Fe, Comunidad, y Salud Mental

El papel de la Iglesia que promueve la salud mental

Image from: https://www.codigotlaxcala.com/salud-mental-un-mal-que-nos-aqueja-a-todos/

Rev. Héctor J. Hernández Marcial M.Div., MAMTF

Connect Coordinator / *Coordinador de Enlaces*

Peer Group Convener, Prison and Jail Ministries;
Hispanic Outreach Coordinator, Mental Health Initiative

Rev. Bere Gil Soto M.Div, MAMFT

Iglesia Hermandad Cristiana

Sarah Serrano, LCSW

Bienestar Counseling & Education

National Benevolent Association

CALLED TOGETHER | CALLED TO CARE

Un saludo cordial de parte de la Asociación Nacional de Benevolencia (NBA)

La Asociación Nacional de Benevolencia es el ministerio general de servicios sociales y de salud de la Iglesia Cristiana (Discípulos de Cristo). la Asociación Nacional de Benevolencia se asocia con congregaciones, regiones, ministerios generales, y una variedad de proveedores de salud y servicios sociales para crear comunidades de compasión y cuidado.

https://www.nbacares.org

Estamos llamados a juntos y juntas cuidar los unos por los otros(a) a crear comunidades de compasión y cuidado.

National Benevolent Association
CALLED TOGETHER | CALLED TO CARE

Fe, Comunidad, y Salud Mental

El papel de la Iglesia que promueve la salud mental

Image from: https://www.codigotlaxcala.com/salud-mental-un-mal-que-nos-aqueja-a-todos/

Rev. Héctor J. Hernández Marcial M.Div., MAMTF

Connect Coordinator / *Coordinador de Enlaces*

Peer Group Convener, Prison and Jail Ministries;
Hispanic Outreach Coordinator, Mental Health Initiative

Sarah Serrano, LCSW

Bienestar Counseling & Education

Rev. Bere Gil Soto M.Div, MAMFT

Iglesia Hermandad Cristiana

National Benevolent Association
CALLED TOGETHER | CALLED TO CARE

¿Qué es la Salud Mental?

¿Qué es la Salud Mental?

Solamente salud

Habilidad para lidiar con el cambio y estrés

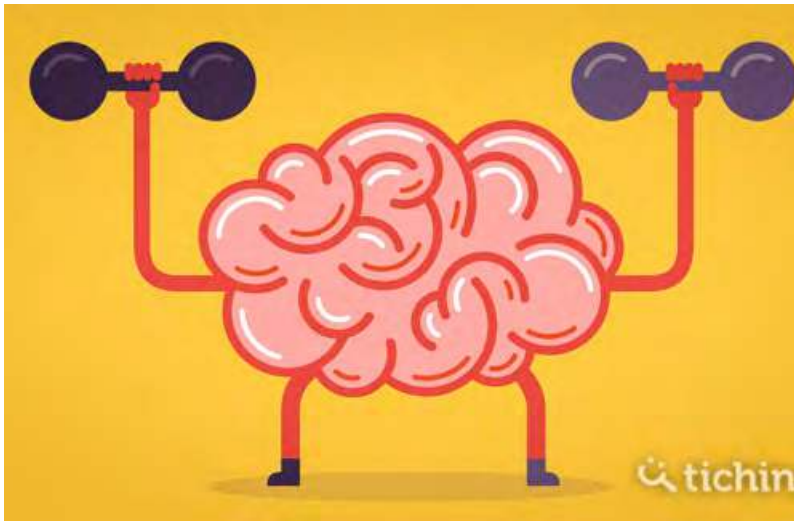


Imagen: http://blog.tiching.com/consejos-salud-mental-aula/

*** La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez.**

Definición: https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html

¿Qué es la Salud Mental?

https://3.bp.blogspot.com/-Fw1zdHn210Q/WINfdVABui3I/AAAAAAAA0Ro/3IxSujN5RNMvrzrUeVzVj4o_6vP7pcoIwCLcBGAs/s1600/springs.jpg

Nuestra capacidad de recuperarnos durante y después de dificultades y adversidad.

¿Qué es una Enfermedad Mental?

- **La enfermedad mental, por otro lado, es una condición (o condiciones) que dificulta(n) el funcionamiento en nuestra vida diaria. Puede afectar nuestras relaciones, nuestro trabajo, impedir el alcance de metas y objetivo que se pueden ser alcanzables.**

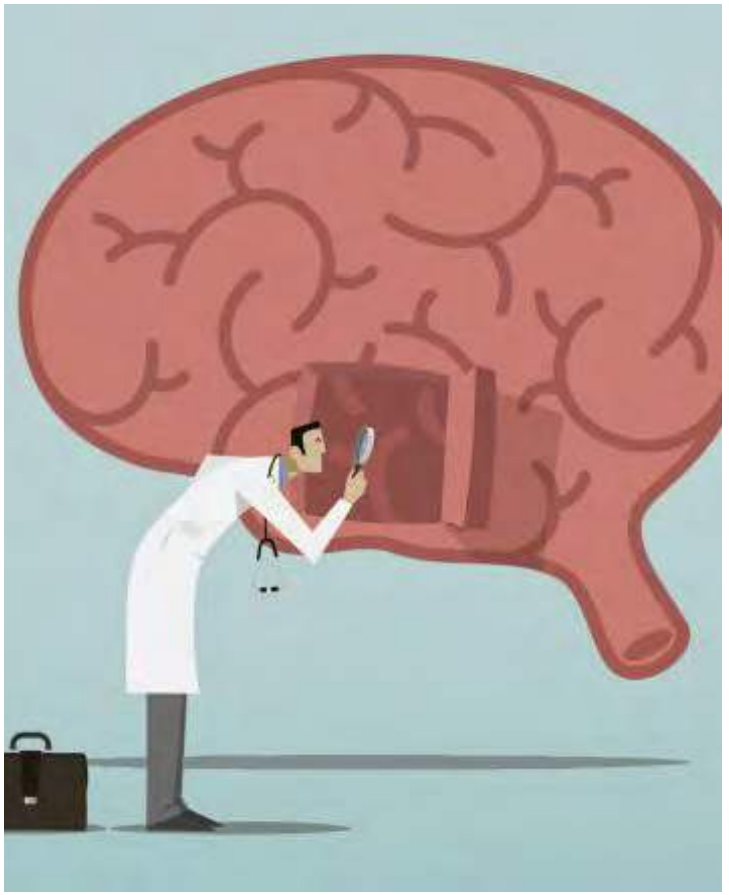


Imagen: https://www.elpais.com.co/familia/enfermedades-mentales-en-ninos-males-dificiles-de-diagnosticar.html

Factores de Protección

- Los factores de protección, también conocidos como factores de **resiliencia reducen** el impacto de los factores de riesgo al ofrecer apoyo natural o ambiental para ayudar a enfrentar el estrés.
- Ejemplos de estos son el sistema de apoyo familiar saludable y sólido, o las relaciones sociales, las congregaciones de apoyo, la seguridad financiera y los medios para acceder al servicio y al apoyo, la nutrición adecuada, la paz y la seguridad.

- Es importante tener en cuenta que la protección introducida en años anteriores puede ayudar a crear habilidades de afrontamiento para toda la vida. Nuestras experiencias en la infancia pueden afectar significativamente nuestra capacidad para mantener el bienestar mental.

Factores de Riesgo

- Los factores de riesgo son circunstancias que nos ponen en riesgo de enfrentar el estrés de una manera poco saludable u obstaculizar nuestra capacidad para lidiar con él mismo.

- Ejemplos de riesgo: enfermedades crónicas, desnutrición, violencia en la comunidad, discriminación, redes sociales sin apoyo o relaciones rotas, pobreza, estrés financiero, falta de

Las estadísticas

- 1 de cada 5 adultos estadounidenses experimentan enfermedades mentales cada año
- 1 de cada 25 adultos estadounidenses experimentan enfermedades mentales graves
- 1 de cada 6 jóvenes estadounidenses de entre 6 y 17 años experimentan un trastorno de salud mental cada año
- El suicidio es la segunda causa de muerte entre las personas de 10 a 34 años

Statistics: https://www.nami.org/learn-more/mental-health-by-the-numbers

Hispanos y la Salud Mental

- La prevalencia anual de enfermedades mentales entre hispanos o latinos es de 16.9.

- Los latinos representan alrededor del 17% de la población estadounidense.

- Solo el 33% de las personas hispanas o latinas con una enfermedad mental reciben tratamiento, esto se traduce a 2 millones de hispanoamericanos que no reciben la atención que necesitan.
- –SoftwarePundit

Photo by Joe from Pexels- man fueling his car

La Salud Mental y la Iglesia

Photo by Polina Sirotina from Pexels-woman sitting on bench

Es un hecho que muchas personas con enfermedades mentales a menudo acuden primero a la iglesia en busca de ayuda.

Estrategias Prácticas

1. Desarrollar CONCIENTIZACIÓN:

- **¿Cuál es la teología sobre la salud mental en esta iglesia?**
- **¿Que situaciones sociales, generacionales, culturales, etc contribuyen a los retos de los feligreses?**

2. Educar a su liderazgo sobre cómo responder:

- **Los primeros auxilios psicológicos son un gran comienzo en entrenamiento**

3. Desarrollar un plan sobre cómo apoyar a las familias enfrentando enfermedades mentales.

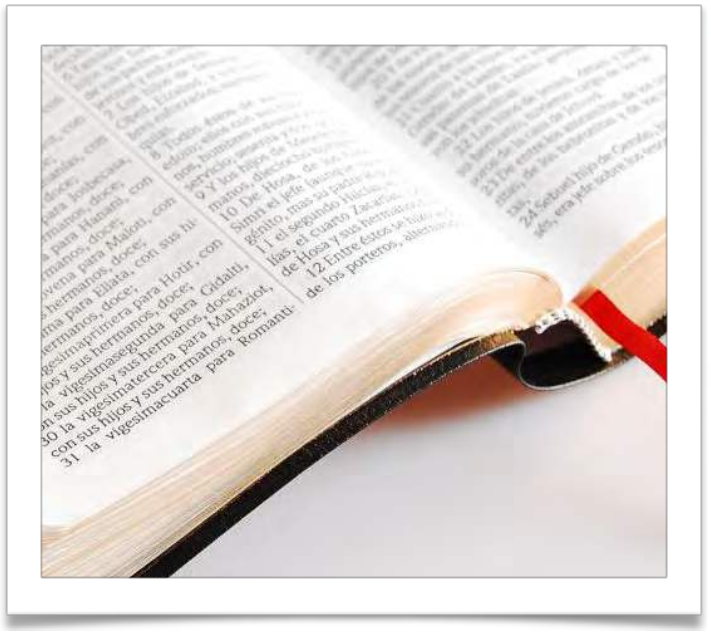
- **Desarrollar alianzas y recursos comunitarios.**
- **Educar a los miembros de la iglesia en temas de salud mental.**
- **Conviértase en un defensor (abogacía) parte interesada en iniciativas comunitarias de salud mental.**

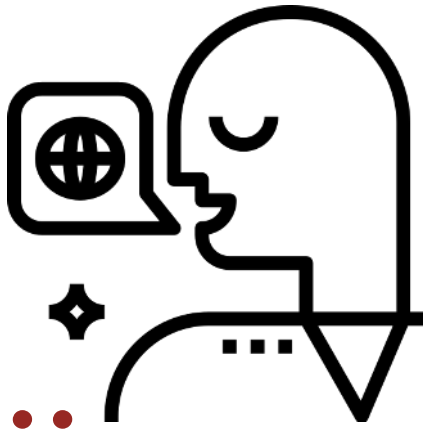
Él Componente Pastoral en la Salud y bienestar Mental

Copyright © 2016. All Rights Reserved. diseño web & Hosting: tuempresaenlared.NET

Lo que la Biblia dice:

Recordemos el **contexto histórico** de los escritos bíblicos: no existía como tal el término “salud mental,” o “bienestar mental” ni los términos de enfermedades mentales/emocionales.





El lenguaje se transforma…

Lo que la Biblia dice:

A través de la Escritura encontramos varios ejemplos de personas lidiando con problemas de salud mental:

- **Ana (1 Samuel 1:1-8)**
- **Elías (1 Reyes 19:1-18)**
- **Noemi (Ruth 1:1-13)**
- **David (Salmo 38)**
- **Job (Job 3)**
- **Jeremías (20:14-18)**
- **Jonás (cap. 4)**
- **Jesús (Lucas 22:39-46**

El apóstol Pablo invita a la iglesia a cuidar de su vida integralmente: espíritu, alma, y cuerpo (1 Tesalonicenses 5:23).

El rol pastoral y de la iglesia:

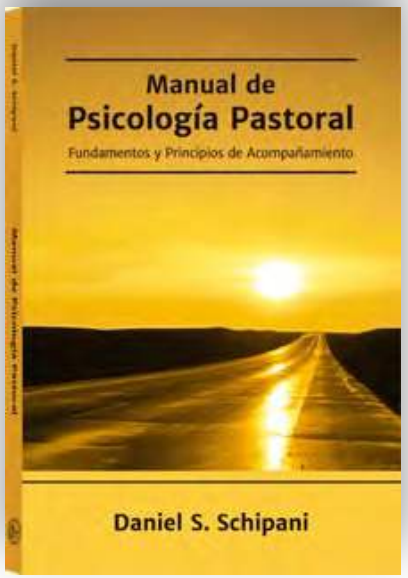
- Reconozca su rol pastoral
- Conéctese en la comunidad y tenga recursos a la mano
- Infórmese y edúquese constantemente
- Hable de la importancia de salud mental en su iglesia
- Si usted NO SABE, busque a alguien que sepa
- Cree espacios seguros en sus ministerios
- Como pastor/a y líder, cuide de usted misma/o

Recursos:

- *Manual de Psicología Pastoral: Fundamentos y principios de Acompañamiento* por Daniel S. Schipani

  https://www.menonitas.org/n3/mpp/index.html

- *Cuidado Pastoral: Ministerio con Inmigrantes* por Rebeca Radillo (Disponible en Amazon)

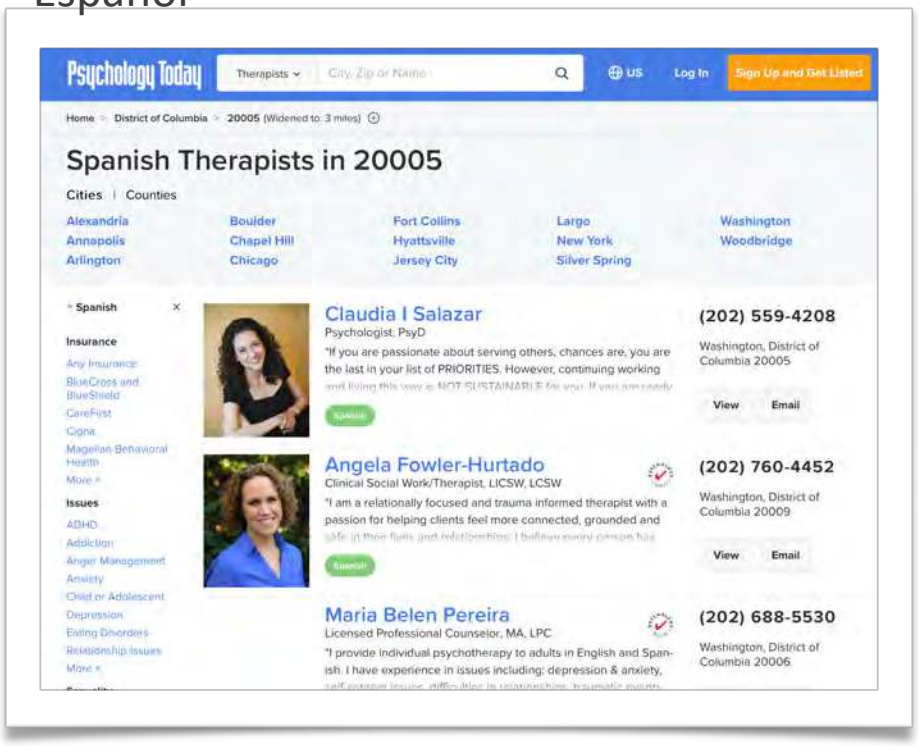


Recursos Adicionales:

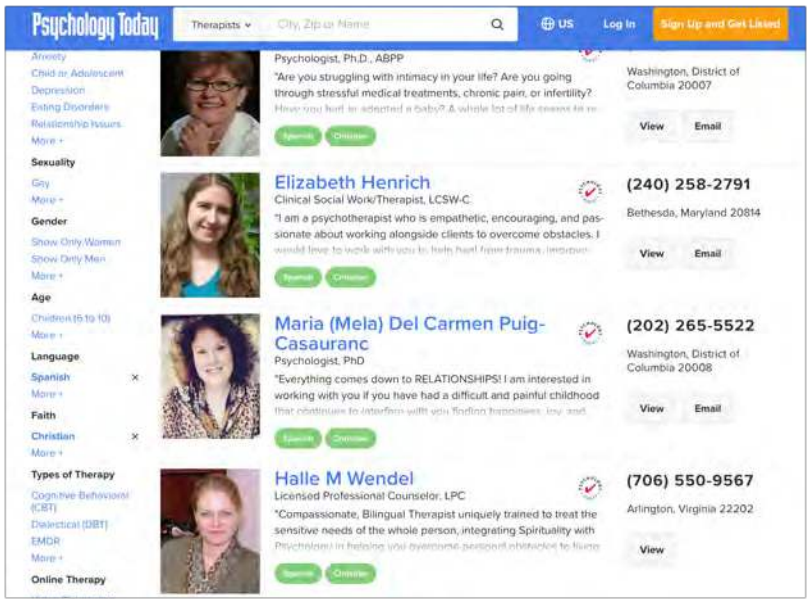
Directas & Recursos de Fe

Lista locales de profesionales de salud mental en psychologytoday.com

Español



Español y Christiano(a)



Líneas Directas & Recursos de Fe Nacionales

United Church of Christ Mental Health Network: www.mhn-ucc.blogspot.com

NAMI Faithnet: www.nami.org/FaithNet

Latinos NAMI: https://www.nami.org/Find-Support/Diverse-Communities/Latino-Mental-Health/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina

Al-Anon en Español: https://al-anon.org/es/

familiares y amigos de los alcohólicos

MentalHealth.org en Español http://espanol.mentalhealth.org/hablar/servicios

Organizaciones expertas en salud mental

Pruebas de Salud Mental en español de ansiedad y depresión https://www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol

Líneas Directas & Recursos de Fe

Pathways to Promise: www.pathways2promise.org

Mental Health Ministries:
www.mentalhealthministries.net

Interfaith Network on Mental Illness: www.inmi.us

24/7 Línea de Ayuda Nacional de Salud Mental

1-800-662-HELP (4357)

Línea National de Prevención de Suicidio

1-800-273- TALK (8255)

Pronto anunciaremos más weminarios y recursos en español. Comuníquese conmigo si necesita más información.

(314) 993-9000 ext. 9681

hhernandez@nbacares.org

https://www.nbacares.org/staff/rev-hector-j-hernandez

Rev. Héctor J. Hernández Marcial M.Div., MAMTF

Connect Coordinator / *Coordinador de Enlaces*
Peer Group Convener, Prison and Jail Ministries;
Hispanic Outreach Coordinator, Mental Health Initiative

National Benevolent Association
CALLED TOGETHER | CALLED TO CARE