

# PUENTES HACIA MENTES SANAS

REPORTE DE EVALUACIÓN



Preparado por The Family Center/La Familia  
En asociación con Valley Research & Evaluation  
Septiembre 2021

## TABLA DE CONTENIDO

OBJETIVO Y RESULTADOS CLAVE	01
FUENTES DE BIENESTAR, PREOCUPACIONES Y APOYO NECESARIO	02
APOYOS DE SALUD MENTAL DISPONIBLES	03
PREFERENCIAS DE SALUD MENTAL Y BARRERAS PARA TRATAMIENTO	05
EXPERIENCIAS CON SERVICIOS DE SALUD MENTAL	06
EVALUACIÓN DE CAPACITACIÓN EN SALUD MENTAL DEL TFC / LF	07
RECOMENDACIONES	08
ENFOQUE DE EVALUACIÓN	09

## OBJETIVO

Desde diciembre del 2020 hasta septiembre del 2021, The Family Center/La Familia (TFC/LF) se asoció con Valley Research & Evaluation para evaluar una serie de capacitaciones impartidas como parte de su programa Puentes hacia Mentes Sanas y aprender sobre las experiencias y necesidades de los miembros de la comunidad Latinx relacionadas con los recursos y servicios de salud conductual en el condado de Larimer. La evaluación también buscó identificar brechas y oportunidades en la programación de salud conductual en sintonía cultural y lingüística para informar la programación futura de Puentes hacia Mentes Sanas y recomendaciones al condado de Larimer para servir mejor a los miembros de la comunidad Latinx.

La evaluación incluyó revisiones de documentos y recursos, entrevistas con miembros de la comunidad Latinx y encuestas de miembros y organizaciones de la comunidad (ver página 9 para obtener más detalles sobre el enfoque de evaluación). El propósito de la evaluación y las actividades se desarrollaron con la orientación de la Junta de Asesoría Externa Puentes hacia Mentes Sanas, compuesta por miembros de la comunidad Latinx con experiencias vividas y profesionales de salud mental.

## RESULTADOS CLAVE

Los participantes de la capacitación Puentes hacia Mentes Sanas aumentaron sus conocimientos y habilidades relacionadas con la crianza de adolescentes, primeros auxilios en salud mental, como manejar el trauma, hablar con los niños sobre el duelo, el cuidado personal y la comunicación familiar.

Los participantes de la evaluación citaron los determinantes sociales de la salud como las fuentes de preocupación y bienestar más importantes, así como los apoyos necesarios entre los miembros de la comunidad Latinx en el condado de Larimer.

Los servicios existentes de tratamiento y promoción de la salud mental en español están a su máxima capacidad, tienen listas de espera y necesitan personal adicional que hable español.

Para promover mejor la salud mental y el bienestar de los miembros de la comunidad Latinx en el condado de Larimer, los participantes de la evaluación recomendaron expandir los esfuerzos de prevención, y los servicios de tratamiento y promoción de salud mental en español. En particular, vieron la necesidad de más programas que ayuden a respaldar la salud mental mientras se satisfacen las necesidades básicas, así como la programación social y actividades de vida saludable para todas las personas en las diferentes etapas de la vida.

## FUENTES DE BIENESTAR, PRECUPACIONES Y APOYO NECESARIO

Los determinantes sociales de salud se citaron con mayor frecuencia como las principales fuentes de preocupación y bienestar, así como los apoyos necesarios entre los miembros de la comunidad Latinx en el condado de Larimer que respondieron a la encuesta en línea del TFC / LF en mayo del 2020.

### Fuentes de bienestar

Cuando se les preguntó sobre lo que más apoyaba su bienestar, los encuestados citaron:

- Relaciones sólidas y apoyo de los seres queridos
- Tener necesidades básicas satisfechas como una vivienda asequible estable, empleo y un salario digno para pagar facturas
- Tener acceso a la atención médica incluido el apoyo a la salud mental
- Actividad física
- Fe
- Mindfulness/Atención plena

### Mayores preocupaciones

Cuando se les preguntó acerca de sus mayores preocupaciones, los encuestados describieron problemas relacionados con:

- Desafíos para satisfacer las necesidades básicas
- Incertidumbre sobre la educación de los niños en el contexto de las limitaciones de la pandemia
- Equidad y justicia social
- Seguridad y protección
- Acceso a la atención médica, incluyendo el apoyo a la salud mental.

*“Mi preocupación más grande en este momento es tener acceso a información y el miedo a ser tratado de una manera diferente porque soy parte de una comunidad menos privilegiada y porque no tengo los recursos financieros para recibir ayuda.”*  
 -Participante de la evaluación.

### Apoyos necesarios

El apoyo a la salud mental fue el apoyo más necesario entre los encuestados, seguido del apoyo para satisfacer necesidades básicas como ropa, ayuda para pagar facturas, cuidado de niños y comida. Consulte el cuadro a continuación con el número de encuestados que mencionaron cada apoyo necesitado.



\* Los encuestados informaron que la vivienda era una preocupación importante, pero solo 4 encuestados necesitaban apoyo con la vivienda. Esto podría deberse a la incertidumbre en torno a la inminente venta de parques de casas móviles en el condado de Larimer y a la extensión de la moratoria de desalojo de Colorado.

## APOYOS DE SALUD MENTAL DISPONIBLES

Los participantes de la evaluación y el mapeo de recursos identificaron los recursos y servicios de salud mental existentes que apoyan a los miembros de la comunidad Latinx en el condado de Larimer. La descripción de los apoyos en este informe no pretende ser exhaustiva, en cambio, proporciona ejemplos de los recursos disponibles. Los ejemplos se agrupan en servicios de tratamiento, y en promoción y prevención de la salud mental en esta página y en la página 4, junto con citas ilustrativas de líderes de organizaciones comunitarias.

### Prevención y promoción

Campañas educativas sobre salud mental: existen algunas campañas educativas sobre salud mental que incluyen versiones en español o están diseñadas específicamente para comunidades Latinx que están disponibles públicamente y fomentan la discusión de desafíos y factores estresantes con otras personas que pueden ayudar. Por ejemplo, una campaña de salud mental reciente, específica de Colorado, llamada Hablemos (Let's Talk), responde a los factores estresantes de COVID-19, tiene materiales en español y ofrece recursos para apoyar a las organizaciones en la promoción de la campaña.

Organizaciones comunitarias del condado de Larimer que promueven el bienestar: El resultado de una encuesta realizada a 22 organizaciones en el condado reportó que brindan algunos de sus servicios y recursos en español y tienen personal y voluntarios bilingües que hablan español. Los programas varían ampliamente en contenido y promueven el bienestar al enfocarse en áreas que incluyen alfabetización y educación temprana, programación de verano y después de la escuela para niños, apoyo financiero y legal, preparación y respuesta ante emergencias, vivienda, participación comunitaria y promoción de la salud mental y física en las diferentes etapas de la vida. Las organizaciones comunitarias compartieron desafíos y necesidades similares para servir mejor a la comunidad Latinx. En particular, informaron que necesitan más fondos para apoyar al personal, formas de conectarse con los miembros de la comunidad y hacer correr la voz sobre los programas, apoyo adicional de traducción e interpretación y colaboraciones más sólidas con organizaciones en todo el condado de Larimer.

*"Creemos firmemente que la estabilidad financiera y la asistencia durante una crisis/dificultad familiar reducen los niveles tóxicos de estrés que, de otro modo, aumentarían en gran medida los problemas de salud mental. También creemos que el abogar para reducir las barreras (plataformas en línea complejas y con mucha tecnología, solicitudes de documentos excesivos, etc.) puede mejorar la salud mental y el bienestar de las familias que enfrentan una crisis o dificultades. Finalmente, creemos que equipar a las personas para que conozcan y hagan valer sus derechos y se sientan empoderadas para navegar recursos es un componente clave de la salud mental que conduce a la esperanza, la positividad y el sentir que uno tiene control sobre las decisiones y acceso a recursos."*

*-Participante de la evaluación*

## CONTINUACIÓN DE APOYOS DE SALUD MENTAL DISPONIBLES

### Servicios de tratamiento

El directorio de proveedores de salud mental a través de la base de datos de [Connections](#) enumera 21 proveedores u organizaciones de tratamiento de salud mental que ofrecen servicios de consejería en español. Estas organizaciones van desde proveedores individuales hasta organizaciones con 10 terapeutas bilingües en el personal. Los servicios se ofrecen a través de una combinación de opciones en persona y telesalud. Se desconoce hasta qué punto los proveedores están culturalmente sintonizados con la diversa comunidad Latinx dentro del condado de Larimer. Los líderes de las organizaciones comunitarias que se especializan en brindar servicios de tratamiento de salud mental a la comunidad Latinx informaron que operan al máximo de su capacidad, tienen listas de espera para atender a los clientes y, en algunos casos, tienen poco personal. Esta evaluación no obtuvo información sobre los servicios de atención disponibles para salud mental aguda.

*"COVID exacerbó la necesidad de servicios de salud mental. En el verano del 2020, vimos más personas viviendo con estrés y depresión. Antes de la pandemia [nuestra organización] tenía una lista de espera, pero ha aumentado y, en el día de hoy, las personas deben esperar cuatro semanas antes de poder ver a alguien. Le damos prioridad a los casos que tienen una mayor necesidad de servicios. [...] Estamos trabajando a máxima capacidad. Lo que ayuda a los clientes en la lista de espera es asistir a las sesiones grupales que ofrecemos. De esa manera, las personas pueden conectarse con la agencia mientras pueden ser atendidos individualmente."*

-Participante de la evaluación

*"Las personas se han adaptado bien a la terapia de telesalud. Para aquellos que carecen de transporte, movilidad o ingresos confiables, la teleterapia es una ventaja."*

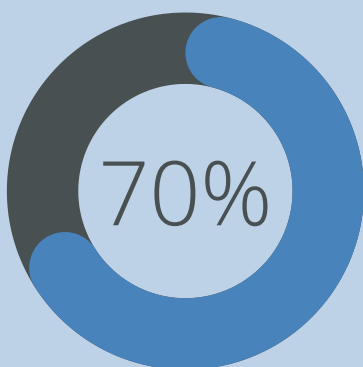
-Participante de la evaluación

*"[El condado de Larimer] necesita más proveedores de terapia de habla hispana y de color. Connections siempre intentará conectar a un paciente con un terapeuta local; sin embargo, cuando no hay uno disponible, la teleterapia ha abierto la base de referencias para incluir terapeutas de todo el estado. Más proveedores de habla hispana. Al elegir filtros de búsqueda que incluyen tipo de seguro, especialidad terapéutica y de habla hispana, los pacientes tienen muy pocas opciones."*

-Participante de la evaluación

## PREFERENCIAS DE SALUD MENTAL Y BARRERAS AL TRATAMIENTO

Cuando se les preguntó a dónde irían si ellos o un ser querido estuvieran muy deprimidos, estresados o necesitaran apoyo de salud mental para sanar, los encuestados Latinx dieron prioridad a las conexiones personales de confianza, como amigos y familiares, así como proveedores formales de atención médica. Consulte el cuadro a continuación con el número de encuestados que seleccionaron cada opción. De manera similar, cuando se les preguntó dónde buscan información y recursos sobre salud mental, los encuestados enfatizaron su preferencia por conexiones personales o canales anónimos, como información a través de sitios web y redes sociales.



de los encuestados Latinx informaron que prefieren permanecer en el anonimato cuando están buscando información, recursos o apoyo sobre salud mental.

### Barreras para acceder a la atención de salud mental

El idioma y el costo fueron las barreras principales para buscar y acceder a tratamientos de salud mental citados por los encuestados y los entrevistados de los miembros de la comunidad Latinx. En particular, los participantes describieron opciones limitadas de consejeros bilingües y los desafíos de navegar a través de servicios complejos y, a menudo, solo en inglés. Al describir las barreras relacionadas con el costo, los encuestados mencionaron las altas tasas por hora de tratamiento de salud mental. Varios participantes describieron cómo su estado migratorio les impidió recibir cobertura de seguro.

Las barreras adicionales para acceder a los servicios de salud mental citados por los participantes de la evaluación incluyeron:

- No saber a dónde ir
- Estigma e incomodidad al hablar de salud mental
- Dificultad para acceder a transporte o a la tecnología necesaria para asistir a las citas.
- Trámites y procesos desarticulados y demasiado complejos.

## EXPERIENCIAS CON SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Se entrevistaron a seis padres/madres Latinx sobre sus experiencias al buscar tratamiento de salud mental para sus hijos. Sus descripciones de cómo buscaron servicios de tratamiento, los desafíos que encontraron y los resultados de sus tratamientos, se describen a continuación agrupados dependiendo de la calidad de sus experiencias.

	POSITIVAS	MIXTAS	NEGATIVAS
PUNTO DE ENTRADA	Referidos por una persona de confianza que coordinó el servicio	Escuela, clínica de salud, Departamento de Servicios Humanos	Recomendación de un amigo, recomendación de la escuela
DESAFÍOS	Reducidos, debido a la conexión y la coordinación.	Idioma, pago, costo, sistema demasiado complejo, transporte, lista de espera	Idioma, falta de opciones, pago, costo
RESULTADOS	Se accedió y utilizó varias opciones de tratamiento, se recibió el apoyo necesario y se sintió escuchado	Continuó buscando consejería, algunos servicios no eran adecuados, los problemas de salud mental persistieron.	Se sintió frustrado e incómodo, no recibió el apoyo necesario

*"El apoyo que me dieron en TFC/LF me dirigió a dónde ir, y no estaba solo en la búsqueda. [...] no tuve tantos desafíos, porque yo estaba bien orientado. Fui capaz de ir directamente a donde necesitaba ir y ellos hablaban mí mismo idioma."*

- Participante de la evaluación

*"Sigo viviendo mi problema. [...] Me ayuda mucho tener a alguien que me escuche aparte de mi terapia. [...] La lista de espera es siempre mucho tiempo, he estado buscando terapia para mi desde el mes pasado, y no voy a empezar sino hasta julio, y para mi hijo todavía quedan como 3 meses de espera. El proceso es muy largo y requiere muchos documentos."*

- Participante de la evaluación

*"[Mi experiencia ha sido] muy frustrante y difícil. Mi hija solo fue a una terapia y no quería volver. A ella no le gustó. No hubo conexión, y la terapeuta no sabía como tratar problemas de los niños, ni tampoco sabía cómo capturar la atención de mi hija. [...] No me gustó la situación por la que pasamos en absoluto, porque no obtuvimos el apoyo que necesitábamos. [...] No hay lugares a donde ir. El idioma y el costo [fueron desafíos]. No hay suficientes opciones."*

- Participante de la evaluación



## EVALUACIÓN DE CAPACITACIÓN EN SALUD MENTAL DEL TFC / LF

Entre abril y septiembre del 2021, TFC / LF organizó siete cursos de salud mental sobre temas que incluyeron: crianza de adolescentes; primeros auxilios para la salud mental; trauma y salud mental; los hijos y el duelo; autocuidado; y salud y comunicación familiar.

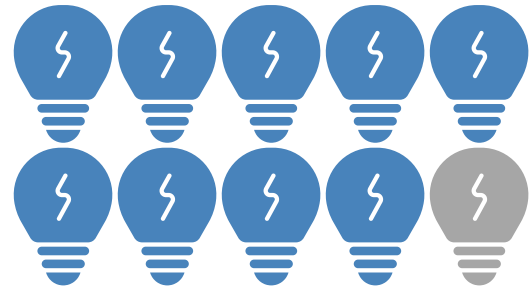
De los 66 participantes, 60 completaron encuestas al terminar el curso. De ellos, más del 90% reportaron que:

- Aprendieron algo nuevo sobre el tema tratado en el curso.
- Recibieron materiales y apoyo para actuar sobre el tema tratado en el curso.
- Terminaron el curso sintiéndose motivados para apoyar su salud mental o la de los demás.

Los participantes de todos los cursos valoraron la capacitación porque:

- Aprendieron información útil presentada en español junto con ejemplos memorables.
- Los cursos fueron facilitados por hispanohablantes expertos y accesibles.
- Tenían un espacio seguro para compartir con otros, hacer preguntas y saber que no estaban solos.
- Salieron de la capacitación con información y habilidades para apoyarse a sí mismos y a los demás.

Para mejorar la capacitación sobre salud mental en el futuro, los participantes recomendaron clases en persona presentadas por TFC / LF. Todos los cursos se llevaron a cabo virtualmente como medida de precaución de seguridad de salud pública.



9 de los 10 participantes Latinx que asistieron al curso, aprendieron algo nuevo que podrían aplicar para mejorar su salud mental o la de los demás.

*"Entender mas sobre la depresión, estres, ansiedad, ataques de panico, psicosis y como poder hablar del tema a tiempo; cómo poder hablarlo con nuestros hijos, educarlos, y darles la información por si ellos o alguien más alrededor de ellos necesita ayuda; cómo poder encontrar soluciones y los recursos que hay en español. Me gustaron mucho los ejemplos reales y las vivencias que se trataron en clase y de que siempre hay una solución para todos estos temas."*

- Participante de la evaluación

*"La presentadora es experta en el tema y explica muy bien con palabras y ejemplos faciles de entender y habla espanol."*

- Participante de la evaluación

*"Saber identificar síntomas y comportamientos y ahora sentirme capaz de poder ayudar a otras personas eso es muy satisfactorio para mí."*

- Participante de la evaluación

## RECOMENDACIONES

Para promover mejor la salud mental y el bienestar de los miembros de la comunidad Latinx en el condado de Larimer, los participantes de la evaluación de Puentes hacia Mentes Sanas, los miembros de la Junta de Asesoría y el personal del TFC / LA recomiendan expandir los esfuerzos de promoción y prevención de la salud mental en español y servicios de tratamiento.

Específicamente, recomendaron:

- Expandir los programas que apoyan la satisfacción de las necesidades básicas y la salud mental.
- Organizar más programas sociales y actividades de vida saludable para personas en las diferentes etapas de la vida, incluyendo:
  - Programas después de la escuela y de verano para niños en edad escolar
  - Programas de grupo para adolescentes
  - Programación para padres y jóvenes
  - Programas para el adulto mayor.
- Crear centros comunitarios para miembros de la comunidad Latinx y miembros de la comunidad LGBTQI para fortalecer el sentido de pertenencia y de comunidad y brindar múltiples servicios sociales en una ubicación común.
- Si se hacen campañas educativas sobre salud mental, estas deben:
  - Enfocarse en reducir el estigma
  - Presentar contenido en que las personas se puedan identificar y, si es posible, humorístico
  - Hablar de la salud mental como fundamental para la salud en general
  - Dar a entender que la consejería NO es la única opción para buscar y recibir apoyo de salud mental.
- Reclutar terapeutas más accesibles y sintonizados culturalmente para servir a la comunidad Latinx antes de enfocarse en los esfuerzos que animen a la comunidad Latinx a buscar terapia.
- Expandir los apoyos de salud mental para grupos específicos de personas que han sido desatendidos y sin recursos, incluyendo:
  - Aquellos que han vivido un trauma migratorio
  - Individuos con identidades interseccionales dentro de la comunidad Latinx.
- Proporcionar servicios y recursos de salud mental a través de redes y conexiones personales confiables.
- Simplificar los procesos para acceder al tratamiento de salud mental.
- Mejorar y expandir los recursos en las escuelas para abordar las necesidades de salud mental y promover el bienestar, porque las escuelas son un punto de entrada común a los servicios de salud mental.
- Fortalecer las colaboraciones entre organizaciones comunitarias para apoyar el bienestar mental en todo el condado de Larimer.

*"Me gustaría ver actividades de salud para padres/madres y jóvenes. Más acceso a servicios legales y otros servicios que se prestan en el mismo lugar, sería ideal en un centro comunitario donde me hablan en mi idioma. [...] Sería un centro para latinos donde podríamos tener a todos los que nos ayudan. [...] Mantengan los horarios y los fondos accesibles para las personas que no tienen recursos."*

-Participante de la evaluación

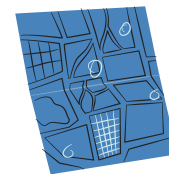
## ENFOQUE DE EVALUACIÓN

El enfoque de evaluación de Puentes hacia Mentes Sanas consistió en un enfoque de métodos mixtos que se basaba en las fortalezas de múltiples fuentes de datos. La evaluación tuvo como objetivo conocer las experiencias, los recursos y las necesidades de los miembros de la comunidad Latinx relacionados con los recursos y servicios de salud conductual en el condado de Larimer, así como identificar oportunidades para desarrollar y refinar programas de salud conductual adaptados cultural y lingüísticamente para servir mejor a los miembros de la comunidad Latinx en condado de Larimer.

El propósito y las actividades de la evaluación se desarrollaron con la orientación de la Junta de Asesoría Externa de Puentes hacia Mentes Sanas, compuesta por miembros de la comunidad Latinx con experiencia vivida y profesionales de salud mental. La evaluación incluyó los métodos que se describen a continuación y se llevó a cabo entre diciembre del 2020 y septiembre del 2021. La encuesta de miembros de la comunidad utilizó un muestreo tipo bola de nieve para llegar a los encuestados Latinx de habla hispana. Los hallazgos de la encuesta no pretenden ser generalizables a la comunidad en general y deben interpretarse dentro del contexto del pequeño grupo de miembros de la comunidad Latinx que compartieron sus importantes ideas y recomendaciones.



CAMPAÑA EDUCATIVA DE SALUD MENTAL Y ESCANEO DE LITERATURA



MAPEO DE RECURSOS



ENCUESTAS EN LÍNEA DE MIEMBROS DE LA COMUNIDAD (N = 33), LÍDERES DE ORGANIZACIONES COMUNITARIAS (N = 22) Y PARTICIPANTES DE CAPACITACIÓN (N = 54) REALIZADAS EN ESPAÑOL E INGLÉS



6 ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS CON MIEMBROS DE LA COMUNIDAD LATINX CONDUCTIDAS EN ESPAÑOL POR TFC / LF

## CONTÁCTENOS



### The Family Center / La Familia

309 Hickory Street #5  
Fort Collins, CO 80524

Teléfono: 970-221-1615  
[info@thefamilycenterfc.org](mailto:info@thefamilycenterfc.org)  
<https://thefamilycenterfc.org>