



# SanaMente

Movimiento de Salud Mental de California

Somos millones de personas y miles de organizaciones que comparten una visión conjunta de crear una comunidad donde todos se sienten cómodos buscando la ayuda que se merecen. Nuestra meta es mantener a las personas saludables, actuar cuando aparecen retos de salud mental y brindar el tratamiento, los servicios y la ayuda necesarios para prevenir cualquier sufrimiento prolongado e innecesario.

## ¿Por qué VERDE LIMÓN?

El verde limón es el color nacional para la concientización de la salud mental. SanaMente utiliza este color vibrante para representar los esfuerzos para superar los estereotipos, el estigma y la discriminación asociada con un reto de salud mental. Ponte un lazo verde limón para iniciar conversaciones sobre la salud mental.



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.

- Los latinos de California que están viviendo con retos de salud mental utilizan los servicios de salud mental mucho menos que otros grupos culturales/étnicos.<sup>1</sup>
- Una de cada cuatro latinas en la escuela secundaria han pensado en el suicidio.<sup>2</sup>
- Estudios demuestran que los trabajadores del campo mexicano-americanos tienen un riesgo de depresión mucho más alto que la población general.<sup>3</sup>

Únete a nosotros y aprende más en [SanaMente.org](http://SanaMente.org)

## Recursos

SanaMente es un compromiso para promover la conciencia sobre la salud mental en la comunidad latina. Descubre recursos en español para ayudarte a comenzar una conversación sobre la salud mental con miembros de tu familia y tu comunidad.

## Agrega tu voz

Los testimonios representan personas, familiares o amigos que se han unido a la campaña. Sus historias ayudan a aquellos que han sufrido, están sufriendo o han padecido de alguna enfermedad mental o emocional. Únete a su voz para que unidos logren un grito de luz, de esperanza y de apoyo continuo.

## ¡Aprende más!

En SanaMente.org puedes aprender sobre los retos, recursos y servicios de salud mental para la comunidad latina.

1. [https://www.rand.org/pubs/research\\_reports/RR1074.html](https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1074.html)

2. <http://salud-america.org/wp-content/uploads/2017/09/Issue-Brief-mental-health-9-12-17.pdf>

3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4663186/>



La Autoridad de Servicios de Salud Mental de California está financiando por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63).