

MHAT Febrero

PANFLETO INFORMATIVO



Programa de capacitación para la concientización sobre la salud mental

El Programa de Capacitación sobre Concientización sobre 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.

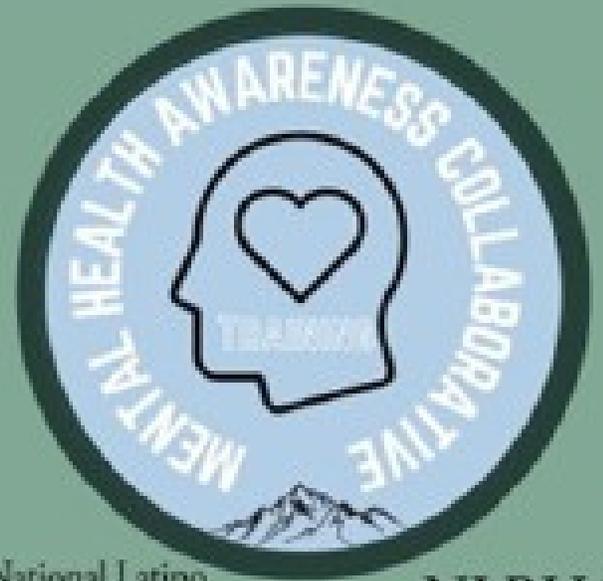


RECURSOS DE SAMHSA

988 Lifeline [FindTreatment.gov](https://www.findtreatment.gov) Línea de ayuda nacional de SAMHSA:
1-800-662-HELP (4357) Hoja informativa sobre equidad en la salud conductual

Atención Informada Sobre el Trauma

Serie de tres partes



Enrique López-Escalera, JCL., STL., MSW

Enrique nació en El Paso, Texas y creció en Cd. Juárez, México. Enrique es un entrenador de vida. Tiene títulos de posgrado en Trabajo Social, Derecho Canónico y Teología. Tiene más de 25 años de experiencia sirviendo a las personas directamente a través de consejería y tutoría en salud mental.



Cursos virtuales gratuitos de Zoom 9-11 AM (MT)

5 de febrero de 2025

Parte 1: Introducción al Trauma: Conciencia del Proveedor a la Organización

[Regístrese aquí](#)

25 de febrero

Parte 2: Impacto del trauma: la intersección del racismo y la salud mental

[Regístrese aquí](#)

11 de marzo de 2025

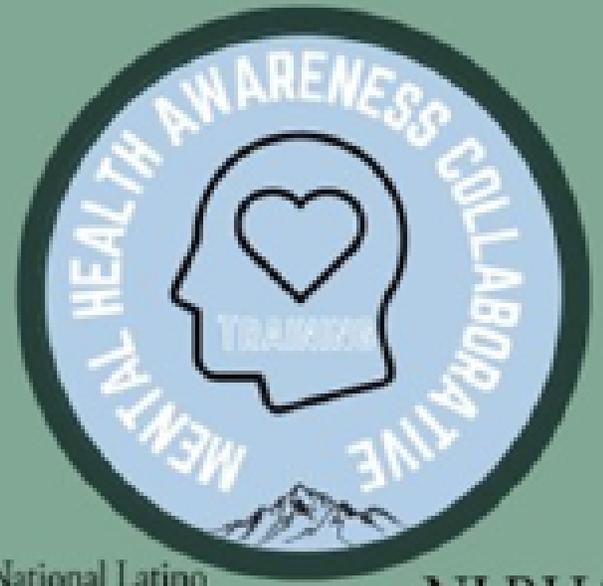
Parte 3: Uso de la atención informada sobre el trauma para mejorar el cuidado del paciente y de sí mismo

[Regístrese aquí](#)

Este proyecto está patrocinado por SAMSHA. Número de Adjudicación 6U79SP023012-05M001, Número de Identificación de Adjudicación Federal Único (FAIN) U79SP023012, Ley de Servicios de Salud Pública de la Autoridad Estatutaria, Título V, Sec 509,42 USC 290 bb'- 2, Número de Lista de Asistencia 93.243, Título del Programa de Listado de Asistencia Proyectos de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias de Importancia Regional y Nacional

Atención Informada Sobre el Trauma

Serie de tres partes



Dr. J. Rocky Romero LMSW

El Dr. Romero completó sus estudios de doctorado en la Universidad de Nuevo México en Lenguaje, Literatura y Estudios Socioculturales. Como capacitador y gerente de programas de NLBHA, se centra en el tratamiento culturalmente apropiado y, al mismo tiempo, en la reducción de las disparidades en materia de salud para las personas de color.

**Cursos virtuales gratuitos por Zoom
9-11 a. m. (MT)**

4 de febrero de 2025 Parte 1: Introducción al trauma: concientización del proveedor a la organización

[Haga clic aquí para registrarse](#)

18 de febrero, parte 2: El impacto del trauma: la intersección del racismo y la salud mental

[Haga clic aquí para registrarse](#)

4 de marzo de 2025 Parte 3: Uso de la atención basada en el trauma para mejorar el cuidado del paciente y el cuidado personal

[Haga clic aquí para registrarse](#)

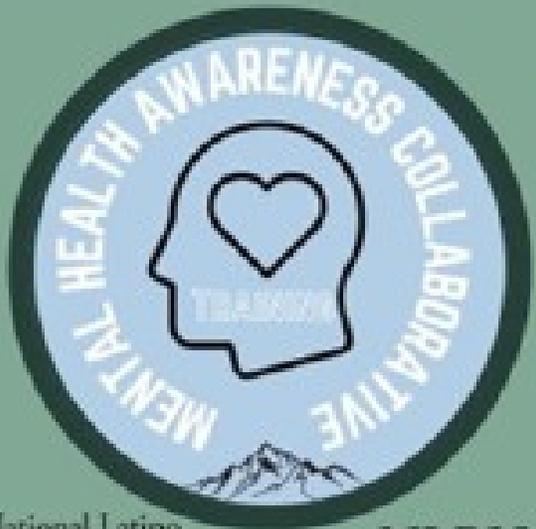
Este proyecto está patrocinado por SAMSHA. Número de adjudicación 6U79SP023012-05M001, Número de identificación de adjudicación federal única (FAIN) U79SP023012, Autoridad estatutaria Ley de servicios de salud pública, Título V, Sec 509,42 USC 290 bb'- 2, Número de listado de asistencia 93.243, Título del programa de listado de asistencia Proyectos de servicios de salud mental y abuso de sustancias de importancia regional y nacional



Mental Health FIRST AID

from NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING

MHFA le brinda las habilidades que necesita para acercarse y brindar ayuda y apoyo inicial a alguien que pueda estar desarrollando un problema de salud mental o uso de sustancias o que esté atravesando una crisis.



National Latino Behavioral Health Association NLBHA



Para registrarse
haga clic AQUÍ

Capacitación virtual
gratuita 26 de febrero,
9:00 am

¿QUÉ CUBRE?

- Signos y síntomas comunes de problemas de salud mental.
- Signos y síntomas comunes de problemas relacionados con el consumo de sustancias.
- Cómo interactuar con una persona en crisis.
- Cómo conectar a una persona con ayuda.
- Contenido ampliado sobre trauma, consumo de sustancias y autocuidado.

Este proyecto está patrocinado por SAMSHA. Número de adjudicación 6U79SP023012-05M001, Número de identificación de adjudicación federal única (FAIN) U79SP023012, Autoridad estatutaria Ley de servicios de salud pública, Título V, Sec 509,42 USC 290 bb'- 2, Número de listado de asistencia 93.243, Título del programa de listado de asistencia Proyectos de servicios de salud mental y abuso de sustancias de importancia regional y nacional

¡¡¡Qué pasa en febrero!!!

Mes Internacional de la Autoestima

¡Este mes trae atención sobre un tema que deberíamos practicar todo el año! A continuación te dejamos algunos consejos para que te desarrolles y aumentes tu autoestima.

- Practica la autocompasión: sé amable y compasivo contigo mismo. Evita la autocrítica y practica el amor propio.
- Establezca metas realistas: establezca metas alcanzables y celebre sus éxitos, sin importar cuán pequeños parezcan.
- Desafiar los pensamientos negativos: identificar y desafiar los patrones de pensamiento negativos. Reemplazarlos con afirmaciones positivas.
- Autocuidado: priorice las actividades de autocuidado que nutran su cuerpo y mente, como el ejercicio, la meditación y la relajación.
- Busque apoyo: recurra a amigos, familiares o un terapeuta para obtener apoyo y aliento.
- Aprender y crecer: aprenda y desarrolle continuamente nuevas habilidades para aumentar su confianza en sí mismo y su sensación de logro.

Semana Nacional de Concientización sobre los Trastornos Alimentarios (del 23 al 29 de febrero)

Los trastornos alimentarios afectan al 9 % de la población estadounidense y cada 52 minutos muere alguien a causa de un trastorno alimentario. A continuación, se ofrecen algunos recursos si usted o un ser querido padece un trastorno alimentario.

Línea de ayuda de ANAD: 1 (888) 375-7767, de lunes a viernes, de 9 a. m. a 9 p. m., hora central

Línea de ayuda de la Alianza Nacional para los Trastornos Alimentarios: 1 (866) 662-1235

De lunes a viernes, de 9 a. m. a 7 p. m., hora del Este de EE. UU.

Línea de ayuda para diabulemia: 1(425)985-3635

RINCÓN DEL DIRECTOR DEL PROGRAMA

En el marco de la celebración del Mes Internacional de la Autoestima, quería tomarme un momento para hablar sobre la conexión vital que existe entre la autoestima y la salud mental. La autoestima es la forma en que percibimos nuestro propio valor como individuos. Influye en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos, lo que es crucial para nuestro bienestar mental general. Cuando tenemos una autoestima saludable, tenemos más probabilidades de enfrentar los desafíos con resiliencia, construir relaciones positivas y perseguir con confianza nuestras metas. Sin embargo, la baja autoestima puede generar sentimientos de incompetencia, dudas sobre uno mismo y una mayor vulnerabilidad a la ansiedad y la depresión. Reconocer estos patrones y tomar medidas proactivas para nutrir nuestra autoestima es esencial. Espero que los consejos que compartimos en este boletín te ayuden a impulsar y aumentar tu autoestima y, por lo tanto, a mejorar tu salud mental.

Raquel Guzmán Vega, Directora del Programa MHAT



MANTENTE CONECTADO

**Inscríbete a la red Juntos de
NLBHA**

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

Si tienes preguntas o comentarios, ¡comunícate con nosotros!

mhat@nlbha.org
**Haga clic en el enlace
para visitarnos**



**National Latino
Behavioral Health Association**

NLBHA