

# La salud mental en las familias y comunidades de color

La salud mental es parte de la salud general, pero hablar de ella no es fácil en todas las familias o comunidades. En algunas comunidades de color, el fuerte estigma, las creencias culturales o el daño pasado de los sistemas de salud pueden hacer que la salud mental parezca un tema privado o inseguro. Si esto le resulta familiar, pero desea hablar sobre su salud mental o la de sus seres queridos, aquí le mostramos cómo puede iniciar conversaciones respetuosas.

## Cómo iniciar conversaciones seguras y de apoyo

Cuando el estigma es fuerte, la forma en que inicia una conversación es importante. Elija un momento tranquilo y un lugar privado donde sus seres queridos no se sientan apurados. Intente hablar desde su propia experiencia en lugar de usar términos clínicos o etiquetas. Decir algo como “Me he sentido estresado y agotado” puede parecer más seguro que mencionar un diagnóstico de inmediato.

Mantenga un lenguaje simple y respetuoso. Evite culpar o juzgar, incluso si se siente herido o incomprendido. Escuchar atentamente puede ser tan importante como hablar. La comunicación abierta y clara puede ayudar a generar comprensión y confianza en torno a las preocupaciones de salud mental (National Institute of Mental Health).

No todas las conversaciones saldrán bien. Eso no significa que haya fallado. Incluso pequeños momentos de honestidad pueden abrir la puerta a conversaciones futuras.

## Cómo encontrar apoyo con base cultural

El apoyo no siempre comienza en una clínica. Muchas personas se sienten más seguras al hablar primero con alguien que entiende su cultura o valores. Esto podría ser un amigo cercano, hermano, anciano, líder religioso o mentor comunitario. Estas conexiones de confianza a menudo ofrecen consuelo, un lenguaje común y una comprensión vivida.

Un fuerte apoyo social puede reducir el estrés y proteger la salud mental (CDC). Si la atención profesional parece un paso demasiado grande, comenzar con un apoyo familiar sigue siendo significativo.

[Más información en la página 2](#)



Las comunidades minoritarias pueden enfrentar trauma por discriminación racial, estrés migratorio, barreras del idioma y desplazamiento. Algunos también pueden sentir los efectos del mito de la “minoría modelo” y los desafíos de las identidades raciales múltiples.

National Institutes of Health

LCT-303-20260519



## Cómo alentar a un ser querido a buscar ayuda

Hablar con un ser querido de color sobre la salud mental puede parecer delicado. Concéntrese en el cuidado, no en la corrección. Use un lenguaje que muestre preocupación, como “Me importas y quiero que te sientas mejor”. Intente conectar la ayuda con valores compartidos como la fe, la fortaleza, la familia o el equilibrio.

Evite presionar o discutir. En su lugar, ofrezca apoyo con los próximos pasos, como ayudar a encontrar un proveedor o sentarse con ellos durante una llamada. Los enfoques culturalmente informados y respetuosos pueden mejorar la confianza y la disposición a buscar atención (SAMHSA).

Recuerde que la disposición varía. Puede ofrecer apoyo sin forzar el cambio.

## Establecer límites suaves

A veces, los miembros de la familia pueden desestimar las preocupaciones de salud mental o decir que no son reales. Está bien protegerse. Decida de qué está dispuesto a hablar y qué considera fuera de límites. Declaraciones tranquilas como “Esto es importante para mí, aunque lo veamos de manera diferente” pueden ayudar a establecer límites sin conflicto.

También puede optar por pausar o alejarse de conversaciones que se sientan perjudiciales. Los límites no son una falta de respeto. Son una forma de autocuidado.

## Avanzar

La salud mental, la cultura y la sanación pueden coexistir. Hablar sobre la salud mental en familias de color a menudo requiere tiempo, paciencia y valentía. Pedir ayuda es una señal de fortaleza. Puede tener acceso a apoyo que respete sus valores y experiencias vividas. Merece atención y conversaciones que honren quién es usted.

## #MinorityMentalHealthMatters #NotaCharacterFlaw

Si usted o alguien que conoce está luchando con un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

*Revisado por el director médico, MD y el asesor jurídico principal, JD.*