorar la salud mental en las comunidades de color, que incluyen:

- Mensajes clave
- Ejemplo de artículo de un boletín
- Mensajes e imágenes para las redes sociales
- El legado de Bebe Moore Campbell
- Lista de recursos
- Lista de libros
- Hoja de datos: Encontrar tu comunidad
- Acciones para mejorar la salud mental en las comunidades de color
- Consejos rápidos: Defiende la salud mental en tu trabajo, escuela o comunidad
- Hoja de trabajo: Identifica tus fortalezas
- Hoja de trabajo: Tradiciones de sanación
- Hoja de trabajo: Cómo hacer frente a los ataques a la comunidad
- Hoja de trabajo: Creando un plan comunitario de seguridad y conexión
- Hoja de trabajo: Abogando por mejores espacios comunitarios
- Afiches: Mes nacional de concienciación sobre la salud mental de las minorías de Bebe Moore Campbell
- Afiches: Prueba de salud mental
- Afiches: Salud mental BIPOC

Nos pondremos en contacto con usted a mediados de agosto para preguntarle sobre su comunicación e impacto. Asegúrese de llevar un seguimiento de sus esfuerzos, mediante las acciones siguientes:

- Contar cuántos folletos distribuye;
- Seguimiento de las visitas a las redes y análisis de las publicaciones en las redes sociales durante todo el mes de julio;
- Si organiza un evento, lleve la cuenta de cuántas personas asisten o visitan su puesto;
- Realizar una encuesta previa y posterior para comprobar cómo ha aumentado el conocimiento sobre los problemas de salud mental entre las personas a las que contacta. Prepare una encuesta rápida de hasta 10 preguntas de forma gratuita en línea utilizando SurveyMonkey.com.

¿Quiere saber cómo puede utilizar los materiales de este kit de herramientas?

Visite mhanational.org/terms-use.

MENSAJES CLAVE



Ya sea que participes en conversaciones a través de comunidades en línea, hables en eventos comunitarios o compartas recursos con tu red de colaboración, estos mensajes clave están diseñados para apoyar tus esfuerzos. No dudes en complementar los puntos a continuación con las [estadísticas del sitio web de MHA](#).

INFORMACIÓN GENERAL:

- Julio es el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías, que se celebra en honor a Bebe Moore Campbell. Este es un mes para enfocarse en las fortalezas y los desafíos únicos que enfrentan las personas negras, indígenas y de color (BIPOC, por sus siglas en inglés) con respecto a la salud mental.
- Bebe Moore Campbell fue periodista, profesora, autora y una comprometida defensora de la salud mental para la comunidad negra y otros grupos subrepresentados. El Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías se creó y estableció en reconocimiento a su labor.
- Mental Health America ha creado su Kit de herramientas de salud mental para BIPOC con el fin de ayudar a que las personas de color conviertan la concientización en acción y puedan mejorar su salud mental en el ámbito personal, comunitario y del sistema.
- Hablar sobre salud mental en las comunidades de color significa valorar las fortalezas culturales, honrar las tradiciones de sanación y comprender el modo en el que las experiencias vividas, incluidos los efectos del racismo y el trauma generacional, dan lugar a la resiliencia.

CUIDA DE TI MISMO

- La salud mental no depende solo de lo que pasa en tu interior. También influyen otros factores, como la forma en la que nos tratan, las cosas a las que tenemos acceso y lo que se espera de nosotros.
- Las comunidades de color continúan apoyándose unas a otras con fortaleza, creatividad y cuidado a pesar de las dificultades para acceder a los recursos de salud mental.
- El apoyo en materia de salud mental no siempre proviene de profesionales: puedes recibirlo de las personas que te conocen, te escuchan y se preocupan por ti.
- La música, la oración, el contar historias, cocinar y conectarte con la naturaleza también son formas de cuidar de la salud mental. Las tradiciones y las herramientas culturales de sanación son importantes.
- Tu paz es importante. Protegerla forma parte de la protección de tu salud.

MENSAJES CLAVE (CONT.)

ENCUENTRA TU COMUNIDAD Y CUÍDALA:

- La sanación es más rápida cuando las personas se sienten comprendidas y respetadas. Ese es el poder de la comunidad.
- Las conversaciones sobre salud mental no tienen por qué ser formales. Pueden darse en tu sala de estar, en chats, en la barbería o en el salón de belleza.
- La sabiduría emocional es algo para transmitir, no para ocultar.
- Estar presente para los demás es un acto poderoso, ya sea a través de una comida compartida, una charla honesta o un gesto de ayuda.

DEFENSA:

- Tu voz puede marcar un cambio en tu vida y en el mundo que te rodea. Tus sentimientos son reales, y tu historia es importante.
- Cuando te sientas en condiciones, compartir tus experiencias —las difíciles y las esperanzadoras— ayudará a que otras personas se sientan menos solas, además de ser una forma poderosa de entrar en acción.
- Puedes abogar por un cambio con pequeños pasos, como asistir a una reunión comunitaria, escribir una carta y pedir una atención más inclusiva.
- Para hacer posible el cambio, debe haber una base de confianza, que comienza con escuchar a las comunidades, aprender de ellas y colaborar con ellas.

PRUEBAS DE SALUD MENTAL:

- La vida puede ser difícil, pero no deberías sentir que todos los días son una lucha o están fuera de tu control. Si ese es el caso, puedes recibir ayuda. Una forma gratuita, anónima, rápida y sencilla de determinar si estás experimentando síntomas de un problema de salud mental es realizar una prueba de salud mental: mhascreening.org.
- Después de que hagas la prueba de salud mental, te ofrecerán recursos y consejos para que pruebes por tu cuenta, formas de conectarte con otras personas o de encontrar un profesional, e información sobre los tratamientos.
- Puedes usar los resultados de la prueba para empezar a conversar sobre salud mental con tu médico de atención primaria, un amigo de confianza o un familiar.
- Una prueba de salud mental es una forma excelente de comenzar a planificar medidas para abordar tu salud mental y una herramienta valiosa para utilizar en las comunidades.

ARTÍCULO PUBLICADO EN EL BOLETÍN



Julio es el Mes Nacional de Salud Mental de las Minorías Bebe Moore Campbell —un mes para destacar las experiencias de salud mental de las personas de color y continuar el legado de una defensora que creía profundamente en la comunidad, la sanación y la justicia.

Bebe Moore Campbell fue periodista, profesora, autora y una gran defensora de la salud mental, que se esforzó en reducir el estigma y mejorar el acceso al cuidado de la salud en las comunidades de color. Su trabajo sentó las bases de una celebración nacional que ahora es una oportunidad para que todos participemos.

La campaña 2025 de Mental Health America se basa en su visión. La temática de este año es simple, pero poderosa: convertir la concientización en acción.

Empieza por ti

Nuestro entorno, nuestra cultura y la forma en la que nos tratan son factores que influyen en nuestra salud y bienestar. Hazte tiempo para las actividades que te ayudan a sentir calma y a conectarte con tu interior. Escribir un diario, rezar, ponerte en movimiento, estar en contacto con la naturaleza o pasar tiempo con personas que te comprenden son formas excelentes de comenzar.

Acércate a los demás

Conectarse con los demás puede marcar una gran diferencia en nuestro estado de ánimo. Preguntarle a alguien cómo le va realmente, compartir una comida con un vecino o reírse con la familia pueden ser formas de sanación para ti y para los demás. El cuidado comunitario empieza por estar presentes, escuchar y recordarse mutuamente que no es necesario atravesar una dificultad en solitario.

Exprésate, a tu manera

La defensa puede ser algo diferente para cada persona. Toma las medidas que consideres seguras y adecuadas. Esto podría ser, por ejemplo, escribirles a los legisladores, apoyar los recursos de salud mental en el trabajo o la escuela, o hablar sobre tus experiencias personales. Cada acto pequeño de atención, visibilidad o apoyo ayuda a generar una cultura en la que la salud mental está presente, se valora y se protege.

¿No sabes bien por dónde comenzar? Un muy buen primer paso es realizar una prueba de salud mental rápida y gratuita en mhascreening.org. Recibirás respuestas, recursos e ideas para planificar tus próximos pasos.

Para conocer más consejos, herramientas y recursos, explora el Kit de herramientas de salud mental para BIPOC de MHA en mhanational.org/july y visita el Centro de Recursos de Salud Mental para BIPOC en mhanational.org/bipoc.

MENSAJES PARA LAS REDES SOCIALES



ENLACES:

mhanational.org/bipoc/mental-health-month
mhanational.org/july
mhanational.org/bipoc
mhascreening.org

HASHTAGS:

#SaludMentalBIPOC

GENERAL:

Hablar de salud mental en comunidades de color significa valorar las fortalezas culturales, honrar las tradiciones curativas y reconocer cómo la resiliencia se construye a partir de las experiencias vividas. Descubre más sobre cómo apoyar la #SaludMentalBIPOC en mhanational.org/july.

Hay poder en apoyarse mutuamente, ya sea compartiendo comidas, conversando honestamente o brindando apoyo. El kit de herramientas #SaludMentalBIPOC de Mental Health America tiene los recursos que necesitas para empezar a construir tu comunidad: mhanational.org/july.

La salud mental no depende solo de lo que pasa en tu interior. También influyen otros factores, como la forma en la que nos tratan, las cosas a las que tenemos acceso y lo que se espera de nosotros. Para las comunidades BIPOC, estos factores pueden tener un impacto aún mayor en la salud mental. Obtenga más información en mhanational.org/bipoc.

Recordatorios para las comunidades de color:

Eres digno y mereces amor y alegría.

Puedes pedir ayuda.

Tu voz es poderosa.



Explore los recursos de #SaludMentalBIPOC en mhanational.org/july.

Tres acciones que puedes tomar para la #SaludMentalBIPOC durante el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías Bebe Moore Campbell:

- ◆ Cúdate.
- ◆ Cuida a tu comunidad.
- ◆ Aboga por el cambio.

Más información: mhanational.org/july

BEBE MOORE CAMPBELL:

Este mes de julio, únase a nosotros para honrar la memoria de Bebe Moore Campbell, autora, periodista, profesora y defensora de la salud mental estadounidense que trabajó para arrojar luz sobre las necesidades de salud mental de la comunidad negra y otras comunidades subrepresentadas. mhanational.org/bebemoorecampbell.

MENSAJES PARA LAS REDES SOCIALES



RECURSOS DE MHA:

Julio es el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías, que se celebra en honor a Bebe Moore Campbell. ❤️

Descubre más sobre #SaludMentalBIPOC en mhanational.org/july.

Explore el kit de herramientas #SaludMentalBIPOC de Mental Health America para aprender sobre la salud mental en las comunidades BIPOC: mhanational.org/july.

¡El Kit de Herramientas #SaludMentalBIPOC 2025 de Mental Health America ya está disponible! Acompáñenos a celebrar el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías Bebe Moore Campbell en mhanational.org/july.

¿Buscas recursos de #SaludMentalBIPOC?

Consulta el Centro de Recursos de Salud Mental BIPOC de Mental Health America en mhanational.org/bipoc.

PRUEBAS DE SALUD MENTAL:

El primer paso para cuidar tu salud mental es evaluarte. Realiza una prueba gratuita de #saludmental en mhascreening.org.
#SaludMentalBIPOC

Realizarse una prueba de salud mental es una de las maneras más fáciles de evaluar su salud mental. Hágase una prueba en mhascreening.org.
#SaludMentalBIPOC

CRISIS:

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en 988lifeline.org. También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.

Para descargar estas imágenes, visite mhanational.org/july

¡No olvides seguarnos y etiquetarnos!

Instagram/Facebook/Threads: @mentalhealthamerica

X (Twitter): @MentalHealthAm

LinkedIn: /mentalhealthamerica

EL LEGADO DE BEBE MOORE CAMPBELL

Cada mes de julio honramos el legado de la autora, defensora y pionera Bebe Moore Campbell reconociendo el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías (también conocido como Mes de la Salud Mental de BIPOC).

La capacidad de Moore Campbell para contar historias impactantes sobre temas como el racismo, la salud mental y la familia dejó una huella duradera en este mundo y es la base de gran parte del trabajo que se sigue realizando en apoyo de la salud mental de los negros, los indígenas y las personas de color (BIPOC).

A lo largo de su obra, Moore Campbell no rehuyó la realidad de lo que significa vivir como una persona negra en los Estados Unidos. Su libro, "Your Blues Ain't Like Mine" se inspiró en el asesinato de Emmett Till y fue considerado uno de los libros más influyentes de 1992 por The New York Times. Moore Campbell siguió escribiendo sobre hechos reales que afectaron a las comunidades negras o Afro-Americanas y marginadas, como su trabajo en "Brothers and Sisters", que transcurre en Los Ángeles tras los disturbios de Rodney King. Al destacar estas cuestiones, Moore Campbell puso en primer plano de la literatura estadounidense los temas del impacto medioambiental, la raza y las conexiones comunitarias.

Sus primeros libros llamaban la atención sobre la dura realidad del racismo y el modo en que este trauma continuado puede manifestarse en la vida cotidiana. Sus libros posteriores continuaron con temas similares e incluyeron fuertes vínculos con la salud mental, así como la importancia de los lazos comunitarios, de apoyarse en la familia y los amigos, y de encontrar apoyo durante el tratamiento y la recuperación de una persona. Además, a través de su labor de abogacía, Moore Campbell siguió interactuando con los miembros de la comunidad, vinculando a las personas con redes de apoyo y creando espacios que fueran realmente inclusivos para quienes se encontraban en ellos.

Moore Campbell falleció el 27 de noviembre de 2006, pero gracias a sus poderosos relatos, su abogacía y su fuerte arraigo en la comunidad, sus compañeros defensores continuaron su lucha. Mental Health America honra su inolvidable legado cada mes de julio lanzando un kit de herramientas y una campaña de divulgación que proporcionan a las personas de todo el país las herramientas que necesitan para educarse y educar a los demás. Su legado sigue vivo, proporcionando una poderosa base para que las comunidades marginadas prosperen y se den a conocer.

