

# Caja de Herramientas Previniendo y reduciendo el estigma y la discriminación hacia los problemas de Salud Mental: Vol.1 La depresión.



Este documento forma parte de una serie de materiales audiovisuales y gráficos que los equipos de Salud Mental y Apoyo Psicosocial (SMAPS) y Participación Comunitaria y Rendición de Cuentas (CEA) de la Región de las Américas, estarán desarrollando para dar soporte a las Sociedades Nacionales en su trabajo de atención a la Salud Mental de las comunidades. Esta primera edición presenta y sugiere cómo utilizar el paquete de recursos audiovisuales (videos, sticker y gráficos) dedicados a visibilizar la Depresión como una enfermedad mental prevenible. Con estos recursos las Sociedades Nacionales podrán:

- Sensibilizar e informar sobre la depresión.
- Reducir o eliminar el estigma alrededor de la depresión.
- Visualizar la exclusión que las personas con depresión pueden sufrir.

Las Sociedades Nacionales, podrán elegir el recurso(s) que crean más conveniente y, se adapte a lograr los objetivos que se hayan propuesto.



## ¿Cómo utilizar los recursos?

### Video: Presentando a nuevos voluntarios de Apoyo Psicosocial "Payaso Lito y Henry":

"**Payaso Lito** es un proyecto audiovisual de SMAPS, a través del cual, se estarán elaborando productos para sensibilizar y tratar temáticas de interés social en esta área, los cuales, estarán dirigidos y adaptados a diferentes públicos (infantil, juvenil y adulto) según el impacto que se quiera generar (sensibilización, educación y/o entretenimiento).



Se ha preparado este video con la intención de:

- Presentar al público en general al personaje y su acompañante Henry para crear interés, curiosidad y vinculación.
- Es el preámbulo al inicio de la serie llamada "**Payaso Lito nos cuenta**" a través de la cual, se abordarán temas como la depresión, salud mental y la migración, prevención del acoso escolar, entre otras.



### Recomendaciones:

Este video debe ser compartido en las redes sociales **antes** de la serie de **Lito Nos cuenta sobre La Depresión**.

[Enlace](#) al video de presentación.

## Serie de videos "Payaso Lito nos cuenta":

Una serie de cuatro (4) videos donde, participan el Payaso Lito y un equipo de profesionales de SMAPS de la IFRC, está dirigida a las madres, padres, cuidadores y docentes. Busca informar sobre 4 aspectos vinculados a la depresión en los niños, niñas y adolescentes (NNA). Estos videos se deben utilizar en un orden consecutivo para lograr sus objetivos principales:

- 1) Sensibilizar que la depresión **no es** solo un problema de personas adultas, la creciente presencia en NNA y, la importancia de su prevención para reducir el suicidio y/o distintos trastornos mentales de la adolescencia.
- 2) Abrir espacios para hablar de esta temática, sobre la que sigue existiendo estigma y discriminación.

- **Video 1 *La depresión en NNA:*** A través de este video se busca sensibilizar y visibilizar que la depresión no es solo un problema de las personas adultas.
- **Video 2 *Síntomas y signos de la depresión en NNA:*** Se busca de manera general informar cuáles son los síntomas y signos característicos de la depresión que pueden presentar los NNA para que estos, no pasen desapercibidos o sean subestimados.
- **Video 3 *Situaciones que pueden causar depresión en NNA:*** Video que busca informar y sensibilizar sobre las situaciones que pueden incrementar el riesgo de sufrir depresión en los NNA para promover su prevención.
- **Video 4 *¿Cómo apoyar a los NNA que pasan por situaciones difíciles o en riesgo de sufrir depresión?*** Video que busca entregar sugerencias útiles y acciones sencillas a los espectadores, para ponerlas en práctica con NNA en riesgo o que sufren depresión.

**Los videos pueden:** 1) Ser compartidos por diferentes vías como redes sociales o aplicaciones (como WhatsApp u otras) y, 2) ser utilizados en diferentes contextos como:

- En el marco de la celebración del ***Día Mundial de la Prevención de la Depresión (13 de enero)*** para sensibilizar sobre una temática sobre la que sigue existiendo estigma o, en el marco de otros días mundiales.
- ***Capacitaciones al voluntariado*** que realiza acciones con NNA para que puedan sensibilizar en diferentes foros o contextos sobre este problema de salud mental.
- ***Acciones comunitarias*** con padres, madres, cuidadores o docentes para generar discusiones de grupo y documentar los comentarios y opiniones de los participantes.
- ***Respuesta a Emergencias*** (movimientos migratorios, pandemias, desastres naturales) ya que, durante las crisis, el sufrimiento emocional de las personas se incrementa y, pueden aumentar factores negativos que propician las condiciones para sufrir depresión.

[Enlace](#) para acceder a los videos de esta serie.

**Stickers:** serie de siete (7) imágenes para tratar aspectos de la depresión y promover la solidaridad, destinados principalmente a la población adolescente y general.

**Stickers 1,2 y 3 La tristeza y la depresión:** Estos tres stickers se recomienda sean utilizados en conjunto, ya que, cuentan una historia a través de la cual se busca a) incentivar a hablar y compartir los sentimientos cuando se está triste y, b) visualizar que no se está solo/a ante los problemas.

**Stickers 4,5,6 y 7 Promoviendo la solidaridad:** Cada uno de estos stickers se pueden utilizar por separado, ya que, cada uno, envía diferentes mensajes de ánimo, entusiasmo y solidaridad.



[Enlace](#) para acceder a los stickers

### ¿Cómo personalizar los stickers con el logo de su SN?

1. Acceda a las imágenes editables en este [enlace](#).
2. Inserte el logo de su Sociedad Nacional en las imágenes.
3. Descárguenlas en su celular.
4. Descargue en su celular una aplicación para crear stickers, por ejemplo [sticker.ly](#).
5. Suba las imágenes a la aplicación.
6. Siga las instrucciones de la aplicación.
7. Listo!

**Gráficos:** serie de dieciséis (16) diseños destinados al público en general.

- **Gráficos 1 al 5 Generalidades sobre la depresión:**  
Orientados a informar sobre qué es, síntomas y signos más comunes para que las personas puedan identificarlos y pedir ayuda, en caso de tenerlos e, importancia de su tratamiento. También, buscan sensibilizar que la depresión es un problema que puede ser padecido por cualquier persona.
- **Gráfico 6 y 7 Derribando el estigma alrededor de la depresión:**  
Dirigidos a cambiar concepciones sobre las causas de la depresión y, a la sensibilización del daño moral y emocional que sufren las personas con depresión que viven el estigma y cómo esto favorece su empeoramiento.
- **Gráfico 8 Depresión en poblaciones vulnerables:**  
Orientado hacia la sensibilización del impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de grupos poblacionales que han enfrentado mayores dificultades sociales y económicas.

- **Gráficos 9 al 13 La depresión NO es solo una cosa de adultos:** Enfocados en visualizar que la depresión también afecta a la infancia y juventud.
- **Gráficos 14 al 16 Depresión en el adulto mayor:** Orientados a visualizar y sensibilizar sobre los factores sociales que pueden aumentar el riesgo de padecer depresión en este grupo poblacional y, cómo prevenirla.



[Enlace](#) para acceder a los gráficos.

[Enlace](#) para agregar los gráficos con el logo de tu SN.

**Los sticker y gráficos pueden:** 1) ser compartidos por redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter) o aplicaciones (WhatsApp, Telegram y otras) y, 2) ser utilizados en:

- El marco de la celebración del **Día mundial de la prevención de la Depresión** (13 de enero) para sensibilizar sobre una temática sobre la que sigue existiendo estigma o, de otros días mundiales que estén vinculados a situaciones que afectan el bienestar emocional de las personas como: prevención de la violencia de género (25 noviembre), derechos humanos (10 de diciembre), Día mundial de los migrantes (18 Diciembre), entre otros.
- **Respuesta a Emergencias** (movimientos migratorios, pandemias, desastres naturales) ya que, durante las crisis, el sufrimiento emocional de las personas se incrementa y, pueden aumentar factores negativos que propician las condiciones para sufrir depresión.



## Recomendaciones

A continuación una serie de sugerencias que le invitamos tome en consideración al utilizar estos recursos:

- Implemente un sistema de seguimiento y respuesta a las dudas o preguntas que puedan realizar las personas a través de las redes sociales.
- Establezca un sistema de referencia interno donde, quien gestiona las redes sociales, sepa como contactar a los equipos de SMAPS de la Sociedad Nacional para que sean estos quienes den respuesta a las preguntas del público.
- Realice un mapeo de los recursos de SMAPS activos cercanos a su sede/filial a los que pueda referir a las personas que soliciten ayuda. (verifique si estos son gratuitos o de pago).