



**MES
NACIONAL
DE LA
HERENCIA
HISPANA**

**SEPTIEMBRE / OCTUBRE
2023**



Table of Contents

Septiembre/Octubre —Hispanic Heritage Month

Introducción	3-4
Para todos	5-7
Para Jóvenes	8-9
Para Padres o Cuidadores	10-11
Para Escuelas	12-13



**DEL 15 DE
SEPTIEMBRE
AL 15 DE
OCTUBRE
MES NACIONAL
DE LA HERENCIA
HISPANA**

INTRODUCCIÓN



El Mes de la Herencia Hispana se celebra cada año del 15 de septiembre al 15 de octubre, para reconocer la historia, cultura y contribuciones de los hispanos en Estados Unidos. Con esto, también reconocemos los diversos desafíos que esta población enfrenta a la hora de conseguir apoyo y servicios de salud mental adecuados. Para muchos en la comunidad hispana la salud mental y las enfermedades mentales son con frecuencia estigmatizadas, lo que hace que algunos sufran en silencio.

La intersección entre el Mes de la Prevención del Suicidio y el Mes de la Herencia Hispana ofrece la oportunidad de arrojar luz a las tendencias más recientes de salud mental en la población hispana. El suicidio es la segunda causa principal de muerte en Estados Unidos en personas entre las edades de 10 a 14 años y de 20 a 34 años. Y aunque estas estadísticas afectan a todas las etnias y géneros, ha habido una tendencia ascendente entre grupos vulnerables como la comunidad hispana. Entre 2010 y 2020, la tasa de suicidios entre adultos hispanos se incrementó por más de un 70%. Además, en una encuesta hecha a estudiantes de high school en Estados Unidos, los estudiantes hispanos y aquellos que se identificaron con más de una raza presentaban con mayor frecuencia sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza que sus compañeros asiáticos, negros o blancos.



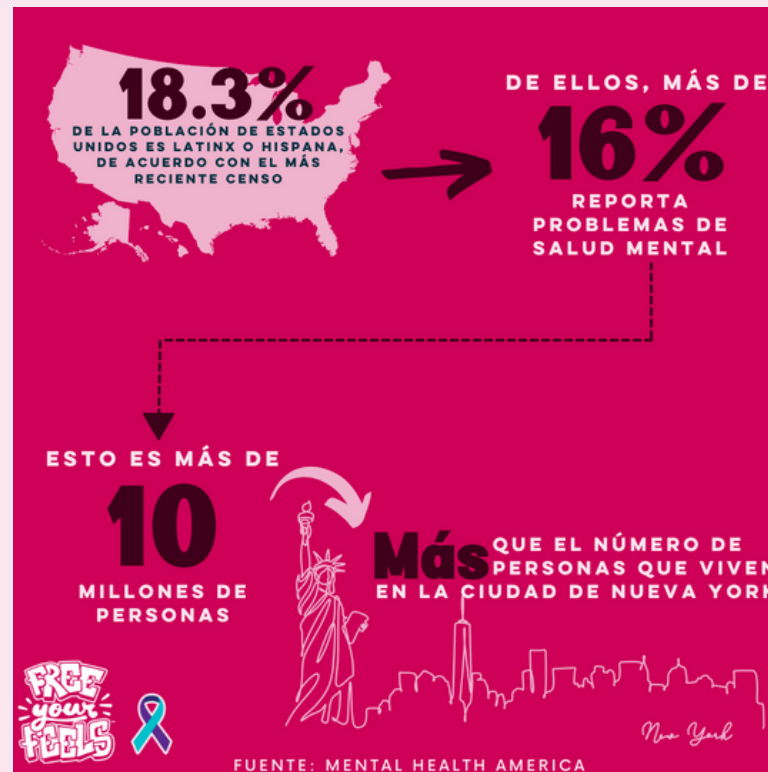
SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225



INTRODUCCIÓN



Debido al crecimiento de la comunidad hispana en Estados Unidos y también al incremento en preocupaciones sobre la salud mental y enfermedades entre esta comunidad, honraremos el Mes de la Herencia Hispana con recursos de salud mental relevantes, inspiradores y que ofrezcan respuesta y herramientas de prevención del suicidio para la comunidad hispana. Free Your Feels (Libera Tus Sentimientos) junto con Ser Familia busca crear conciencia e incrementar el acceso a los recursos, así como reducir el estigma en la comunidad hispana, ofreciendo apoyo adaptado a sus necesidades lingüísticas y culturales.



SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

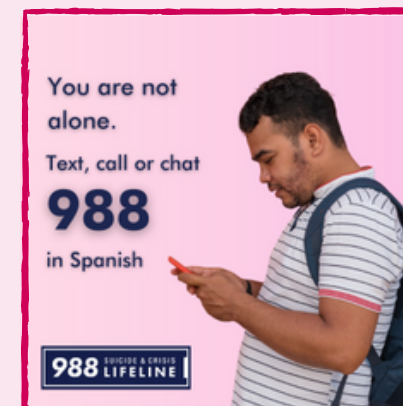
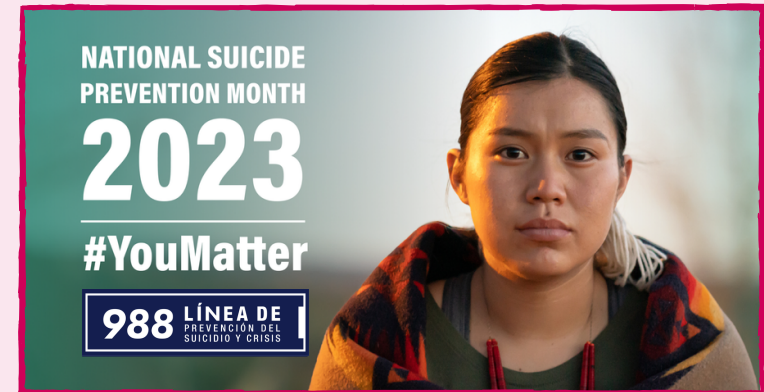
PARA TODOS

FREE
your
FEELS™

¿Sabías que la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 está disponible en español? Para celebrar su primer aniversario, en julio de 2023, el Departamento de Salud y Servicios Humanos añadió los servicios de mensajes de texto y chat en español a la línea 988. Lee más [aquí](#).

ACCIÓN:

Accede al chat en español de la línea 988 e 988lifeline.org/es/chat/



SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

PARA TODOS

FREE
your
FEELS™

Ser Familia ofrece servicios de consejería, grupos de apoyo y otros servicios de salud mental para familias que hablan español en el área metropolitana de Atlanta. Cuentan con oficinas en las ciudades de Smyrna, Kennesaw, Norcross, Lawrenceville y College Park.

ACCIÓN:

Mira la lista completa de los programas de Ser Familia que ayudan a las familias latinas a progresar en serfamilia.org/what-we-do/



The screenshot shows the Ser Familia website. At the top, there is a navigation bar with social media icons (Facebook, Instagram, LinkedIn, YouTube, Twitter, and a download icon), a 'DONAR' button, and a 'CONTACTÉMONOS' button. Below the navigation bar, there are dropdown menus for 'Acerca De Nosotros', 'Lo Que Hacemos' (with a sub-menu 'Consigue Ayuda'), and 'Entrar Para Ganar Noticias/Eventos'. The main content area is titled 'LO QUE HACEMOS' and features two sections: 'Programas que Enriquecen las Familias Latinas' and 'Programas para Parejas'. The 'Programas que Enriquecen las Familias Latinas' section describes various programs that help Latin families develop stronger bonds and support. The 'Programas para Parejas' section describes workshops and retreats for couples to improve communication and mutual respect. On the right side of the screenshot, there is a sidebar with a 'LO QUE HACEMOS' header and a list of programs: 'Modelo de Ser Familia', 'Programas para Parejas', 'Programas para Jóvenes', and 'Programas para la Crianza'. At the bottom right of the screenshot, there is a language selector set to 'English'.

SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

PARA TODOS

FREE
your
FEELS™

La Clínica de Psicología de la Universidad Georgia State ofrece servicios psicológicos de calidad, accesibles y económicos a todas las personas que viven en el área metropolitana de Atlanta. Esta clínica psicológica ofrece servicios de consejería en español en su clínica especializada Cuenta Conmigo.

ACCIÓN:

Llama a la Clínica Psicológica de GSU al 404-413-6229 o visita su página web para obtener información específica de los costos por los servicios de terapia.



SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

PARA JÓVENES



Mind Art ATL es una iniciativa fundada por una psicóloga y trabajadora social de Bogotá, Colombia. Durante los pasados 6 años, ella ha estado sirviendo a la comunidad latinx en Metro Atlanta a través de consejería individual, terapia grupal y otros servicios integrales. Durante el mes de septiembre, Mind Art ATL involucrará a la comunidad Latina en actividades artísticas que abordan el estigma relacionado a la salud mental, ofreciéndoles herramientas de resiliencia probadas científicamente.



ACCIÓN:

Entérate de sus próximos eventos bilingües tales como la Pintura Consciente (Mindful Painting) para expresarte a través de la meditación y el arte:
energyworksatl.com/event-calendar

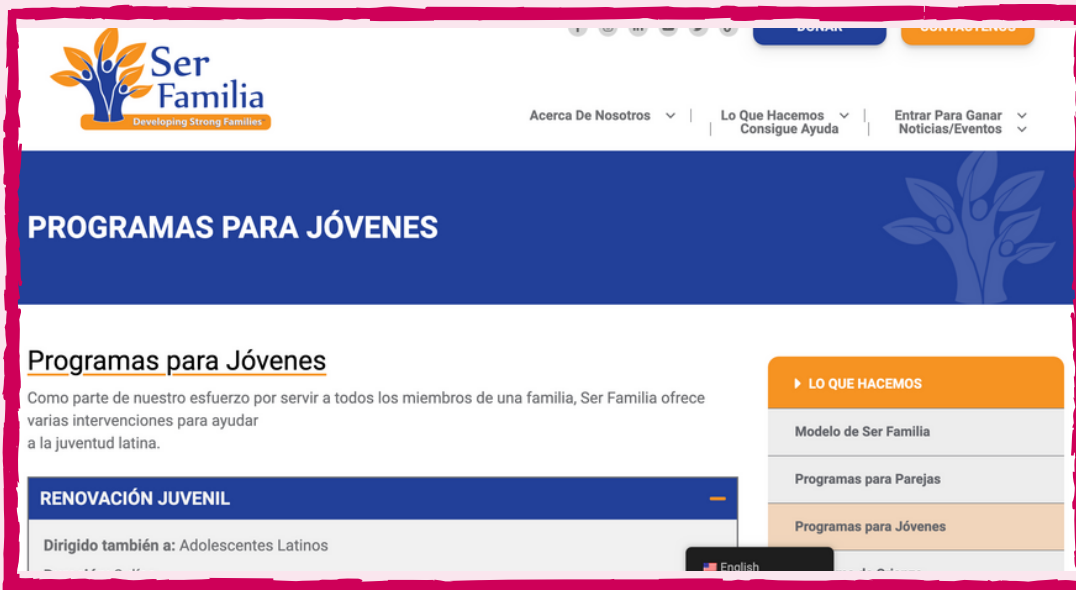


SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

PARA JÓVENES

FREE
your
FEELS™

Un grupo de apoyo o de intervención puede proveer el sistema de soporte que necesitas, así como las habilidades para la vida, asistencia en la toma de decisiones, guía para una autoestima positiva y acompañamiento social.



ACCIÓN:

Los grupos de apoyo para jóvenes de Ser Familia ofrecen educación, apoyo mutuo y adiestramiento.

Conoce más y regístrate en:
serfamilia.org/what-we-do/youth-workshop/



SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

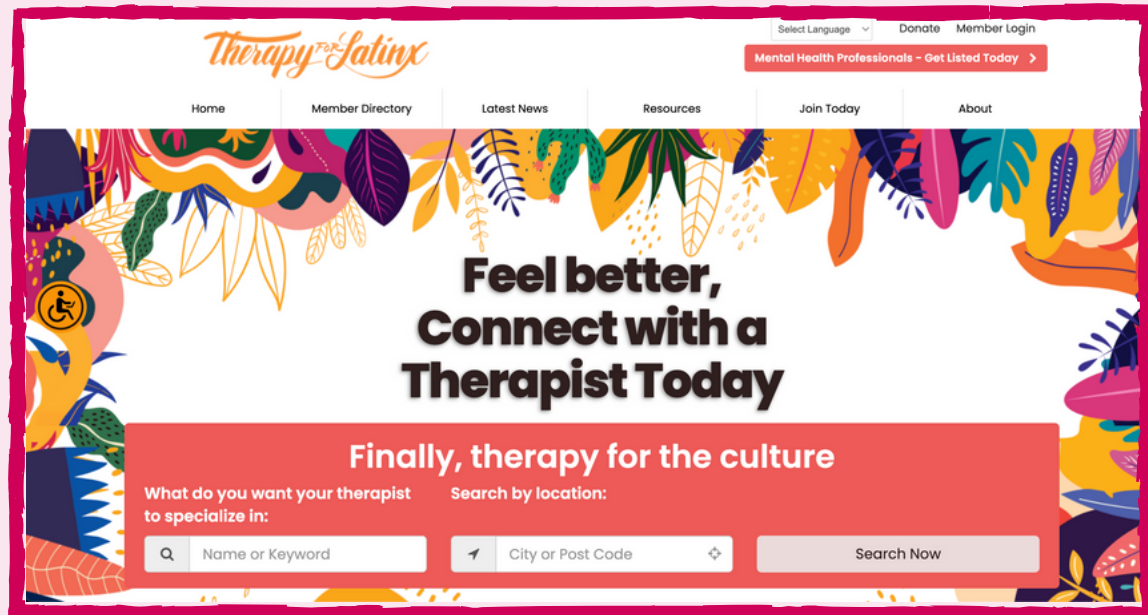
FOR PARENTS & CAREGIVERS



El Directorio de Terapia para Latinx- Georgia provee listas de terapeutas que honran el trasfondo cultural, proveen servicios dignos y pueden alternar entre diferentes idiomas. Una vez en la página de búsqueda puedes filtrar las opciones de género, tipo de pago, identidad y más.

ACCIÓN:

Visit
Therapyforlatinx.com/home
para comenzar su búsqueda de
un terapeuta cultural y
lingüísticamente receptivo



SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

PARA PADRES O CUIDADORES



Atlanta Strong4Life del Children's Healthcare of Atlanta tiene una variedad de recursos en español para los padres. Al explorarlos puedes filtrar el contenido por tema o edad y elegir el recurso más apropiado para ti y tu hijo.

ACCIÓN:

Vista esta página para acceder a un banco de recursos integral. Visita esta página para obtener folletos, hojas para imprimir y actividades de bienestar emocional en español.



SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

PARA PADRES O CUIDADORES



La National Hispanic and Latino Mental Health Technology Transfer Center Network provee adiestramiento y asistencia técnica para la fuerza laboral que sirve a las comunidades hispanas o latinas apoyándoles en esfuerzos de prevención, tratamiento y recuperación de salud mental.

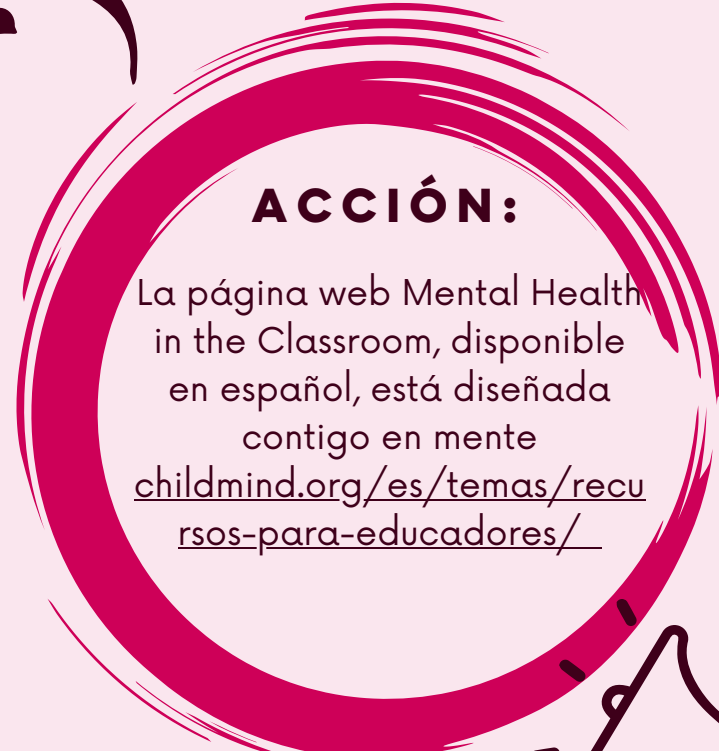


SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

PARA PADRES O CUIDADORES



El Child Mind Institute es otra alternativa para encontrar recursos adaptados lingüísticamente a las familias. Explora los temas, que van desde la ansiedad al trauma y aprende cómo apoyar de la mejor manera a tus estudiantes.



ACCIÓN:

La página web Mental Health in the Classroom, disponible en español, está diseñada contigo en mente childmind.org/es/temas/recursos-para-educadores/



**¿PREGUNTAS?
CONTACTO**

Maria Ramos
Sr. Program Specialist
Voices for Georgia's Children
freeyourfeels@gmail.com