INFORME ANUAL

HUMIND CARE – 2022

Índice

1 Mensaje de los fundadores

2 ¿Por qué Humind?

3 Misión visión y valores

4 Equipo Humind

5 Nuestras iniciativas

6 Programas de concientización

7 Más y mejores especialistas

8 Clínica de atención

9 Voluntariado y campañas de regalos con causa

10 Impacto 2022

11 Información Financiera

12 Agradecimientos

Mensaje de los fundadores

Escriba aquí

¿Por qué Humind?

Los fundadores de Humind perdieron a su hijo de 17 años por suicidio en julio del 2019. Debido a lo complicado que es el duelo por suicidio, buscaron tratamiento de salud mental para toda su familia. Sin embargo, en Monterrey no encontraron el nivel de atención que deseaban y decidieron ir a una de las mejores clínicas especializadas en salud mental para niños y adolescentes en Estados Unidos.

Allí vivieron los extraordinarios resultados del tratamiento a través de modelos de atención integral, con equipos multidisciplinarios y decisiones colegiadas.

Con el deseo de evitar que otras familias sufran una experiencia similar, los fundadores iniciaron Humind para promover la salud mental, prevenir el suicidio y traer a México las mejores prácticas en atención para niños y jóvenes.

Queremos un México en donde los jóvenes tengan acceso a herramientas emocionales que ayuden a mejorar su salud mental y la de sus familias

Misión

Mejorar la salud mental de niños, adolescentes y sus cuidadores en México.

Visión

Humind Care, A.C. ("Humind") es una organización sin fines de lucro que promueve la salud mental y la prevención del suicidio en niños y adolescentes a través de tres iniciativas:

Concientizar sobre la salud mental

Aumentar la disponibilidad y calidad de profesionales de la salud mental pediátrica

Proporcionar servicios de salud mental

Valores

Integridad

Responsabilidad

Trabajo en equipo

Respeto

Empatía

Pertenencia

Excelencia

Equipo Humind

HUMIND CARE A.C

Es una asociación sin fines de lucro que promueve la salud mental y la prevención del suicidio en México, a través de **tres principales iniciativas:**

Programa de Concientización

Especialistas de Salud Mental Pedriátrico

Clínica de atención en Salud Mental

Programas de concientización

El **25% de los niños y adolescentes** tienen un problema de salud mental que requiere atención médica y la mayoría de estos casos no recibe tratamiento.

La mitad de los problemas de salud mental se presentan **antes de los 14 años de edad** y El **75%** antes de los **24 años.**

Los trastornos de salud mental no atendidos pueden llevar a una **baja en desempeño académico, problemas de conducta y duplicar el riesgo de adicciones**.

El **uso de redes sociales** ha aumentado los niveles de ansiedad, depresión, desórdenes alimenticios, adicciones y suicidio, sobretodo en niñas adolescentes.

El **43% de mujeres jóvenes** y el **31% de hombres jóvenes** ven el futuro con pesimismo.

Hay un promedio de **11 años** entre la aparición del primer síntoma de un problema de salud mental y la fecha en que se recibe tratamiento y esto es el principal motor para concientizar a la comunidad, trabajar por quitar estigmas y poder brindar un tratamiento efectivo a tiempo lo que ayudará a reducir el tiempo del mismo tratamiento y ayudar a que sea mas eficiente.

El programa de concientizacion de Humind es dirigido a proveer a las empresas e instituciones educativas un plan integral que apoye a brindar conocimiento sobre salud mental y el desarrollo de las habilidades emocionales con el fin de enseñar a reforzar prácticas positivas que ayuden a las personas a transicionar exitosamente de cualquier situación, disminuyendo el riesgo de problemas de salud mental y por consecuencia el riego suicida.

Programas de concientización

El objetivo es establecer alianzas con instituciones educativas y empresas en México para crear conciencia de que la salud mental es tan importante como la salud física para el bienestar de todas las personas pero principalmente de los niños y adolescentes. Se busca promover para lograr la detección y atención temprana de problemas de salud mental facilitando una intervención oportuna. Se ha brindado capacitación a psicólogos de colegios, adolescentes y padres de familia, a miembros de los Clubs Rotarios, empresarios, entrevistas en medios de comunicación, podcasts, activaciones en san Pedro de Pinta, y se ha tenido participación en el congreso de Ingenium de Salud Mental.

Se aplicó una encuesta a padres de familia y alumnos en más de 80 escuelas públicas y privadas del área metropolitana de Nuevo León para entender cuales son las percepciones sobre salud mental e identificar recursos y elementos claves para campañas de concientización.

- ~53% dice haber sufrido problemas de salud mental, con mayor incidencia en mujeres, personas que se identifican con otro género y adultos jóvenes.
- 50% reporta haber pedido y/o buscado ayuda.
- Solo 40% han recibido tratamiento, siendo la terapia individual el tratamiento más común, seguido por medicamentos y pláticas en los colegios
- Proporcionalmente, las mujeres reportan más estrés autoestima baja, e incomodidad con sus cuerpos que los hombres
- Conforme crecen los estudiantes se sienten más cómodos hablando de salud mental con sus amigos y con equipo del colegio, y se sienten menos cómodos hablando con sus papas

Programas de concientización

Las principales preocupaciones al pedir ayuda son no querer estresar a otros, la falta de conocimiento sobre a quien preguntar y sentir miedo o pena.
Quienes piden ayuda utilizan la terapia individual como el método mas común.
!/3 de las personas que han tenido problemas de salud mental han manifestado deseos de no querer vivir, el 34% ha actuado de alguna manera que pudiera lastimarse y solo 48% ha buscado ayuda.
Las campañas de comunicación deben incluir información general, señales de alerta y el como pedir ayuda.
25% de los encuestados afirman que sus hijos no han sufrido problemas de salud mental, mientras 50% de los jóvenes lo afirma lo contrario.
Ansiedad, depresión y TDAH son las experiencias de salud mental reportadas en mayor proporción por los padres de familia.
Los recursos en internet, como cuentas de redes sociales y páginas web, son las fuentes más utilizada por los estudiantes para buscar información y ayuda.

Se esta analizando la posibilidad de aplicar esta encuesta en el sector público.

Más y mejores especialistas

Estadística:
Las especialidades médicas de salud mental son de las mas escasas en el mundo. La Asociación Americana de Pediatras (AAP) recomienda 47 paidopsiquiatras por cada 100k menores lo que hace que a Nuevo León le falten más de 700 paidopsiquiatras para poder dar una atención oportuna a la población de Nuevo León.
Actualmente, el Gobierno a través de Salubridad otorga apoyos económicos para médicos residentes, pero éstos no han sido suficientes para lograr las especialidades y sub especialidades de salud mental necesarias.

Para mejorar la salud mental en NL, es urgente
“sembrar” preparando a los futuros profesionistas.

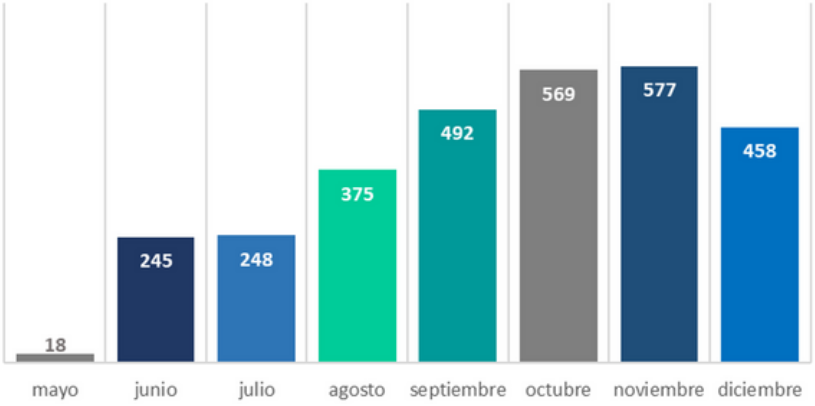
Es por eso que Humind elaboró un convenio con la Universidad Autónoma de Nuevo León que está en proceso de revisión para poder dar becas a los estudiantes de la sub especialidad de paidopsiquiatría y de esta manera lograr incentivar a que mas estudiantes terminen la subesepcialidad. las fundaciones de Xignux, Frisa y Cemix están muy inetersados en poder ser parte de este esfuerzo.

Clínica de atención

Humind abrió sus puertas en el mes de mayo de 2022 ofreciendo servicios de salud mental con un enfoque particular en niños, adolescentes y sus familias.

Nuestros servicios

- Diagnóstico: psicológico / psiquiátrico
- Psicoterapia individual
- Tratamiento farmacológico
- Pruebas psicológicas
- Terapia grupal
- Terapia familiar



*Servicios por mes en 2022

Logramos otorgar 2,982 servicios

Nuestros beneficiados directos fueron 583 personas

62% **Mujeres** 38% **Hombres**

Alianza Humind & The Clinic Menninger

- Menninger: Entre las 10 mejores clínicas de Salud Mental en USA

El acuerdo de colaboración consiste en:

- Capacitación y "know-how" .
- Implementación de programas de diagnóstico y atención en Humind.
- Reuniones para seguimiento de casos críticos de pacientes Humind.
- Programa de pacientes referidos.
- Consultas para telemedicina (ambos lados)

Voluntariado

El voluntariado es pieza clave para la efectividad de los programas de Humind, son personas que de corazón brindan su tiempo y talento sin remuneración a Humind.

Los comités en donde los voluntarios pueden participar son :

- Comunicación
- Concientización
- Procuración
- Juventud

Campañas de regalos con causa

Pulseras con frases positivas
Sprays de aromaterapia para estrés y sueño
Velas de aromaterapia para relajación

Impacto 2022

Plática Cecvac Irlandés

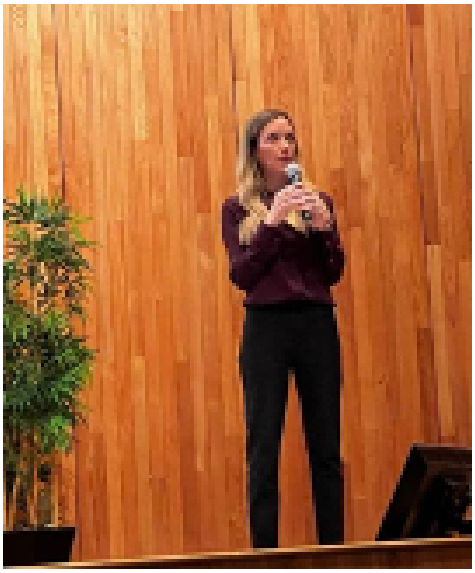
Plática YPO

Impacto 2022

Plática YPO Jóvenes

Plática EZER

Plática con la asociación de psicólogos escolares, DKPG



Plática IPADE

Impacto 2022

Podcast a corazón abierto

Podcast Educando en Red

Campaña por la salud mental

Capacitación a los miembros de la asociación de psicólogos escolares

Impacto 2022

San Pedro de Pinta con Comisión Estatal para la prevención del Suicidio

Plática por zoom Coparmex Aguascalientes

PONENTES:

Lic. Mónica Zambrano de la Garza

Formación académica y social:

Fundadora de la asociación civil Humind, sobreviviente de un suicida, madre de 5 hijos, animadora familiar, defensora y oradora de la salud mental.
Licenciatura en Estudios Internacionales en la UDEM en Monterrey, México.

Impacto 2022

Plática Himalaya

Plática DIF MTY

Taller Congreso Ingenium

Capacitación a voluntarios

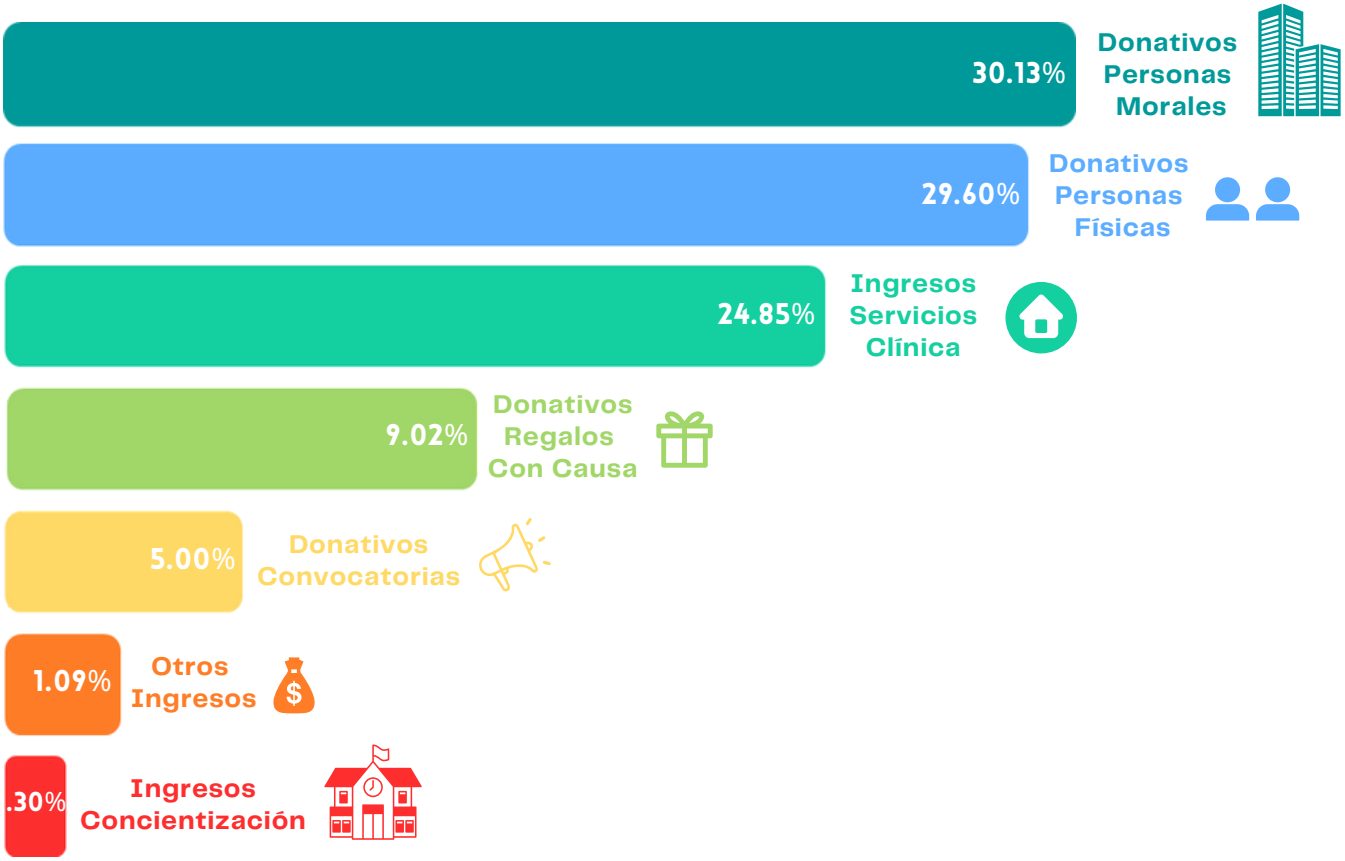
Capacitación a psicólogos de colegios

Reunión con la SEP

Información financiera

Nuestros **INGRESOS** en 2022 ascienden a :

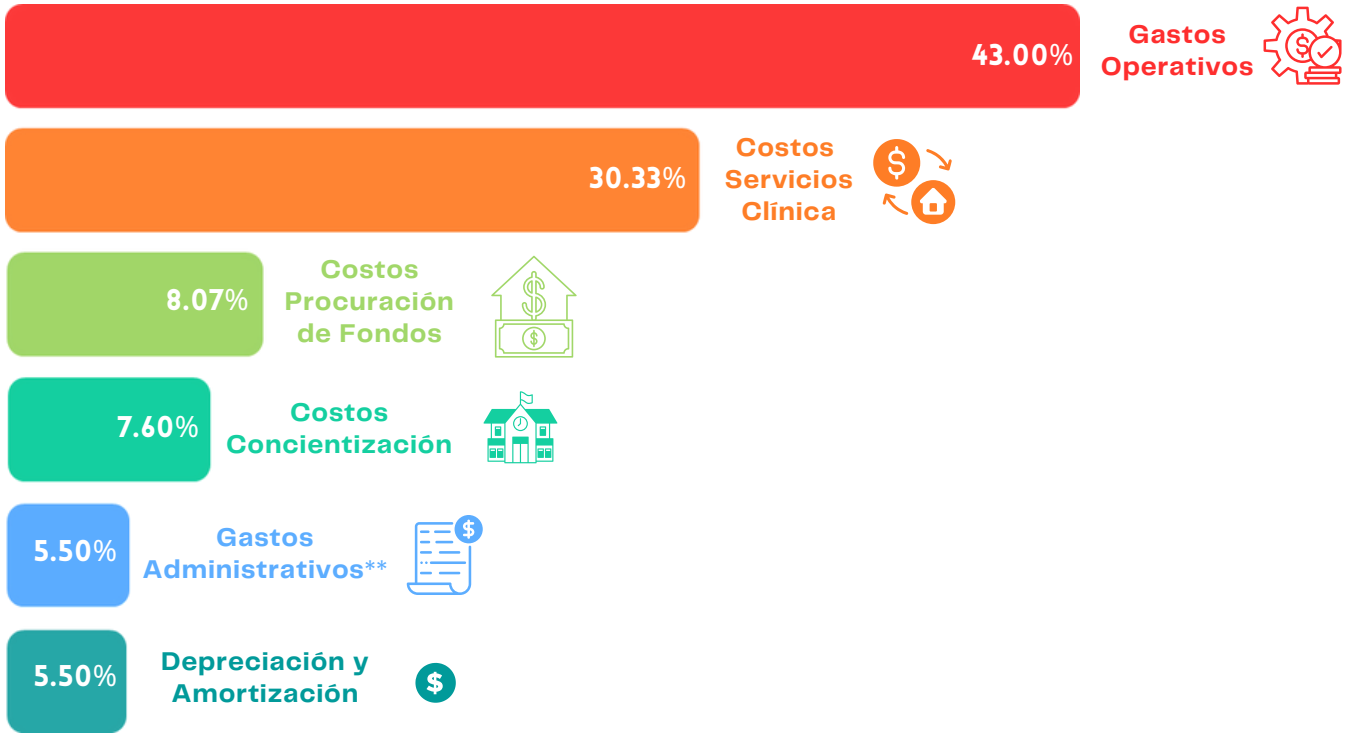
$11,061,217



Información financiera

Durante el ejercicio 2022 se reflejaron **EGRESOS** en cantidad de:

$9,656,263



**Los gastos administrativos representan un 4.8% sobre donativos

Agradecimientos

Muchas gracias a todos por hacer este sueño posible

Mónica Lucía Zambrano Vignau • Óscar Fernando de la Garza Clariond Adrián Guadalupe Sada Cueva • Aurora María Vignau Ling • Santiago Clariond Reyes • Consuelo Zambrano Benítez • Mauricio Arcq Guzmán María Lucía López Clariond • Norma Elena Fernández Aguilar • Ana Nora Peters de la Garza • Bernardo Garza de la Fuente • Andrés Cueva, Mauricio Gerardo Zambrano Vignau • Carlos Hank González

Alianzas

Menninger®
Where healing comes to mind

ingenium ABP
EDUCACIÓN EN SALUD MENTAL

Educando en Red
Red para la Protección de los Derechos Humanos en la Niñez y la Juventud A.C.

Comenzar de Nuevo A.C.

Consejeros

Salvador Llarena Menard
Máximo Vedoya
Guillermo Cantú Treviño
Fernando de León
Adriana Urdian
Rogelio Bueno Barrera
Carolina Elosúa
Celina Canales
Federico Ramos
Ruy Zavala Deschamps

humind

¡CONTÁCTANOS!

Calzada San Pedro No. 603 Interior 404 Colonia Del Valle, San Pedro Garza García Nuevo León, C.P. 66220

81 1933 5555

81 8161 8586

Humind Care

Humind.care

Humind.care

info@humind.care

Horario de atención:
Lunes a viernes 9:00 am a 8:00 pm
Sábado 09:00 am a 2:00 pm