

National Latino
Behavioral Health Association **NLBHA**

MHAT
BOLETÍN DE
ENERO

FELIZ AÑO
2025 NUEVO



PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN CONCIENTIZACIÓN SOBRE SALUD MENTAL

MHAT'S

Noticias de última hora



National Latino
Behavioral Health Association NLBHA

NUESTROS SERVICIOS

El Programa de Capacitación en Concientización sobre la Salud Mental de NLBHA desempeña un papel crucial en la promoción de la educación sobre salud mental, la reducción del estigma y la conexión de las personas con recursos vitales.

Todos los cursos de capacitación de MHAT ofrecen CEU aprobados por NAADAC y, debido a que estos cursos de capacitación están patrocinados por SAMHSA, son gratuitos para el público y cumplen con los estándares de fidelidad de SAMHSA.

Todas las capacitaciones se ofrecen vía zoom, dando acceso a las comunidades más rurales del Estado.

RECURSOS DE SAMHSA

988 Lifeline

FindTreatment.gov

Línea de ayuda nacional de

SAMHSA:

1-800-662-HELP (4357)

Próximas capacitaciones

Primeros Auxilios de Salud Mental(MHFA) de Adultos

Enseña a las personas a reconocer los signos de un problema de salud mental o de uso de sustancias en adultos de 18 años o más; cómo ofrecer y proporcionar la ayuda inicial y cómo guiar a una persona hacia la atención apropiada si fuera necesario.

January 14th
9:00am to 4:30pm

Registrese:
[Clic Aqui](#)



Breaking the Stigma - A Review of Barriers and Culturally Grounded Approaches for Serving Hispanic/Latinx Populations(English)

This training explores cultural concepts of distress and values unique to Hispanic and Latinx communities and reviews culturally appropriate approaches to working with Latinx/Hispanic clients while applying an ethical lens in rural practice.

January 29th
9:30am to 11:00am

Register:
[Click Here](#)



Arranca enero

Año Nuevo, Nueva Mentalidad

Este Año Nuevo, prioricemos nuestra salud mental y bienestar adoptando una mentalidad positiva arraigada en nuestra cultura, comunidad y resiliencia. Juntos, podemos crear hábitos que fortalezcan nuestro espíritu y creen equilibrio en nuestras vidas.

Enero seco:

Un nuevo comienzo para el nuevo año

Dry January es un desafío de un mes para abstenerse del alcohol, lo que brinda la oportunidad de reiniciarse después de la temporada navideña y concentrarse en su bienestar. Creado en 2013 por Alcohol Change UK, una organización benéfica dedicada a reducir los daños relacionados con el alcohol, Dry January se ha convertido en un movimiento global que anima a las personas a replantearse su relación con el alcohol. Muchos participantes descubren que tomar un descanso del alcohol aporta una serie de beneficios, entre ellos:

- 1. Mejora del sueño: Despiértate sintiéndote descansado y recargado.**
- 2. Mejor concentración: Experimenta una mayor claridad mental y productividad.**
- 3. Mejora de la salud física: Siéntete más vibrante y saludable en general.**
- 4. Hábitos más saludables: Desarrolla cambios positivos duraderos en tu estilo de vida y bienestar.**

¡Únete a los millones de personas de todo el mundo que participan en Dry January y comienza tu año con la mente clara y una nueva perspectiva!

RESUMEN 2024

¡ESTE AÑO HICIMOS UN GRAN IMPACTO!

-HICIMOS VARIAS COLABORACIONES CON OTRAS AGENCIAS DE SALUD MENTAL.

- NLBHA AMPLIÓ Y FORTALECIÓ EL ALCANCE DE SAMHSA A LAS COMUNIDADES LATINAS

-COMPLETAMOS VARIOS ENTRENAMIENTOS DE CAPACITACIÓN DE SALUD MENTAL TANTO EN ESPAÑOL COMO EN INGLÉS

-SERVIMOS A TODO EL ESTADO DE NUEVO MÉXICO Y EL ÁREA DE EL PASO DEL NORTE



UN MENSAJE DE LA DIRECTORA

A medida que entramos en este nuevo año, que esté lleno de infinitas posibilidades y oportunidades. Espero que este año les traiga alegría, amor y éxito en todos sus esfuerzos. Recuerde aprovechar cada momento y apreciar la trayectoria que tiene por delante. ¡Brindemos por nuevos comienzos y recuerdos inolvidables! ¡Le deseamos a usted y a sus seres queridos un próspero y feliz Año Nuevo! ¡Salud en el 2025!



MANTENTE CONECTADO

**Regístrese en la Red NLBHA
Juntos**

**Regístrese aquí
<https://nlbha.org/juntos/>**

Si tiene preguntas o comentarios, comuníquese con nosotros.

mhat@nlbha.org

**Haga clic en el enlace
para visitarnos**

