

¿Qué es SanaMente?

- *SanaMente* es la adaptación al español que se ha seleccionado para el eslogan *Each Mind Matters*, el Movimiento de Salud Mental de California.
- La traducción directa o literal al español del eslogan en inglés (*Each Mind Matters*) no comunicaba lo que se deseaba.
- Desarrollamos esta versión en español no solo como una adaptación adecuada, sino también para captar la idea de un movimiento creciente para la concientización de la salud mental, de servicios equitativos para los cuidados de salud mental y la aceptación e inclusión de personas que viven con los retos de enfermedades mentales en un clima libre del estigma.

¿Cómo fue que desarrollamos SanaMente?

- ¡*SanaMente* no es un error tipográfico!
- Este eslogan se basa en un juego de palabras y tiene un doble sentido: ciertamente se utiliza como un adverbio: por ejemplo, 'vivir sanamente', pero el trato tipográfico de la palabra pretende separar y hacer hincapié sobre una mente sana, o *SanaMente*.
- Este término fue compartido con representantes y líderes comunitarios a través de todo el estado, los cuales inmediatamente entendieron el significado de lo que se intenta comunicar y reconocieron el juego de palabras.
- Desde un punto de vista de comunicaciones, *SanaMente* es un eslogan distintivo: inteligente, con chispa y fácilmente recordable.
- Se trata de nuestra mente, y de nuestra salud.
- Lo animamos a que forme parte de *SanaMente*.

¿Por qué es importante SanaMente?

- SanaMente muestra nuestro compromiso con la comunidad latina.
- La población latina es ahora mayoría en el estado: California cuenta con la población latina más alta en los Estados Unidos con un 39% de la población estatal. (theguardian.com, lunes, 17 de marzo, 2014).
- La gran mayoría de los latinos en California (82%) son de ascendencia mexicana, y el 15% son de Centro y Sudamérica, y del Caribe. (Ennis, Ríos-Vargas, y Albert, 2011).
- Más de la mitad (53%) de los niños en educación primaria en California son ahora de origen latino. (Departamento de Educación de California, 2012).
- La prevalencia en general de trastornos mentales en la población de latinos nacidos en Estados Unidos durante el último año es ligeramente menor de lo que lo es para la población caucásica no hispana: aproximadamente 20% para

adultos latinos, ó 1 de 5 comparado con aproximadamente 25% ó 1 de 4 para caucásicos no hispanos. (Alegria, M., Mulvaney-Day, N., Torres, M., Polo, A., Cao, Z., Canino, G. (2007). Prevalence psychiatric disorders across Latino subgroups in the United States. *American Journal of Public Health*, 97(1), 68-75).

- Los latinos de origen mexicano nacidos en Estados Unidos muestran un riesgo mayor en desarrollar problemas de salud mental; el haber nacido en los Estados Unidos parece impactar el estatus de la salud mental de este grupo poblacional, poniéndolos en riesgo de desarrollar más trastornos mentales que aquellos nacidos en México.
- La población latina tiene un escaso y limitado acceso a los servicios de salud mental, no solo debido a la falta de servicios que son cultural y lingüísticamente apropiados, sino también porque los latinos no saben a dónde dirigirse para recibir estos servicios.
- Los latinos son más propensos a sufrir del estigma y la discriminación; esto fomenta obstáculos para el tratamiento y promueve el poco acceso a servicios.
- Nuestra comunidad frecuentemente desconfía de los servicios públicos, dados los antecedentes históricos de una constante marginación a manos de las agencias gubernamentales y que aún continúan el día de hoy.
- Reconocemos que los latinos se pueden beneficiar de soluciones a nivel comunitario: los recursos diseñados con esta población en mente podrían ser las fuentes preferidas de apoyo y cuidado para nuestras comunidades.
- Las iniciativas de prevención e intervención temprana son de suma importancia para reducir las disparidades y los factores de riesgo, y crear factores de protección en esta población. Un punto clave es el que estas iniciativas sean cultural y lingüísticamente adecuadas.

¿Qué recursos en español existen para la comunidad latina?

- California está dando pasos sin precedentes para abordar los temas del estigma y la discriminación para que cada persona sepa que la ayuda está disponible y se sienta segura pidiendo el apoyo que necesite. Éstos son los recursos que hemos desarrollado:
 - PonteEnMisZapatos.org – un sitio web divertido y educativo para jóvenes de 9 a 13 años de edad en donde tanto los adolescentes como los jóvenes adultos comparten sus historias acerca de la realidad de vivir y superar los retos de una enfermedad mental. Ésta es la versión en español del sitio WalkInOurShoes.org.
 - BuscaApoyo.org – este foro interactivo es una comunidad segura y anónima para adolescentes y jóvenes de 14 a 24 años de edad, donde se puede discutir todo tipo de temas sociales relacionados con la salud mental con

- líderes entrenados. Ésta es la versión en español del sitio ReachOutHere.com y proporciona un lugar en línea para que la juventud pueda recibir y dar apoyo a sus semejantes que estén pasando por momentos difíciles. El sitio incluye una serie de [hojas informativas](#) en español diseñadas para concientizar, informar y ayudar con la conversación acerca de la salud mental. Existen una variedad de materiales que promueven BuscaApoyo.org de forma impresa o electrónica que se puede utilizar en eventos comunitarios y en organizaciones tales como pósters, volantes, tarjetas informativas en dos tamaños y calcomanías.
- También se han creado comerciales de radio, anuncios de prensa, pósters y anuncios web en español para que las organizaciones puedan utilizar estos materiales en sus sitios web, en sus escuelas y universidades, o en sus boletines comunitarios, etc.
 - Una entrevista (*podcast*) de radio informativa de media hora en español acerca de la enfermedad mental y la campaña BuscaApoyo. La entrevista se llevó a cabo en noviembre del 2013 con el Dr. Sergio Aguilar-Gaxiola.
 - También están disponibles viñetas en español con historias personales de esperanza, adaptación y recuperación como parte del [Great Minds Gallery](#) en el sitio web [EachMindMatters.org](#).
 - Una serie de tres fotonovelas (Educación, Salud y Fe) diseñadas para aumentar no solo conocimientos acerca de la salud mental sino dar a conocer opciones para el bienestar de familias y comunidades latinas.
 - [Hojas informativas en español sobre la reducción del estigma y la discriminación de salud mental](#) incluyendo temas de las definiciones, los estereotipos, la educación, el empleo, la salud, las viviendas de apoyo y mucho más.

¡Forme parte del movimiento! Existen muchas maneras para integrarse a SanaMente en su trabajo del diario:

- Presentar el lazo verde limón y el logo de *SanaMente* en su sitio web, en sus materiales informativos y en sus eventos. Visite [EachMindMatters.org](#), busque *Get Informed* y haga clic en [SanaMente](#). Haga clic en el logo *SanaMente* para descargar y usar.
- Puede pedir lazos verde limón y otros artículos para distribuir en su comunidad. Mande un mensaje electrónico a store@eachmindmatters.org para hacer su pedido o si tiene cualquier pregunta o comentario.
- Contribuya al *blog* de *SanaMente* con noticias acerca de sus más recientes logros e innovaciones. Use la forma de Contacto en [EachMindMatters.org/Contact-Us](#).

SanaMente

Movimiento de Salud Mental de California

###