



Contextualizando la Salud Mental en HEP y CAMP



El Paso Community College

Community Education Program

College Assistance Migrant Program

High School Equivalency Program

1115 N. Oregon

El Paso, Texas 79902

PRESENTADORAS

- **María de los Angeles Perez Piza**

- **Tel: (915) 875-6934**

- **Email: mperezpi@epcc.edu**

- **Patricia Arnal**

- **Tel: (915) 831-3184**

- **Email: parnal@epcc.edu**

BIENVENIDA

- **Introducción**
- **Objetivo del Taller**
- **Contextualizando la Salud Mental
en HEP y CAMP**

El Paso Texas
Julio 1, 2022



- **677,456 habitantes**
- **81.6% Población Latina**
- **22.7 % sin Seguro medico**

Programa de GED en EPCC

- **Zona Geográfica (Área central, Este, Oeste y Noreste)**
 - **Instalaciones del Colegio (3 Campus)**
 - **Centros Comunitarios**
 - **Escuelas**
 - **Parroquias, etc.**

Programa de GED en EPCC

- Rango de edad de los estudiantes
- Diferentes niveles de educación
- Diferentes roles de los estudiantes *
- Necesidades de los estudiantes *

Programa de Salud

- **2001**
- **12 horas en 1 año fiscal**
- **Enfermera/Educadora de Salud**

Programa de Salud

Barreras Educativas:

- Prioridades del programa
- Prioridades y retos del instructor
- Prioridades del estudiante

Programa de Salud

- **Identificar necesidades de salud en la comunidad**
- **Coordinación con Facilitadores de instrucción**
- **Integración de Ciencias Biológicas**

Contenido de una clase de Salud

- **Relación con Ciencias Biológicas**
- **Educación para la salud**
- **Prevención**
- **Tratamientos**
- **Recursos de la Comunidad (invitar a agencias)**
- **Referencias/Seguimientos**
- **Apoyo a personas sin Seguro medico**

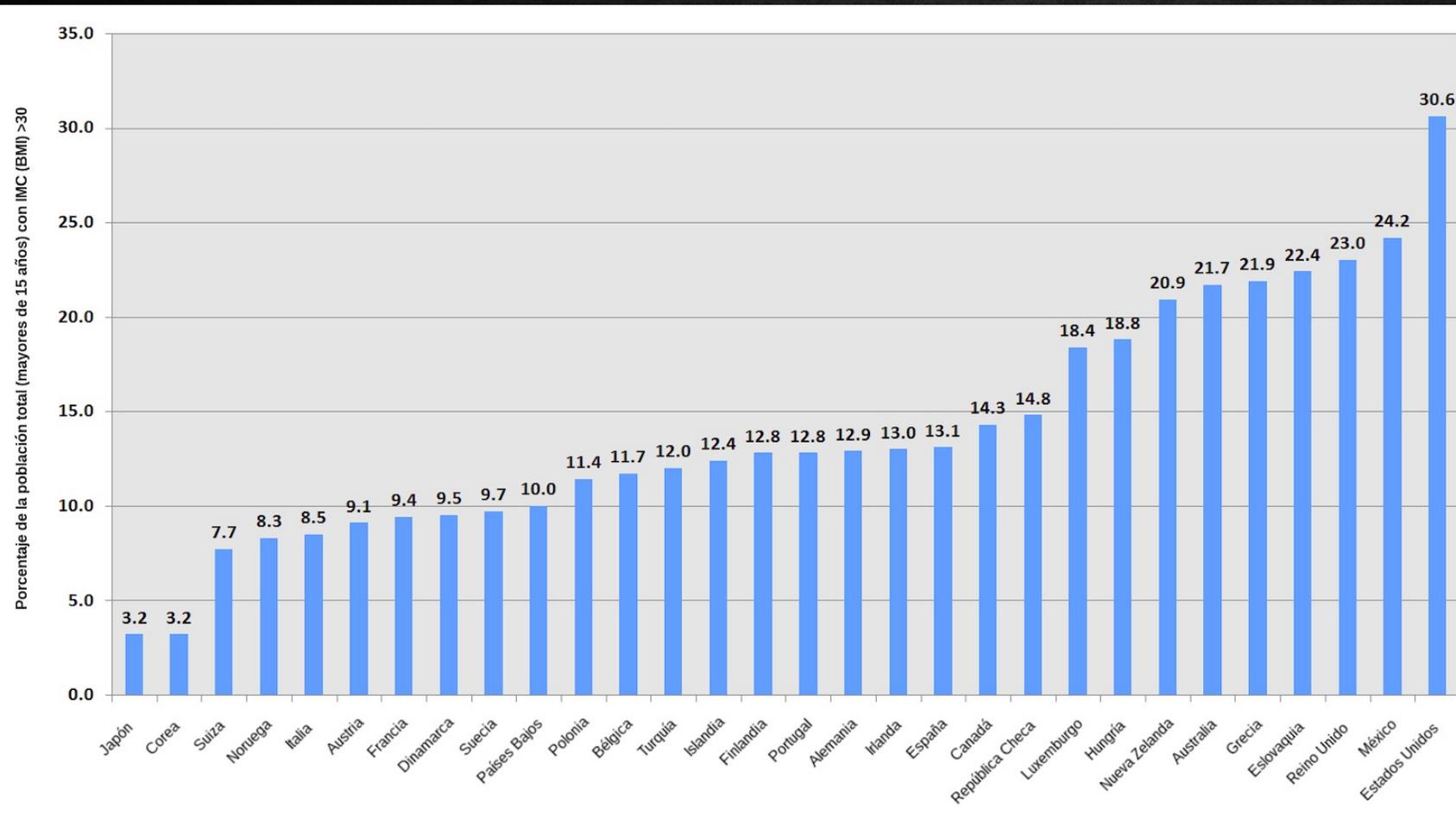
Habilidades obtenidas una clase de Salud

- **Manejo del equipo de presión arterial**
- **Manejo del equipo de toma de glucosa en sangre**
- **Manejo del oxímetro**
- **Lectura de etiquetas de Nutrición**
- **Interpretación de Gráficas**

REGIONAL DIABETES PREVALENCE



Porcentaje de la población con un IMC mayor de 30



Fórmula: peso (lb) / [estatura (in)]² x 703

Calcule el IMC al dividir el peso en libras (lb) por la altura en pulgadas (in) cuadradas y multiplicar por un factor de conversión de 703.

Ejemplo:

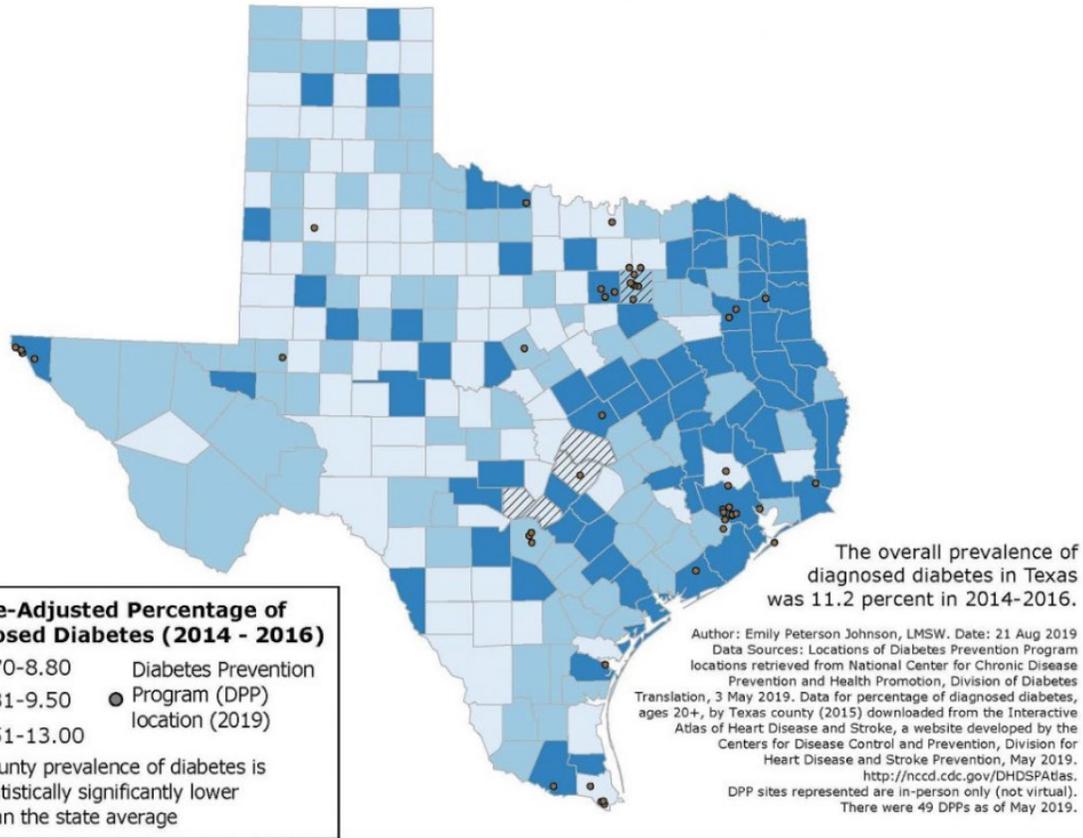
Peso = 150 lb, Estatura = 5'5" (65")

Cálculo: $[150 \div (65)^2] \times 703 = 24.96$



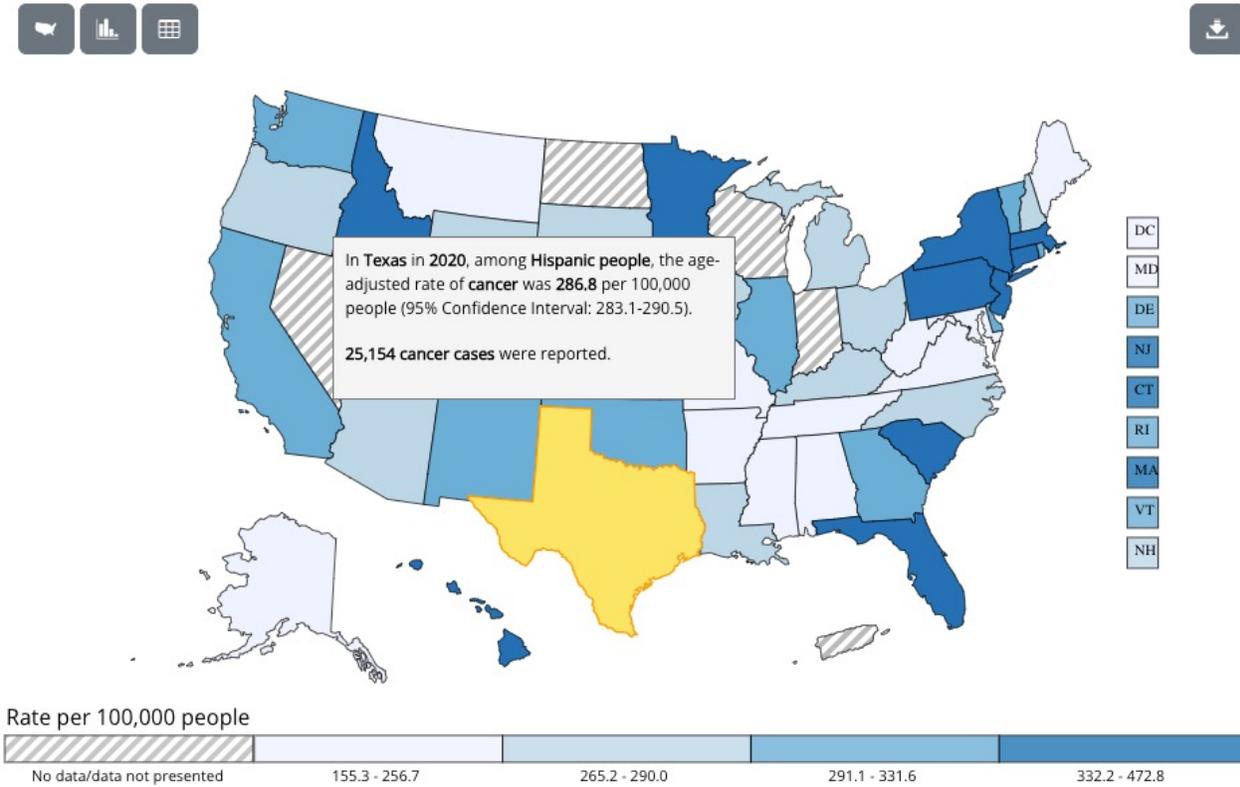
Centers for Disease Control and Prevention
 CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

Prevalence of Diabetes and Diabetes Prevention Program Sites, by County, Texas



Rate of New Cancers in the United States, 2020

All Types of Cancer, All Ages, Hispanic, Male and Female
 Rate per 100,000 people



La Salud Mental en el Programa de GED

- **Cultura**
- **Estigma**
- **Tema de Ciencias Biológicas**
- **Educación sobre los diferentes tipos de enfermedades mentales**
- **Recursos de la comunidad**
- **Técnicas de Manejo del estrés / Opciones de Medicina Alternativa**

¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida.

También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

Temas Revisados

- **Ciencias: Sistema Nervioso y Neurotransmisores**
- **Estigma**
- **Manejo de Estrés**
- **Ansiedad**
- **Depresión**

Habilidades obtenidas en una clase de Salud Mental

- **Identificación individual de situaciones de estrés**
- **Identificación individual de síntomas**
- **Manejo de prioridades**
- **Importancia del “tiempo para mí”**
- **Aceptación e importancia de pedir ayuda en caso necesario**
- **Alimentos que ayudan a estimular o a disminuir el estrés**
- **Técnicas de respiración profunda y relajación**

EDUCACIÓN Y SALUD MENTAL

<https://youtu.be/XRkpT'UJ3YAQ>

Cómo Manejar Mi Salud Mental

- <https://youtu.be/wfOHdfqqJT's>

SALUD MENTAL, una guía para latinos y sus familias

<https://youtu.be/bOWbQ2w4nGc>

SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE CAMP

- La salud mental de un estudiante de CAMP depende de varios factores
 - 1. Contexto familiar
 - 2. Contexto Escolar
 - 3. Contexto en la comunidad

EL PROGRAMA DE SHADOWS TO LIGHT

- Propone abordar la salud mental con las siguientes herramientas.
- 1. Filosofía
- 2. Artes
- 3. Mindfulness

PRACTICAS

1. Mentales

2. Corporales

5 PRACTICAS MINDFULNESS

a. 3 practicas mentales

b. 2 practicas corporales



GRACIAS AL APOYO

- Community Education Program
 - Dr. Andres Muro
- Philosophic Systems Institute
 - Dr. Juan Ferret , Dra. Kim Diaz
- Club de Mindfulness at EPCC
 - Dra. Kim Diaz and M.S. Maria Perez
- College Assistance Migrant Program
 - Ms. Leticia Dominguez



GRACIAS POR SU ASISTENCIA