

**LIBERA**  
*tus*  
**SENTIMIENTOS**

**MES DE LA  
HERENCIA  
HISPANA**

---

**KIT DE RECURSOS**

# Índice de contenidos

## MES DE LA HERENCIA HISPANA

Introducción .....	3
Contexto .....	4
Para todos .....	5-7
Para jóvenes .....	8-10
Para padres y cuidadores .....	11-12
Para educadores y profesionales .....	13-14



**MES DE LA  
HERENCIA  
HISPANA**

# INTRODUCCIÓN



El Mes de la Herencia Hispana, que se celebra anualmente del 15 de septiembre al 15 de octubre, rinde homenaje a las historias, culturas y contribuciones de los hispanos en los Estados Unidos, incluidos los que tienen raíces mexicanas, españolas, caribeñas, centroamericanas y sudamericanas.

El Mes de la Herencia Hispana ofrece la oportunidad de resaltar las tendencias recientes sobre la salud mental en la comunidad hispana. Subraya los retos únicos a los que se enfrenta esta población a la hora de acceder a una atención y un apoyo adecuados en materia de salud mental. Más aún, los problemas de salud mental suelen ser estigmatizados dentro de la comunidad hispana, lo que ocasiona que muchos sufran en silencio. El suicidio es la segunda causa de muerte entre las personas de 10 a 14 años y de 20 a 34 años en los Estados Unidos. Aunque afecta a todas las etnias y géneros, se ha producido un preocupante aumento entre los grupos vulnerables, incluida la comunidad hispana.



**PARA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE  
TEXTO O LLAME AL 988, O  
LLAME O DESCARGUE GCAL: 1-800-715-4225**



# CONTEXTO



En 2019, el suicidio fue la segunda causa principal de muerte entre los hispanos de 15 a 34 años, y los intentos de suicidio entre las niñas hispanas de los grados 9 a 12 fueron un 30% más altos en comparación con sus pares no hispanos blancos en el mismo grupo de edad ese año. Además, una encuesta realizada en 2021 entre estudiantes de secundaria de todo Estados Unidos reveló que los estudiantes hispanos y multirraciales eran más propensos que sus compañeros asiáticos, negros y blancos a experimentar sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza.

Dado el crecimiento de la comunidad hispana en los Estados Unidos, que ahora es el segundo grupo más grande después de la población blanca no hispana, y el aumento de los problemas de salud mental dentro de este grupo, honraremos el Mes de la Herencia Hispana no sólo celebrando sus contribuciones y valiosas adiciones a nuestra sociedad, sino también promoviendo recursos relevantes de salud mental y herramientas de prevención del suicidio adaptadas a la comunidad hispana. Free Your Feels, en colaboración con Ser Familia, tiene como objetivo aumentar la concientización así como el acceso a los recursos y a la vez reducir el estigma al proporcionar recursos, apoyo lingüístico culturalmente apropiados.

**PARA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988, O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS Y ACCESO DE GA: 1-800-715-4225**

# PARA TODOS

LIBERA  
tus  
SENTIMIENTOS

Ser Familia ofrece servicios de consejería, programas de pares y otros servicios de salud mental para familias hispanohablantes en el área metropolitana de Atlanta. Tienen oficinas en Smyrna, Kennesaw, Norcross, Lawrenceville y College Park.

## ACCIÓN

Vea una lista completa de los programas que Ser Familia ofrece para ayudar a las familias latinas a prosperar en: [Serfamilia.org](http://Serfamilia.org)



Conoce la historia de más de 20 años de Ser Familia con este vídeo de la CEO Belisa Urbina y el Deputy Director & Director of Franchise Operations Miguel Urbina.

**PARA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988, O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS Y ACCESO DE GA: 1-800-715-4225**

# PARA TODOS



La Clínica de Psicología de la Universidad Estatal de Georgia ofrece servicios psicológicos de alta calidad, accesibles y a precios económicos a todos los miembros de la comunidad metropolitana de Atlanta. La Clínica de Psicología ofrece servicios de consejería en español dentro de su clínica especializada Cuenta Conmigo.

## ACCIÓN

Comuníquese con la Clínica de Psicología de GSU llamando al 404-413-6229 o visite su sitio web para obtener información sobre los servicios de terapia.



**PARA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988, O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS Y ACCESO DE GA: 1-800-715-4225**

# PARA TODOS

LIBERA  
tus  
SENTIMIENTOS

¿Sabías que la Línea Nacional de Ayuda al Suicidio y Crisis está disponible en español? Según su página web, "988 Lifeline ofrece servicios gratuitos en español 24 horas al día, 7 días a la semana. No tienes que hablar inglés para recibir ayuda."

**PREGUNTAS FRECUENTES**

¿Qué tipo de ayuda ofrece la Línea 988? La Línea 988 ofrece apoyo en línea y de sustancias.

¿Qué sucede si prefiero chatear o usar la línea 988.org? Cuando usas la línea 988.org en crisis que involucra problemas de salud mental, los recursos de la línea 988.org tienen la capacidad de reducir la carga de los servicios locales adyacentes.

¿Cómo puedo llamar, chatear o usar la línea 988.org? Cuando usas la línea 988.org en crisis que involucra problemas de salud mental, los recursos de la línea 988.org tienen la capacidad de reducir la carga de los servicios locales adyacentes.

**988** | LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

**A CUALQUIER HORA:** De día, de noche y los fines de semana.

**POR CUALQUIER RAZÓN:** Angustia relacionada con la salud mental. Crisis por consumo de sustancias. Pensamientos suicidas. 988 Línea de prevención del suicidio y crisis está aquí para ayudarte.

Textea al 988 | Llama al 988 | Chatea en [linea988.org](https://linea988.org)

Con solo llamar o textear al 988, o chatear en [linea988.org](https://linea988.org) una persona en crisis, podrá comunicarse con alguien que le brindará atención y apoyo compasivos para cualquier angustia relacionada con la salud mental o el consumo de sustancias. Una persona en crisis —no importa quien sea—, o alguien que quiera apoyar a una persona en crisis, puede comunicarse con el 988 en los Estados Unidos a través de cualquier teléfono fijo, teléfono celular y dispositivo de voz por protocolo de Internet.

Con niveles crecientes de ansiedad, depresión, angustia emocional y muertes por sobredosis, es crucial que las personas tengan algún lugar a donde acudir cuando estén en crisis. El suicidio es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos. El número de personas con un trastorno por consumo de sustancias continúa aumentando. La Línea 988 es una vía de acceso directo a recursos y apoyo inmediatos y gratuitos para cualquier persona en crisis.

Y funciona. Alrededor del 98 por ciento de las personas que llaman, chatean o textean a la Línea 988 obtienen el apoyo que necesitan en momentos de crisis, y no requieren servicios adicionales en ese momento. La Línea 988 es una parte clave de un proyecto a gran escala para replantear la atención de crisis en los Estados Unidos. A través de asociaciones federales, estatales, locales y comunitarias, la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) se enfoca en la que todos tengan

**A alguien con quien hablar. A alguien que pueda responder y ayudar de la manera adecuada. Un lugar seguro donde recibir ayuda.**

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

# ACCIÓN

Acceda a información en español sobre 988 en [988lifeline.org/es/servicios-en-espanol/](https://988lifeline.org/es/servicios-en-espanol/)



**PARA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988, O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS Y ACCESO DE GA: 1-800-715-4225**

# PARA JÓVENES

LIBERA  
tus  
SENTIMIENTOS

Hispanic Star es una organización dedicada a promover la inclusión, la equidad y el progreso de los hispanos en los Estados Unidos. Ofrecen diversos recursos de salud mental adaptados a la comunidad hispana, como infografías y materiales educativos, datos e información sobre el acceso a los servicios de salud mental, asociaciones y colaboraciones relevantes.

## ACCIÓN

The Hispanic Star ha desarrollado una caja de herramientas para niños disponible tanto en inglés como en español. Sumérgete en cinco emocionantes lecciones que honran la cultura hispana y su significativo impacto en nuestra sociedad.

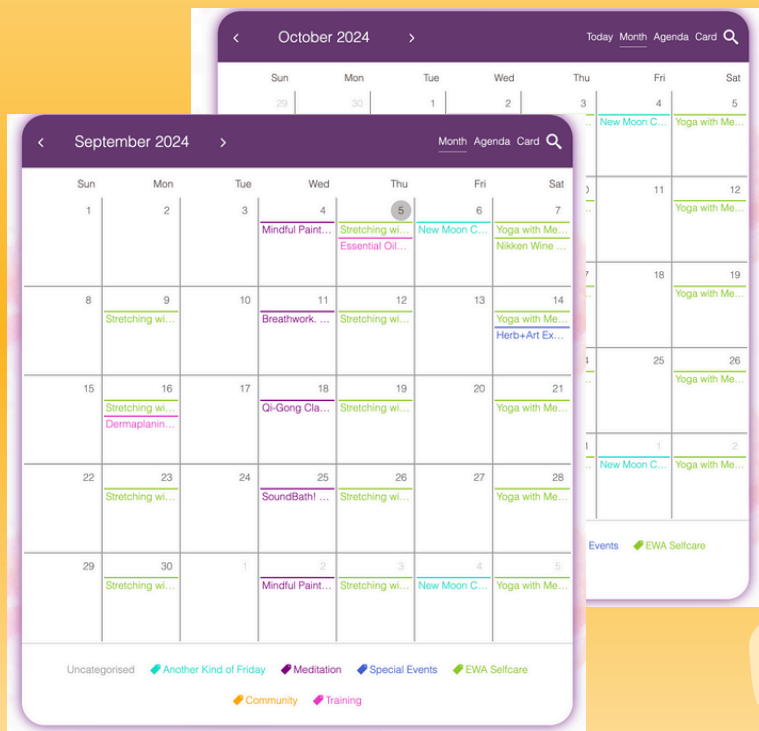


PARA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988, O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS Y ACCESO DE GA: 1-800-715-4225

# PARA JÓVENES



Mind Art ATL es una iniciativa de una psicóloga y trabajadora social de Bogotá, Colombia. Durante los últimos 6 años, ha estado sirviendo a la comunidad latina en el área metropolitana de Atlanta a través de consejería individual, terapia de grupo y otros servicios integrales. Durante todo el mes de septiembre, Mind Art ATL involucrará a la comunidad latina a través de actividades basadas en el arte que abordan el estigma relacionado con la salud mental, mientras que les proporciona herramientas de resiliencia basadas en la evidencia.



## ACCIÓN

Consulta sus próximos eventos bilingües, como Feelings Fest (el 6 de octubre) o Mindful Painting (varias fechas), para expresarte a través de la meditación y el arte: [energyworksatl.com/event-calendar](https://energyworksatl.com/event-calendar)



**PARA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988, O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS Y ACCESO DE GA: 1-800-715-4225**

# PARA JÓVENES



Un grupo de iguales o un grupo de intervención pueden proporcionarle a los jóvenes un sistema para obtener apoyo emocional, habilidades de afrontamiento, ayuda en la toma de decisiones, orientación para una autoestima positiva y compañía social.

## ACCIÓN

Los programas para jóvenes que Ser Familia desarrolla ofrecen educación, apoyo entre iguales y formación. Infórmate e inscríbete aquí.

### Youth Programs

As part of our effort to serve all members of a family, Ser Familia offers several interventions to help Latino youth.

RENOVACIÓN JUVENIL



PEER SUPPORT GROUPS



EDUCATIONAL TUTORING



### Programas para Jóvenes

Como parte de nuestro esfuerzo por servir a todos los miembros de una familia, Ser Familia ofrece varias intervenciones para ayudar a la juventud latina.

RENOVACIÓN JUVENIL



GRUPOS DE APOYO ENTRE COMPAÑEROS



TUTORÍA EDUCATIVA



PARA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988, O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS Y ACCESO DE GA: 1-800-715-4225

# PARA PADRES Y CUIDADORES



En Georgia, los padres y cuidadores pueden acceder a diversos recursos de salud mental. Destacaremos dos organizaciones que han recopilado una lista de recursos disponibles tanto a nivel estatal como nacional.

## ACCIÓN:

La Alianza Hispana GA ha elaborado una lista concisa de recursos, que ofrece opciones tanto para quienes están en crisis como para quienes no lo están.



Resilient Georgia ha creado una página web que ofrece breves descripciones de cada organización, sus datos de contacto y los servicios que ofrecen.



Estas organizaciones están comprometidas a conectar a las comunidades hispanas/latinas con una atención culturalmente relevante y a fomentar la resiliencia de la comunidad.

**PARA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988, O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS Y ACCESO DE GA: 1-800-715-4225**

# PARA PADRES Y CUIDADORES

LIBERA  
tus  
SENTIMIENTOS

Children's Healthcare of Atlanta Strong4Life tiene una variedad de recursos en español para padres. Segmentados por tema y edad, puede seleccionar el recurso más apropiado para usted y su hijo.



Teniendo conversaciones difíciles con los niños



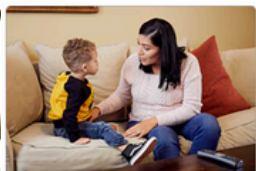
Horarios de alimentación saludable: niños pequeños



5 frases que crean comedores quisquillosos



Alimentación del bebé: 5 preguntas al cuidador



Enseñando a los Niños Seguridad Corporal



Previendo el Abuso de Niños y Adolescentes



Hablar con los niños acerca del racismo y la discr...



La percepción de un padre Afroamericano sobre el r...

## ACCIÓN

Explore esta página para acceder a un banco de recursos para padres en español. Para obtener folletos sobre bienestar emocional, imprimibles, actividades y mucho más en español, visite esta página.



PARA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988, O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS Y ACCESO DE GA: 1-800-715-4225

# PARA EDUCADORES Y PROFESIONALES



El Centro de Excelencia de Salud Conductual Hispano/Latino fomenta y sostiene la equidad en la salud conductual promoviendo la prevención, la intervención y los apoyos de recuperación impulsados por la comunidad, culturalmente arraigados y centrados en la persona y adaptados a la diversa comunidad hispana y latina. Consulte sus amplios recursos [aquí](#).

## ACCIÓN

Los profesionales de la salud mental que trabajan con la comunidad latina a menudo se comprometen con los sistemas sociales de los clientes, no sólo con los individuos. La Conferencia 2024 de El Futuro, "Nunca Caminamos Solos: Apoyando a las familias latinas a lo largo de la vida", explorará cómo las familias y los contextos sociales impactan en la salud mental de los clientes latinos. Cada sesión de 90 minutos proporcionará herramientas prácticas y enfoques basados en pruebas para integrar los sistemas familiares en la atención al cliente.



**El Futuro's 2024 Virtual Conference**

**Nunca Caminamos Solos:  
Supporting Latine Families  
Across the Lifespan**

---

**September 26 & 27, 2024**

**REGISTRATION IS OPEN NOW!**

**El Futuro**

**PARA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988, O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS Y ACCESO DE GA: 1-800-715-4225**

# PARA EDUCADORES Y PROFESIONALES



El Latino Community Fund Georgia ha recopilado un calendario completo con eventos sin ánimo de lucro, a nivel local, de condado y estatal que celebran las contribuciones latinas. Su calendario anual del Mes de la Herencia Hispana/Latina de Georgia se publica cada año el 1 de septiembre.

## ACCIÓN

¡Explore estos próximos eventos! Encuentre eventos para toda la familia a los que se anima a asistir a adultos y jóvenes para celebrar y elevar el Mes de la Herencia Hispana.



PARA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988, O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS Y ACCESO DE GA: 1-800-715-4225

**LIBERA**  
*tus*  
**SENTIMIENTOS**

**¿TIENE PREGUNTAS?  
CONTACTE A**

Ser Familia  
678-363-3079  
[serfamilia.org](http://serfamilia.org)