**Salud Mental**

Toma esta breve encuesta para asesorar tu conocimiento sobre la salud mental.

**100 puntos:**

**P1: ¿Qué simboliza el listón color limón verde?**

Respuesta: El limón verde está ganando impulso como el color nacional de concienciación de la salud mental. ¡El usar el listón es una manera simple para demostrar nuestro apoyo colectivo de la salud mental!

**100 puntos:**

**P2: Eventos traumáticos como un accidente, asalto, combate militar o catástrofe natural pueden tener un efecto de largo plazo en la salud mental. Muchas personas tendrán consecuencias de corto plazo después de eventos graves, sin embargo, ¿algunos desarrollarán síntomas de largo plazo que pueden resultar en diagnóstico de qué?**

Respuesta: Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

El TEPT afecta aproximadamente 9 millones de adultos en los Estados Unidos. Un mito común es que solamente los que han estado en el combate militar son afectados por el TEPT. En realidad, cualquier persona que ha vivido un evento traumático puede desarrollar el TEPT.

Para más información sobre las señales, síntomas y tratamiento, visite: <https://www.nami.org/Support-Education/Diverse-Communities/Latino-Mental-Health/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>

**200 puntos:**

**P3: ¿Cuál es el término que se usa cuando alguien tiene un trastorno mental y un problema de alcohol o drogas al mismo tiempo?**

Respuesta: Diagnóstico doble, también conocido como diagnóstico dual o comorbilidad

En un año determinado, se calcula que 9.2 millones de adultos en los Estados Unidos tienen un trastorno mental y un problema de alcohol o drogas al mismo tiempo. Es importante tener presente que hay ayuda disponible y que es posible recuperarse.

Para más información, visite: <https://www.nami.org/Support-Education/Diverse-Communities/Latino-Mental-Health/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>

**200 puntos:**

**P4: Hay varias artistas latinas que han tenido sus propios retos con la salud mental y han hablado abiertamente sobre el tema. Nombra una de estas artistas.**

Respuesta: Ve la lista abajo.

Para recibir puntos, la respuesta debe de ser una de las respuestas abajo.

1. Gina Rodriguez
2. Eva Langoria
3. Jennifer Lopez
4. Salma Hayek

**200 puntos:**

**P5: Los expertos sugieren incorporar actividades y prácticas de cinco dimensiones en tu rutina del autocuidado. Las cinco dimensiones incluyen: cuidado físico, cuidado psicológico, autocuidado espiritual, \_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_.**

Respuesta: Autocuidado emocional y social

Todos podemos sacar provecho de cuidarnos a nosotros mismos. El cuidado físico incluye la actividad física, el alimento sano, y dormir bien. Cuidado psicológico incluye los estímulos intelectuales y artísticos como leer un libro o armar una rompecabeza. El autocuidado espiritual involucra una conciencia con el mundo que nos rodea y se puede expresar con la religión, meditación, o el servicio comunitario. El autocuidado emocional incluye estar en sintonía y manejar los sentimientos de uno mismo a través de la terapia, escribir en un diario, o el escuchar música. Por último, el autocuidado social es interactuar con los demás de forma saludable.

**300 puntos:**

**P6: ¿Cuáles son las causas fundamentales del estigma de las enfermedades de la salud mental?**

Respuesta: Todas estas respuestas son correctas: Falta de conocimiento, ignorancia, prejuicio, discriminación, estereotipos negativos

El estigma puede hacer que las personas se sientan solos y avergonzados y frecuentemente los previene de buscar ayuda cuando lo necesitan. Una forma para reducir el estigma sobre la salud mental es usar el lenguaje “La Persona Primero”.

Para recursos que reducen el estigma, visite: [PonteEnMisZapatos.org](https://ponteenmiszapatos.org/)

**300 puntos:**

**P7: ¿Cuál es el cantante famoso de reggaetón que fue nominado dos veces para el Grammy Latino, ha superado un reto de salud mental y compartió con sus aficionados de música sobre esta lucha en un concierto, diciendo “es normal, no están solos”?**

* Daddy Yankee
* Nicky Jam
* **J Balvin**
* Ozuna

Repuesta: J Balvin ha hablado público de la importancia de la salud mental en conciertos pasados y en sus redes sociales.

Ha mandado el mensaje que todos, incluyendo los artistas que parecen estar encima del mundo pueden batallar con tiempos difíciles. En un concierto en septiembre del 2019, J Balvin comparta su reto personal con la salud mental y les dice a sus aficionados “es normal, no están solos”.

**300 puntos:**

**P8: ¿A qué edad empiezan 50% de los problemas de la salud mental?**

Respuesta: 14

Es un mito común que los jóvenes o adolescentes tienen cambios en comportamiento repentinos como una etapa de esa edad. Estudios demuestran que la mitad de todas las enfermedades de la salud mental empiezan a los 14 años, sin embargo, aproximadamente 11 años pasen después de la aparición de los síntomas para que la persona busque ayuda para los síntomas de salud mental.

Visite el sitio web de NAMI para la salud mental en la comunidad latina: <https://www.nami.org/Support-Education/Diverse-Communities/Latino-Mental-Health/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>

**400 puntos:**

**P9: ¿En qué año fue creado el Mes Nacional de la Concientización de la Salud Mental en los Estados Unidos?**

Respuesta: 1949

El Mes Nacional de la Concientización de la Salud Mental ha sido reconocido y celebrado desde 1949. En 2013, el presidente estadounidense Barack Obama firmo una proclamación confirmando mayo como el Mes Nacional de la Concientización de la Salud Mental.

**400 puntos:**

**P10: En un año determinado, ¿qué porcentaje de individuos con enfermedades de salud mental graves informen ser víctimas de crimen violentos?**

Respuesta: Más de 25%

La mayoría de la gente que han sido diagnosticados con una enfermedad de salud mental, no son violentos ni peligrosos. De hecho, son casi 12 veces más probables de ser víctimas de violencia que la población general.

**400 puntos:**

**P11: ¿Cuál es la causa principal a nivel mundial de la discapacidad?**

Respuesta: La depresión

La depresión es el desafío más común de la salud mental en los Estados Unidos. La depresión puede cambiar la manera en que alguien piensa, se sienta, actúa y también puede provocar que nuestro cuerpo se enferme. Mientras la tristeza es una reacción normal a una perdida grande, decepción, problema u otra situación difícil, si síntomas de tristeza y depresión duran más que dos semanas e impiden el funcionamiento normal en casa, en la escuela o en el trabajo, es importante buscar ayuda.

Visite el sitio web de NAMI para la salud mental en la comunidad latina: <https://www.nami.org/Support-Education/Diverse-Communities/Latino-Mental-Health/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>

**400 puntos:**

**P12: ¿Quién soy?**

* Soy pintora mexicana.
* Soy autora de uno de los legados pictóricos más personales y singulares del siglo XX.
* Mis cuadros, profundamente simbólicos, aluden a menudo a los múltiples sufrimientos físicos y psicológicos que padecí.
* Mi frase famosa: “Pies, para que los quiero si tengo alas para volar”.

Respuesta: Frida Kahlo

Magdalena Carmen Frida (1907-1954), nacida en Coyoacán, México, padeció enfermedades físicas a lo largo de su vida que también se manifestaban mental y emocionalmente. La salud de Frida fueron temas de que le inspiraron en sus pinturas.