



HISPANIC/LATINO
BEHAVIORAL HEALTH
CENTER OF EXCELLENCE

GUÍA DE BOLSILLO

GUÍA CLÍNICA PARA ABORDAR EL IMPACTO DE LA DEPRESIÓN EN LA JUVENTUD HISPANA Y LATINA



RESUMEN



La depresión tiene un impacto significativo en la vida diaria de la juventud hispana y latina, influyendo en su rendimiento académico, relaciones sociales, dinámica familiar y bienestar general. También puede influir en la forma en que esta juventud experimenta y responde a los retos de salud mental, por lo que es esencial comprender los aspectos únicos de cómo la depresión les afecta.

ÁREAS MÁS AFECTADAS POR LA DEPRESIÓN JUVENIL



1. RENDIMIENTO ACADÉMICO

- Disminución de la concentración y la atención
- Disminución de las calificaciones y la motivación
- Aumento del ausentismo

2. RELACIONES SOCIALES

- Aislamiento y retraimiento
- Sentimientos de soledad
- Conflictos con sus pares

3. DINÁMICA FAMILIAR

- Problemas de comunicación
- Cambios en los roles familiares
- No adheriéndose a normas familiares y expectativas culturales

4. SALUD MENTAL GENERAL Y BIENESTAR

- Aflicción emocional (desesperanza, vacío, reactividad)
- Mayor riesgo de autolesiones o pensamientos suicidas
- Luchas con su propia identidad y autoestima

PASOS CLÍNICOS PARA TRATAR LA DEPRESIÓN EN LA JUVENTUD HISPANA Y LATINA



CREAR AFINIDAD

Establecer una relación de confianza y respeto, reconociendo valores culturales como la dinámica familiar, el respeto a sus mayores y los lazos comunitarios.

CONSIDERACIONES LINGÜÍSTICAS

Realizar las evaluaciones en la lengua preferida de la persona joven para garantizar una comunicación precisa.

ENFOQUE HOLÍSTICO

Explorar las creencias culturales que puedan influir en la percepción de la salud mental de la persona joven, como el estigma sobre la depresión o el miedo a recibir la etiqueta de persona “loca”.

UTILIZAR HERRAMIENTAS VALIDADAS

Utilizar herramientas de detección culturalmente apropiadas.

CONSIDERAR EL CONTEXTO CULTURAL

Incorporar el contexto cultural de la persona joven en el plan de tratamiento.

PATICIPACIÓN DE LA FAMILIA

Involucrar a sus familiares en el proceso de tratamiento. Educar a sus padres y madres sobre la depresión para ayudarles a comprender y apoyar el proceso de salud mental de sus hijos(as).

ABORDAR EL ESTRÉS DE AJUSTE

Discutir las presiones de equilibrar sus valores culturales hispanos/latinos.

3. INTERVENCIONES BASADAS EN LA EVIDENCIA

TERAPIA COGNITIVO- CONDUCTUAL (TCC)

Ayuda a la juventud a identificar y cuestionar patrones de pensamiento negativos y a desarrollar estrategias de afrontamiento más saludables.

TERAPIA INTERPERSONAL (TIP)

Aborda cuestiones interpersonales como los conflictos familiares, las relaciones con sus pares y las destrezas sociales.

MINDFULNESS TECHNIQUES

Enseña técnicas de relajación y atención plena para ayudar a manejar el estrés y la ansiedad.

MANEJO DE LA MEDICACIÓN

Si se considera oportuno, colaborar con psiquiatras para el manejo de la medicación. Tener en cuenta las actitudes culturales hacia la medicación y las preferencias de la familia.

4. ABORDAR LOS OBSTÁCULOS AL TRATAMIENTO

REDUCIR EL ESTIGMA

Proporcionar psicoeducación a la juventud y a su familia sobre la depresión para reducir el estigma asociado a la búsqueda de apoyo en salud mental.

ACCESO A LA ATENCIÓN

Identificar las barreras para acceder a los servicios de salud mental y abordarlas para facilitar el acceso de los jóvenes al tratamiento.

RECURSOS COMUNITARIOS

Poner a la juventud en contacto con recursos comunitarios, como grupos de apoyo, programas de mentoría o actividades extraescolares que sean culturalmente relevantes para esta población.

5. APOYO Y SEGUIMIENTO A LARGO PLAZO

MONITOREAR EL PROGRESO

Evaluar periódicamente el progreso de la persona y hacer los ajustes necesarios en el plan de tratamiento.

PREVENCIÓN DE RECURRENCIA

Enseñar estrategias de afrontamiento para manejar el estrés y prevenir futuros episodios depresivos. Desarrollar un plan para reconocer los primeros signos de recurrencia de síntomas.

EMPODERAMIENTO Y DEFENSA

Fomentar que la juventud exprese sus valores culturales y defienda sus propias necesidades de salud mental en su entorno escolar y comunitario.

CONSIDERACIONES CLAVE

COMPETENCIA CULTURAL Y HUMILDAD

Ser culturalmente sensible y competente es crucial para comprender las experiencias únicas de la juventud hispana y latina.

PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA

La familia juega un rol importante en la vida de la juventud hispana y latina; incluirla y colaborar con ella en el tratamiento y recuperación puede mejorar los resultados.

ACCESO

Facilitar el acceso a servicios de salud mental para toda la juventud hispana y latina.



SÍGUENOS



@hlbhcoe



@hlbhcoe



@HispanicLatinoEquity

CONTÁCTANOS

Para obtener más información sobre el H/LBH COE, visite:
www.hispaniclatinobehavioralhealth.org

Puede contactar directamente con el centro mediante
correo electrónico a:
info@hispaniclatinobehavioralhealth.org



**HISPANIC/LATINO
BEHAVIORAL HEALTH**
CENTER OF EXCELLENCE



IRESA
INSTITUTE OF RESEARCH, EDUCATION
AND SERVICES IN ADDICTION



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration