

NUUESTRA SALUD

2023



CENTRO DE BIENESTAR

APRENDE MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL CENTRO DE BIENESTAR DE TU ESCUELA

LA ANSIEDAD

¿QUE ES LA ANSIEDAD? ¿QUE PUEDO HACER PARA AYUDAR MI SALUD MENTAL?

4

MANERAS DE APOYAR A SU ADOLESCENTE CON SU SALUD MENTAL



Huckleberry Youth Programs

Nuestra Salud

CONTENIDO

03.

LOS AUTORES

Conozcan las personas que escribieron los artículos acerca de la salud mental

08.

ANSIEDAD

Aprende que es la ansiedad y cómo puedes manejar los síntomas

10.

EL CENTRO DE BIENESTAR

Aprende sobre el centro de bienestar en la escuela de San Rafael High School y quién es la directora del centro

13.

DEPRESION

Aprende sobre qué es la depresión y los recursos que están disponibles en tu comunidad

15.

AMOR PROPIO

¿Qué es el amor propio? Nuestro artículo incluye varias entrevistas acerca de lo que piensa la gente acerca de amor propio

22.

AYUDANDO A PADRES

Lee este artículo para aprender más sobre cómo los padres pueden apoyar a sus adolescentes con su salud mental.

27.

LOS ESTEREOTIPOS

Lee nuestro artículo para aprender un poco más sobre qué son los estereotipos y cómo pueden afectar nuestra salud mental

31.

MANEJANDO PERDIDAS

Las pérdidas en la vida pueden ser difíciles. Aprende más de un miembro de la comunidad acerca de qué significan las pérdidas para él y cómo nos podemos ayudar.

LOS AUTORES

AUTORES

Delmy



Hola mi nombre es Delmy soy de Guatemala pero ahora vivo en San Rafael, California. Tres cosas que son importantes saber de mí - voy a la San Rafael High School, soy sociable y me gusta salir a conocer otros lugares ir de aventuras. A mi me encanta escuchar música y me encanta cantar. En mi tiempo libre me gusta estar con mi familia salir a caminar con ellos o ir a comer y la tercera cosa que me gusta es salir con mi novio a tomar fotos él está practicando para ser fotógrafo. En el futuro me gustaría ir a la universidad de Marin, quiero ser abogada o enfermera y también me gustaría trabajar. Para mi es importante estar en el grupo de Nuestra Salud porque quiero aprender mas sobre como cuidar mi salud y aprender más sobre el amor propio y la ansiedad como manejarlo o como mantener mi mente ocupada sin que me sienta insegura de mi misma. El tema de mi artículo se va tratar sobre el amor propio este tema es importante para mi porque quiero amarme mas a mi misma y ayudar a otras personas a amarse a sí mismo en especial ayudar a las mujeres a amarse así mismo.

Diane



Yo me llamo Diane Rodas soy de San Rafael, CA. Un poco sobre mí - soy una estudiante de la high school de San Rafael. A mi me gusta caminar y dibujar. Me encanta tocar el piano y tomar fotos también. En mi tiempo libre, me gusta leer y hacer ejercicio. En el futuro quiero ser consejera para ayudar a los adolescentes. Es importante estar en el grupo de Nuestra Salud para mi porque aprendo sobre la Salud mental y quiero ayudar a mi familia, a mis amigos y a mi comunidad. Mi tema es Padres y familiares como pueden ayudar a sus adolescentes. Es importante que los padres sepan cómo ayudar a sus adolescentes para que ellos sean guiados a un buen futuro.

LOS AUTORES

Marina

Hola mi nombre es Marina y soy de Guatemala. Me gusta escuchar música y pasar tiempo con mi mamá, mi abuela y mis hermanas. A mi me gusta jugar fútbol y me encantan los tacos chapin y pasar tiempo con mis amigos. También me gusta salir con amigos o quedarme en la casa durmiendo. También me gusta ayudar a mi papa. Quiero lograr todas mis metas. Una de mis metas es lograr comprar una casa o comprar tierras.

Estoy en el grupo de Nuestra Salud porque quiero conocer otras personas.

Este programa es importante porque es importante entender cómo ayudar a otras personas.



Darleny

Mi nombre es Darleny soy de Guatemala. Las tres cosas que son importantes saber de mí es que me gusta hacer amigos, me gusta leer libros y me gusta poder ayudar a mis amigos con lo que necesitan. A mi me gustan los deportes como fútbol y me encantan los atardeceres. En mi tiempo libre me gusta salir con mi familia o amigos a pasear y conocer otros lugares. En el futuro me gustaría lograr mis sueños y graduarme de la universidad. Es importante estar en el grupo de Nuestra Salud porque es importante. Nos ayudan y nos dan apoyo y porque es divertido. El tema que voy a escribir en mi artículo es sobre las pérdidas.

AUTORES

Samuel
MC



Mi nombre es Samuel Miranda Cajas, soy de la capital de Guatemala. Las cosas que tienes que saber de mi es que voy a San Rafael High School, me gusta la adrenalina, me gusta la música alterada, la última y la más importante es que cuando estoy mal no me gusta que me pregunten que tengo ó me hablen porque tal vez no puedo contestar de la mejor manera. Una de las cosas que me gustan es salir a patinar y escuchar música más si es regional Mexicano. En mi tiempo libre me gusta estar la mayoría de ese tiempo solo y escuchar música y a veces salgo con mi patineta. En mi futuro a mi me gustaría ir a U.S.A Army o Air Force. Es importante estar en el grupo de NUESTRA SALUD porque así puedo aprender como manejar cosas que me pasan. Uno de los temas más importante pero más importante es sobre la ansiedad porque hay varias personas que les pasa eso entonces quiero aprender sobre eso para poder ayudarles.

Jeanneth



Mi nombre es Jeanneth Olivares. Soy de Guatemala. Para mi es importante la comunicación y me gusta aprender y conocer cosas nuevas. En mi tiempo libre me gusta leer o a veces escuchar música. En un futuro me gustaría prepararme para ser doctora. Para mi es importante estar en este grupo para compartir nuestros pensamientos y cómo llevar estas etapas de la vida. El tema que más me llama la atención es el amor propio porque es importante saber que es el amor propio.



LOS AUTORES

Ted

Hola, vengo de la escuela San Rafael High. Me llamo Ted y soy de Guatemala. Yo tengo cosas importantes que deben saber sobre mí. Me gusta escuchar música, o salir a las montañas a caminar. Me gustaría ser alguien que pueda viajar el mundo y a la vez estudiar. Es importante estar en el grupo de nuestra salud para mí porque podemos aprender nuevas cosas. El tema en el que estaré hablando en la revista va a ser sobre el "Amor propio".

Kenia

Mi nombre es Kenia y actualmente vivo en San Rafael, California. Soy una estudiante del último año en la Escuela Secundaria de San Rafael. Después de la escuela, los miércoles, soy integrante de un grupo que se enfoca en la salud mental, y también ayuda a los jóvenes a comprender diferentes factores importantes sobre la etapa de la adolescencia y la adultez temprana. Por otra parte, mis intereses fuera del área educativa se basan meramente en la socialización con amigos y con mi familia. Aparte de eso, me gusta leer por interés propio y escribir, en algunas ocasiones; normalmente leo ficción--clásicos de la literatura universal. Este interés me ha llevado a desarrollar una inclinación por una carrera universitaria de psicología. Me gusta escuchar diferentes opiniones y perspectivas de vida, analizarlas, y aprender de ellas. También, me gusta escuchar a las personas cuando enfrentan momentos difíciles en su vida, no porque yo tenga las respuestas correctas a sus problemas--no las tengo--pero porque soy una firme creyente en que a través del desahogo emocional, las personas, pueden pensar con más claridad; muchas veces los problemas no son tan grandes como parecen ser. Tristemente admito que el valor de la educación agoniza cada día, mayormente en los países del "tercer mundo." Esta es una de las primordiales razones por las cuales me vine a los Estados Unidos--no se les puede dar una educación a los pobres, cuando ésta, es pobre. Anhele, en su momento, poder regresar a mi país y contribuir en la lucha por una próspera educación, y la formación de jóvenes determinados para la construcción de una mejor sociedad.

Yasmin

Mi nombre es Yasmin Cuevas y soy de México. Soy estudiante de la San Rafael High School y me gusta socializar. A mí me encanta la playa y la naturaleza. Me gusta salir en bicicleta, pintar cuadros, ver películas de terror y leer libros. En el futuro me gustaría ser una psicóloga. Es importante estar en el grupo de nuestra salud para mí porque puedo socializar con más personas, y saber las ideas que tienen los demás, también de que puedo aprender diferentes temas como métodos anticonceptivos, y la salud mental. El tema es sobre el amor propio. Es importante porque muchas personas no se aman y a base de eso algunas de sus relaciones se vuelven tóxicas ya que permiten muchas cosas, ya sea en una amistad o en una relación amorosa, porque muchas veces dependen emocionalmente de ellos y deben saber que siempre la prioridad deben ser ellos mismos y priorizarse como personas, y aprender sobre el valor que ellos tienen sin depender de nadie. También el amor propio te ayuda a que no te afecten los comentarios de los demás.

ANSIEDAD

Escrito por Samuel MC



ANSIEDAD

Escrito por Samuel MC

¿Qué es la ansiedad?

Muchas personas padecen de la ansiedad. De acuerdo con el sitio de web, Medline Plus, ellos dicen "La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés." Ejemplos de ansiedad incluye cuando alguien esta preocupado por cosas estresantes de la vida o cuando van a tomar una decisión importante.



¿Cómo puedo manejar la ansiedad?

Hay muchas formas en la cual uno puede manejar la ansiedad. Las siguientes son unas ideas para ayudarnos a manejar la ansiedad:

- Platicar con una persona mayor de confianza
- Platicar con una terapeuta
- Pedir ayuda en el centro de bienestar de tu escuela (si tienen uno)
- Salir a caminar
- Hacer cosas que los mantengan tranquilos y que les guste

¿Cuáles son recursos en la comunidad de San Rafael?

Recursos para la salud mental existen. Estos son algunos lugares donde puede solicitar ayuda:

- Huckleberry Youth Programs
- Canal Alliance
- Marin Community Clinic
- Centro de bienestar de San Rafael

The following articles, videos and websites were used to support the information included in this article:

Medline Plus. "Ansiedad." Biblioteca Nacional de Medicina. 21 Febrero 2021. Bethesda, MD.
<https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html#:~:text=La%20ansiedad%20es%20un%20sentimiento,una%20reacci%C3%B3n%20normal%20al%20estr%C3%A9s.>

CENTRO DE BIENESTAR EN SAN RAFAEL

Escrito por Samuel MC



¿Necesitas alguien con quién hablar? Lee este artículo para aprender más sobre los recursos de salud mental en San Rafael High School. Yo, Samuel, le hice una entrevista a Judy, la directora del centro de bienestar en San Rafael High School y aquí les dejo unas respuestas a las preguntas que le hice:

¿Qué es el centro de bienestar?

El Centro de Bienestar está localizado en AD204. Es un lugar centralizado donde los estudiantes pueden recibir varios tipos de apoyos y servicios.

¿Quién puede ir al centro de bienestar?

¿Qué servicios ofrecen?

Cualquier estudiante puede venir al Centro.

Ofrecemos:

- Consejería individual
- Contamos con el apoyo de varias agencias Comunitarias y grupos
- Es un lugar donde los estudiantes pueden ir si necesitan un descanso y usar algunas de nuestras estrategias de relajación. Con un pase pueden estar 15-20 minutos en el Centro.
- Recursos y Referencias a otros servicios

CENTRO DE BIENESTAR

¿ Desde su punto de vista, porqué es importante cuidar nuestra salud mental?

Todos tenemos Salud Mental. Cuando estas teniendo un pensamiento o un sentimiento, esa es tu Salud Mental trabajando. Nos ayuda a poder tomar decisiones saludables para nuestras vidas y también nos ayuda a poder determinar cómo afrontar el estrés y otras dificultades.

¿Si soy un estudiante, cómo puedo conectarme a servicios terapéuticos?

Puedes venir al Centro directamente, pedir apoyo a tu Consejero Escolar, a tu Maestro o Administración. También hay varios posters con códigos QR que los estudiantes pueden llenar confidencialmente para recibir servicios.





También le hice unas preguntas sobre su vida personal fuera del centro de bienestar.

¿De dónde es usted?

Judy es nacida en USA pero su familia es de El Salvador.

¿Cuál es su comida favorita?

La comida favorita de Judy son las pupusas y el pan dulce.

¿Cuál es su canción favorita?

La canción favorita de Judy es "Ojitos lindos" de Bad Bunny.

¿Quién es su artista/cantante favorita?

El cantante/artista favorito de Judy es "Shakira y Nati Natasha".

¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?

A Judy le gusta pasar su tiempo libre con su familia.

¿Qué es algo que muchas personas no saben de usted?

Judy ha nadado con tiburones.



Judy Schwerin
Directora del Centro de Bienestar

LA DEPRESION

Escrito por Jeanneth



DEPRESION

Escrito por Jeanneth

La depresión es una enfermedad constante que padecemos los humanos con el tiempo y que tenemos que aprender a manejar esos sentimientos antes que ellos nos manejen a nosotros. A veces esos sentimientos nos orillan a tener la mente bloqueada y no pensar las cosas bien e incluso hasta tenemos que recurrir con psicólogos para poder salir de toda esas cosas.

¿QUE ES LA DEPRESION?

De acuerdo con la Organización Pan Americana, la depresión "...es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas durante al menos dos semanas."

¿CUALES SON LOS SINTOMAS DE LA DEPRESION?

Hay varios síntomas de depresión. La depresión puede ser diferente para cada persona. Aquí hay algunos síntomas de depresión:

- Mucho cansancio
- Ansias
- Cuando uno no le encuentra sentido a la vida
- Desesperación
- Problemas de concentración
- Pierdes el interés en las cosas que antes disfrutabas
- Tener problemas para dormir
- Tristeza frecuentemente

RECURSOS

¡Si conoces alguien que experimenta síntomas de la depresión hay recursos que les pueden ayudar!

- Centro de Bienestar - San Rafael High School - Pueden entrar al centro y referirte a ti mismo
- Servicios de Huckleberry - Puedes mandar un mensaje a (415) 745-0867 para pedir por servicios terapéuticos



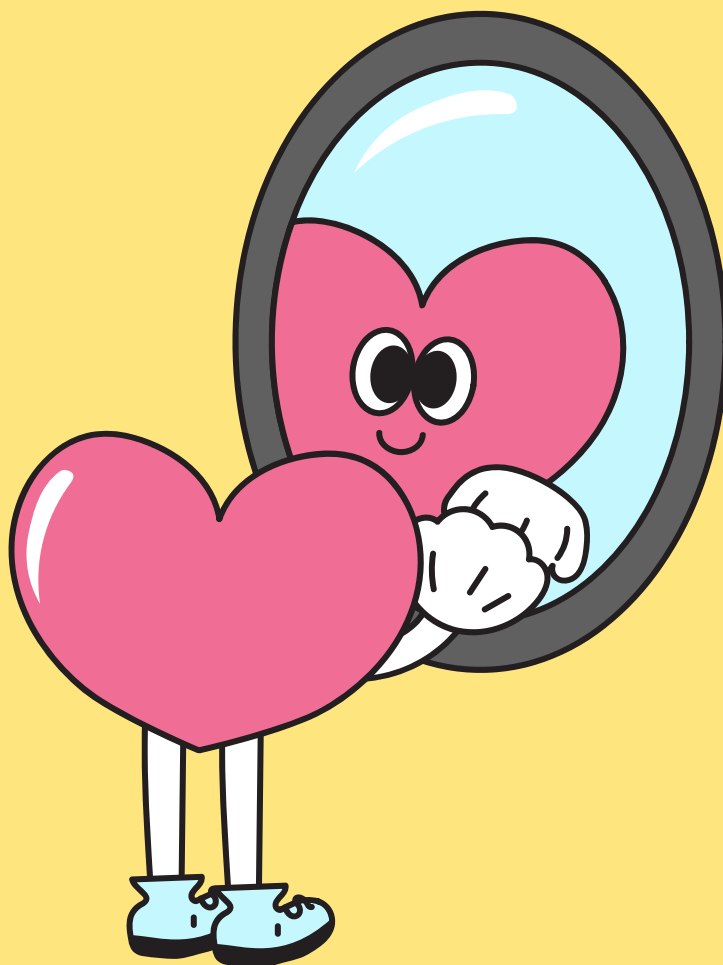
AMOR PROPIO

Escrito por Ted y Yasmin



AMOR PROPIO

**¿QUE ES EL AMOR
PROPIO?**



Entrevistamos a 4 personas acerca de lo que ellos pensaban del amor propio.

¿Qué es el amor propio?

- El amor propio para mí es estar en línea con lo que haces y hablas y es muy importante como decir que vas a ser algo por alguien o por algo, con intenciones buenas sin esperar nada a cambio.
- El amor propio se ve como atender tus necesidades por ejemplo hacer ejercicio, tomar tiempo para ti, comer comida que te gusta y hacer cosas que te hacen feliz a ti mismo y no seguir las narrativas de otras personas como que tienes que hacer y tienes que hacer lo que tu quieras.

¿Cómo se ve el amor propio en una relación?

Amor propio en una relación es tener espacio, ser directos, tener comunicación, saber que hay veces que tienes que estar contigo y a veces con amigos y respetar esos límites, y también cuando estás en situaciones difíciles con esas personas siempre preguntar cómo puedes ayudar.

¿Puedes amar a alguien si no tienes amor propio?

No puedes amar a alguien más si no te amas, creo que sin amor propio no sabes quien eres en realidad y no puedes dar lo mejor de ti, y estás como engañándote a ti mismo porque estás en una relación que no es real y que de alguna manera no se va a desenvolver porque no harás nada positivo, hay mucho que tienes que pasar en tu viaje y hay cosas que tienes que aprender tu mismo.



Christian Martinez, también reconocido como Galactico, es un miembro de la comunidad de la area de la Bahia. Lo entrevistamos acerca de sus pensamientos del amor propio.

¿Qué es el amor propio?

El amor propio es sanar heridas que uno no sabía que tenía o que tiene y que tiene que sanar. El amor propio se ve como que no hay una manera específica para verse y que hay muchas maneras para amarse y que puede ser difícil, se puede mirar cómo enfocarse en uno mismo de diferentes maneras, como respirar, y darse como un descanso.

¿Cómo se ve el amor propio en una relación?

Amor propio en una relación romántica es saber las áreas que como que afectan a la otra persona, luchar por sanarse juntos y ayudar a la persona a sanarse por ejemplo comunicando cuando se siente mal y ser atento con esa persona y también saber cómo amar a esa persona.

¿Puedes amar a alguien si no tienes amor propio?

Si puedes amar a otra persona si tu no te amas, porque una persona puede tener dificultad de amarse a ti mismo ,pero si puedes compartir esa energía con otra persona, y esta bien si comparten esa energía para sanar, y también cuando se conocen deben ver en pareja cuáles son las áreas que necesitan sanar.



Liza Alvarez es una educadora de la Salud en la organización de Huckleberry. La entrevistamos acerca de sus pensamientos del amor propio y estas son sus respuestas a un lado.

¿Qué es el amor propio?

El amor propio para mí es tu verdad, quien eres y conocerte a ti mismo. El amor propio también es ser honesto contigo mismo, aceptarse y tomar decisiones que estén alineadas con quien eres y tus valores como persona. El amor propio para mí es algo interno, es reconocer quien soy y cuales son mis áreas donde puedo mejorar, ser honesta conmigo misma, y vivir de acuerdo a mis valores. Conforme voy creciendo, aprendo mas y mi definición va cambiando de acuerdo a mis experiencias.

¿Cómo se ve el amor propio en una relación?

El amor propio en una relación es la comunicación, el respeto, el saber quién eres tú para poder comunicarte con la otra persona. Ser honesta, conocerte a ti mismo, valorarte y respetarse el uno al otro. Apoyarse y cuidarse, para sacar la mejor versión de ambas personas y de la relación.

¿Puedes amar a alguien si no tienes amor propio?

Creo que no puedes amar a alguien si no tienes amor propio porque si tu no tienes tu mejor versión no puedes amar a alguien, necesitas aceptarte y cuidarte a ti mismo, claro puedes estar en una relación pero que porcentaje le darías si tu no te amas



Vanessa López es una terapeuta de la organización de Huckleberry. La entrevistamos acerca de sus pensamientos del amor propio y estas son sus respuestas.



¿Qué es el amor propio? What is self love?

There are different ways to love. You need to start by I which means that (You need to love yourself first) Second way is that you need to give people love and show them, and also show the love to something that you love or something else.

Self love is being kind to yourself as well and taking your own advice for you.

Self love is having confidence in yourself and respecting yourself and making sure that we love something everyday.



¿Cómo se ve el amor propio en una relación? What does self love look like in a relationship?

Self love in a relationship looks like not being a jealous person, trusting the love that you share with someone and feeling the same as that person.

Mr. Bond es un maestro de Ingles en la escuela de San Rafael. Lo entrevistamos acerca de sus pensamientos del amor propio y estas son sus respuestas:

¿Puedes amar a alguien si no tienes amor propio? Can you love someone else if you don't love yourself?

It's difficult to love someone else because sometimes you don't love yourself so that means that it's hard to give love to someone else.



SIGNIFICADO DEL AMOR PROPIO

El amor propio es la aceptación, el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos positivos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos y que puede ser apreciado por quienes los rodean. El amor propio depende de nuestra voluntad para querernos, no de quienes están a nuestro alrededor ni de las situaciones o contextos en los cuales nos desenvolvemos. El amor propio es el reflejo.

APOYO PARA LOS PADRES Y GUARDIANES

Escrito por Diane



APOYO PARA PADRES

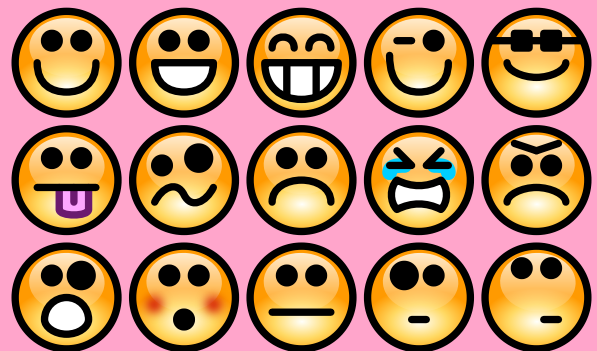
Escrito por Diane

¿Cómo puede ayudar a su adolescente con su salud mental?

De acuerdo con el Instituto Nacional de la salud, ellos definen, "La **salud mental** incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. También determina cómo un ser humano maneja el estrés, se relaciona con otros y toma decisiones." Este artículo le dará recomendaciones a los padres acerca de como pueden ayudar a su adolescente con su salud mental.

#1 DEJA A TU ADOLESCENTE EXPRESAR SUS EMOCIONES

Como padres se que es importante proteger el bienestar de sus hijos
Eso incluye que no quieran ver a sus hijos tristes a veces es mejor darles un momento que estén solos y luego sería que se acercaran hablar con ellos y animarlos hacer actividades divertidas. Es importante que siempre tengan la confianza de sus adolescentes.



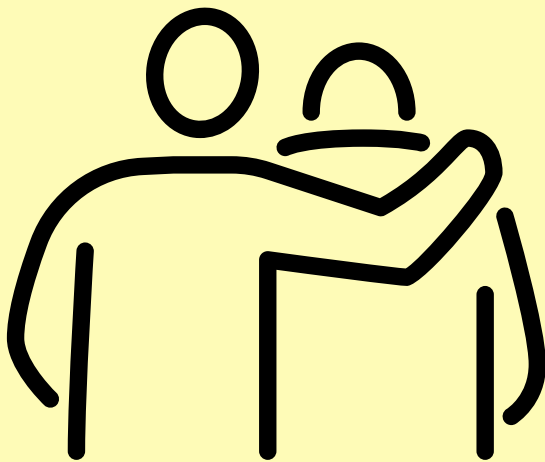
#2 COMUNICACION HONESTA

Los padres son los encargados del hogar y de los problemas que pasen dentro del hogar y no quieren preocupar a sus hijos pero es importante que involucren a sus hijos para que ellos sepan lo que esta pasando, ya que aparte de ser sus hijos son un apoyo para ustedes.

Apoyo para padres y guardianes

#3 COMUNICA POSITIVAMENTE CON SU ADOLESCENTE

Comunicate con tu hijo con respeto mantén un ambiente con educación en el hogar crea una actividad o una rutina diaria con las obligaciones de los oficios en el hogar



#4 ESTAS SON UNAS SEÑALES CUANDO UN ADOLESCENTES NO SE ENCUENTRA BIEN

- Cambios notables en su personalidad y temperamento.
- Fatiga o decir que están cansados todo el tiempo.
- Enojo o mal comportamiento.
- Se encierran en el cuarto y todo el tiempo no quieren salir.
- Todo el tiempo están desconcentrados
- Se encuentran desesperados y deprimidos
- Pensamientos de lastimarse físicamente o suicidarse.

The following articles, videos and websites were used to support the information included in this article:

Alta Med. "7 Formas de Apoyar la salud mental de tu hijo." Alta Med - Covered California. 2023. <https://www.altamed.org/es/articles/7-formas-de-apoyar-la-salud-mental-de-tu-hijo>

Tseng, A. & Garcia, K.. "¿Preocupado por la salud mental de su hijo? Cómo hablar con ellos. Los Angeles Times. 25 Diciembre 2021. <https://www.altamed.org/es/articles/7-formas-de-apoyar-la-salud-mental-de-tu-hijo>

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES QUE PUEDE HACER CON SU ADOLESCENTE

Brindarles amor y aceptarlos tal como ellos son.

Permitir que ellos tengan amistades y que tengan actividades fuera de casa.

Estar pendientes de sus estudios y saber en dónde se encuentran sus adolescentes obtenga siempre la confianza de ellos.

Llevarlos al gimnasio o a hacer ejercicio

Tomar tiempo para conversar con ellos

Mirar películas con sus adolescentes

Salir a caminar y practicar un deporte que a sus hijos les gusta

Ayudarlos con sus tareas



ENTREVISTA CON UNA MAMA DE LA COMUNIDAD DE SAN RAFAEL

Entrevista

¿Cómo define la salud mental?

Se trata de cómo nos sentimos emocionalmente, es importante cuidar nuestras emociones y evitar los traumas y depresiones

¿Cómo apoyar al adolescente con su salud mental?

Inscribirse actividades como grupos de charlas gimnasio, meditación y hacer ejercicio
También hablo con mis hijos cuando se encuentran mal y les digo que en la vida todo tiene solución. Hablé directamente con ellos e insisto hasta verlo mejor. Para mi es bueno que mis hijos hablen con diferentes personas que tengan amistades fuera de casa.

¿Cuáles son algunas actividades que hace con sus hijos?

Las actividades que hago con mis hijos son:
Los llevo al parque y a comer
Los llevo a caminar a las montañas
Hablo con ellos los fines de semana sobre la escuela y de sus amistades
Conozco las amistades de mis hijos

"Le dejo un consejo a los padres no se enfoquen mucho en su trabajo pasen tiempo con sus hijos disfruten cada momento con ellos enséñele que sean buenos jóvenes para que ayuden a las personas"

• Mamá de la comunidad



ESTEREOTIPOS

Escrito por Kenia y Delmy



ESTEROTIPOS

Escrito por Kenia y Delmy

¿Qué es un estereotipo?

Un estereotipo es una imagen, idea o noción inmutable que tiene un grupo social sobre otro, al que le son atribuidos de forma generalizada conductas, cualidades, habilidades o rasgos distintivos.



¿Cómo se ven los estereotipos en nuestra sociedad?

La sociedad está llena de estereotipos, y a menudo se manifiestan en forma de prejuicios basados en la raza, género y estatus social. Estos conceptos pueden ser percibidos diariamente a través de diferentes formas de nuestras vidas.

- **Género:** Los roles de género son las creencias e ideas de la sociedad acerca de la manera en que los hombres y las mujeres se “deben” comportar, vestir y presentar.
 - **Mujer:** ama de casa, madre, siempre bella, paciente, delicada, dependiente, sensible, frívola (superficial), tierna, etc.
 - **Hombre:** trabajador, inteligente, fuerte, no llora, valiente, jefe de familia, proveedor, le gustan los riesgos, agresivo, etc.

En cuanto al género, el sexismo y la discriminación hacia mujeres y miembros de la comunidad LGBTQIA+ suelen estar presentes en la cultura popular y las relaciones interpersonales. A menudo se espera que las mujeres sean sumisas y estén a cargo de las responsabilidades domésticas y cuidado de hijos, mientras que las personas LGBTQIA+ son objeto de burlas y violencia.

- **Raza:** Los hombres, las mujeres, las personas de color, los indígenas y los discapacitados circulan y se manejan en una serie de estereotipos que se construyen como referentes que ayudan a definir la situación, permitiendo a otros saber de antemano lo que él espera de ellos y lo que ellos pueden esperar de él.

En términos de raza, es posible observar una tendencia que asocia ciertos estereotipos a grupos étnicos específicos, como por ejemplo la creencia de que las personas de piel oscura son más propensas a ser delincuentes. Además, también pueden ser notorios en la discriminación en contratación laboral, oportunidades educativas y la forma en que las personas son tratadas por la policía.

Estatus social: Por último, el estatus social también juega un papel en la discriminación. Las personas de bajos ingresos, por ejemplo, a menudo son vistas como inferiores o asumidos que tienen una educación limitada. También pueden ser juzgados por su apariencia, dialecto u otros factores que se consideran “no convencionales” en una sociedad determinada.

Sin embargo, es importante reconocer que estos estereotipos no son verdades absolutas y son perpetuados por la ignorancia y falta de educación. Es nuestra responsabilidad individual y colectiva rechazarlos y trabajar juntos para crear una sociedad más justa y equitativa.

ESTEROTIPOS

Escrito por Kenia y Delmy

¿Cómo afectan los estereotipos la identidad de cada persona?

Los estereotipos pueden tener un efecto negativo en la identidad de una persona, ya que puede eliminar su capacidad para expresarse libremente y definirse a sí mismos. Al ser objetos de estereotipos, muchas personas se sienten estigmatizadas y discriminadas, lo que puede generar inseguridad, vergüenza y estrés.

Además, los estereotipos pueden crear expectativas irrealistas sobre las personas basadas en atributos superficiales, como la edad, el género, la raza o la orientación sexual. Esto puede llevar a que las personas intenten ajustarse a un modelo determinado en lugar de desarrollar su propia identidad única y auténtica.

Por lo tanto, es importante desafiar y cuestionar los estereotipos, y promover la aceptación y la inclusión de la diversidad para que cada persona tenga la libertad de forjar su propia identidad sin ser limitada por prejuicios y estigmas ajenos.



¿Cómo afectan los estereotipos la salud mental y emocional de cada persona?

Los estereotipos pueden afectar profundamente la salud mental y emocional de las personas al limitar su capacidad de experimentarse y expresarse de manera auténtica. Esto puede generar presión, vergüenza y ansiedad al tener que cumplir con ciertas expectativas y normas sociales que no reflejan su verdadera identidad, preferencias o habilidades.

La internalización de estereotipos negativos también puede llevar a un bajo autoconcepto, autoestima y autoaceptación, lo que a su vez puede generar sentimientos de depresión, ansiedad y aislamiento social. Los estereotipos también pueden afectar las relaciones interpersonales, promoviendo prejuicios, discriminación y exclusión basada en percepciones injustas y estereotipadas de grupos de personas.

Es importante tomar conciencia de los estereotipos que existen en nuestra sociedad y trabajar activamente para desafiarlos y desmantelarlos. Esto puede comenzar con la educación, la exposición a diferentes ideas y perspectivas y las conversaciones honradas y respetuosas. Al promover la diversidad, la inclusión y la equidad, podemos contribuir a una mejor salud mental y emocional para todos.



ESTEROTIPOS

Escrito por Kenia y Delmy

¿Cómo prevenir los estereotipos en nuestra sociedad?

Para prevenir los estereotipos en nuestra sociedad es importante tener en cuenta lo siguiente:

1. Educación: La educación es un elemento clave para combatir los estereotipos. Es importante establecer programas educativos que fomenten la diversidad y enseñen a valorar a todas las personas sin prejuicios.



2. Medios de comunicación: Los medios de comunicación tienen un gran poder para influir en la percepción de la sociedad. Por eso, es importante que las empresas de medios de comunicación trabajen responsablemente y propongan imágenes que reflejen la diversidad.

3. Sensibilidad: Es importante ser conscientes del valor de cada persona, independientemente de su género, raza o cualquier otra característica. Esto implica desarrollar una sensibilidad para reconocer y evitar actitudes discriminatorias.



4. Participación: Es importante que todas las personas participen activamente en la lucha contra los estereotipos, denunciando cualquier tipo de discriminación y fomentando siempre una actitud de respeto y tolerancia hacia la diversidad.

5. Leyes: La legislación puede ser una herramienta poderosa para prevenir los estereotipos y combatir la discriminación en todos los ámbitos de la vida. Es importante apoyar y promover leyes que protejan los derechos de todas las personas sin distinción.



MANEJANDO LAS PERDIDAS

Escrito por Darlene y Marina





Las pérdidas son parte de la vida cuando aprendemos como dejar ir a las personas. Todos pasan por pérdidas a cierto punto de sus vidas. Nosotras escogimos esta tema porque es importante saber como dejar ir a las personas. Entrevistamos a Poeta Galactico, un miembro de la comunidad acerca de preguntas asociadas con las pérdidas.

ENTREVISTA

MANEJANDO LAS PERDIDAS





ENTREVISTA

MANEJANDO PERDIDAS

¿Cuáles son las pérdidas?

Las pérdidas son cuando no puedes encontrar a alguien o pasan por una muerte y no vuelves a ver a esa persona. Las pérdidas también pueden ser cuando uno se cambia de país o ciudad.

¿Cuáles son algunas formas de manejar las pérdidas?

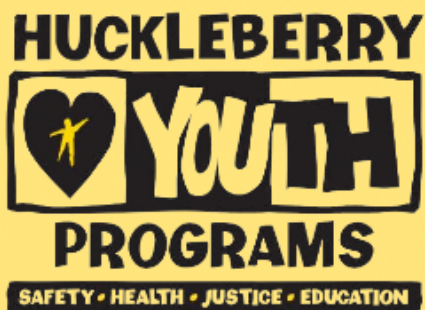
- Tomar tiempo para ti mismo/a
- Hablar con psicólogo
- Hablar de la pérdida con amigos

¿Cuáles son los recursos en la comunidad?

- Puedes ir a terapia si ofrecen servicios en tu escuela o en la comunidad
- Hablar con amigos
- Convivir consigo mismo en lugares que te haga bien

Nuestra Salud

Huckleberry Youth Programs
Spring 2023



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE