

Estrés y salud mental de los jóvenes latinos

Los jóvenes latinos tienen más probabilidades que sus pares de tener problemas de salud mental y factores estresantes únicos que a menudo no se abordan y que pueden provocar consumo de sustancias, ansiedad, depresión y otros resultados negativos para la salud.

Hechos Rápidos



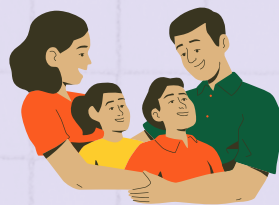
- Los estudios han demostrado que los jóvenes hispanos son especialmente vulnerables al estrés psicológico asociado con la inmigración y la aculturación (APA).
- El 22% de los jóvenes latinos presenta síntomas depresivos (SaludAmérica)
- Los niños latinos también tienen menos probabilidades de utilizar servicios de atención de salud mental (8%) en comparación con los niños blancos (14%) (SaludAmerica)

Factores estresantes familiares

Muchos jóvenes latinos enfrentan varios factores estresantes relacionados con la vida familiar que pueden afectar su salud mental.

Los factores estresantes familiares pueden incluir:

- Equilibrar dos culturas o adaptarse a la cultura estadounidense
- Diferencias entre padres e hijos en cultura e idioma.
- Roles familiares definidos (como los roles de género tradicionales en los que los hombres tienen más libertad y menos obligaciones familiares) (APA).



Factores estresantes comunitarios/escolares

Los factores estresantes comunitarios o escolares, incluyendo la discriminación, la pobreza, el acoso y la violencia, están asociados con síntomas de depresión, ansiedad y trastorno de estrés posttraumático en los jóvenes latinos (APA).

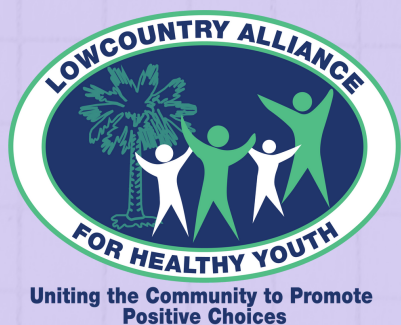
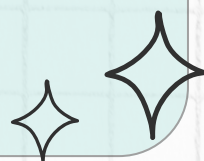


Barreras para acceder a la atención

Los jóvenes latinos enfrentan muchas disparidades que pueden crear grandes barreras para recibir atención adecuada, entre ellas:

Estigma cultural asociado con la enfermedad mental

- Las barreras del idioma
- Falta de servicios culturalmente adaptados y profesionales de salud mental culturalmente competentes
- Escasez de profesionales de salud mental bilingües o capacitados lingüísticamente.



Uniting the Community to Promote Positive Choices

VISITE NUESTRO SITIO WEB PARA OBTENER MÁS RECURSOS:



"Promoting Positive Teen Health"

Recursos de salud mental para comunidades Latinas/ hispanas

Factores protectores

Las relaciones sólidas y positivas entre padres y jóvenes y la participación en programas escolares y comunitarios pueden ayudar a aumentar la probabilidad de acceder al tratamiento necesario (APA).

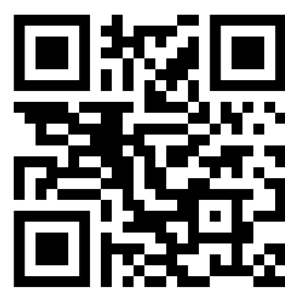


Recursos

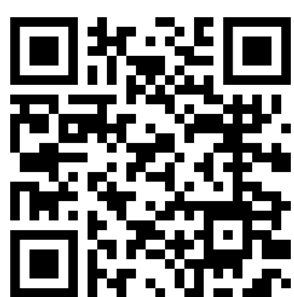
Terapia para Latinx: proporciona recursos para que la comunidad latina se recupere, prospere y se convierta en defensora de su propia salud mental.



Los jóvenes latinos que necesiten más ayuda pueden llamar o enviar un mensaje de texto a 988 Suicide & Crisis Lifeline al 988, la ayuda está disponible tanto en inglés como en español.



LaSaludMental: Información en español culturalmente competente y basada en evidencia sobre salud mental.



PASOs: Conecta a las familias latinas con la salud, el desarrollo de la primera infancia y otros recursos en Carolina del Sur.



VISITE NUESTRO SITIO WEB PARA OBTENER MÁS RECURSOS:

