



CAPACITACIÓN EN CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

Boletín: Trimestre 1 / Número 1 / Febrero 2026

NUESTRA MISIÓN

La Asociación Nacional Latina de Salud Conductual (NLBHA, por sus siglas en inglés) se estableció para satisfacer la necesidad de contar con una voz nacional unificada para las poblaciones latinas en salud conductual. El programa de Capacitación en Concientización sobre la Salud Mental (MHAT) de NLBHA desempeña un papel crucial al promover la educación sobre salud mental, reducir el estigma y conectar a las personas con recursos vitales.

MHAT prepara a los individuos y las comunidades para responder de manera segura y apropiada ante las personas que experimentan problemas de salud mental.

Todos los cursos de capacitación de MHAT ofrecen CEU aprobados por NAADAC y, al ser patrocinados por SAMHSA, son gratuitos para el público y cumplen con los estándares de fidelidad de SAMHSA. Todas las capacitaciones se ofrecen a través de Zoom, lo que les da acceso a las comunidades más rurales del estado.

ESTA EDICIÓN

- 01** Dicho del Trimestre
- 02** Una Reflexión de Nuestra Directora
- 03** MHAT Éxito a Nivel Nacional
- 04** Afiliados Destacados
- 05** Voces de la Comunidad
- 06** Próximas Capacitaciones y Eventos
- 07** Contacto y Recursos

DICHO DEL TRIMESTRE

SPA – “Sé amable contigo mismo; estás haciendo lo mejor que puedes.”

ENG – “Be gentle with yourself; you’re doing the best you can.” - Paulo Coelho

Nuestra interpretación: Esta cita nos recuerda que la verdadera felicidad y el bienestar no dependen de los demás, sino que son responsabilidad del individuo. Destaca la importancia del cuidado de uno mismo, el amor propio y la conciencia de uno mismo.

UNA REFLEXIÓN DE NUESTRA DIRECTORA DEL PROGRAMA



NLBHA MHAT se enorgullece de contar con la Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios como afiliada, compartiendo la misma misión: ayudar a las personas, sus familias y sus comunidades a alcanzar los más altos niveles de bienestar. Del 24 de febrero al 2 de marzo es la **Semana de Concienciación sobre los Trastornos de la Alimentación**, y durante todo el mes de febrero reconocemos el Mes de Sensibilización sobre los Trastornos de la Alimentación, un momento para hacer una pausa y recordar cuán estrechamente están entrelazadas la salud mental, la imagen personal y la salud física. Los trastornos de la alimentación afectan a personas de todas las edades y orígenes, pero a menudo son incomprensidos o pasan desapercibidos. La concientización no se trata solo de reconocer los síntomas; se trata de crear un espacio para conversaciones honestas, compasión y apoyo oportuno para quienes pueden estar luchando, así como para sus familias y cuidadores.

El 6 y 7 de febrero se hace hincapié en la salud mental, con el **Día del Tiempo para Hablar**, un simple pero significativo recordatorio de lo importante que es ponerse al día unos con otros. A veces el apoyo no viene de tener las respuestas correctas, sino de estar dispuesto a escuchar sin juzgar. Una sola conversación puede aliviar el aislamiento, reducir el estigma y abrir la puerta para ayudar. En nuestro trabajo, vemos una y otra vez cómo la conexión, especialmente cuando se siente segura, puede marcar una diferencia duradera.

También nos recuerda el **Día de los Actos Aleatorios de Bondad**, el **17 de febrero**, que resulta especialmente relevante en el ámbito de la salud conductual. La bondad no tiene por qué ser grandiosa ni planificada. Puede manifestarse en forma de paciencia durante una conversación difícil, de ánimo ofrecido a un compañero o de un pequeño gesto que recuerde a alguien que se le tiene en cuenta. Estos momentos son más importantes de lo que a menudo creemos.



Dra. Susie Villalobos
Boletín MHAT de Febrero, 2026

A medida que avanzamos en febrero, los animo a tomar un momento, ya sea personal o profesional, para reflexionar sobre cómo la conciencia, la conversación y la bondad se manifiestan en su vida y en su trabajo. Estas observancias no son solo fechas en un calendario; son invitaciones a cuidar más profundamente de nosotros mismos y unos de otros.

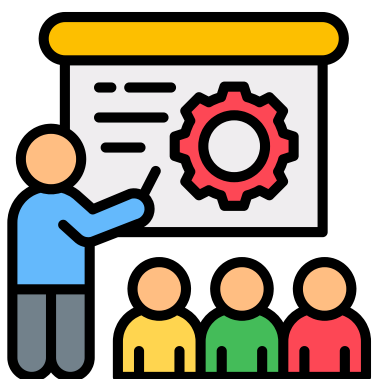
Gracias por el trabajo que realiza cada día para apoyar la salud mental y el bienestar en nuestras comunidades. No pasa desapercibido. El equipo de MHAT NLBHA trabaja para apoyar la salud mental en nuestras comunidades, proporcionando capacitación relevante y basada en evidencia. Por favor, visite nuestro sitio web para obtener más información.

Calurosamente,
Dra. Susie Villalobos
Directora Principal, MHAT, NLBHA



El programa de capacitación para la concienciación sobre salud mental (MHAT) fortalece la alfabetización en salud mental al capacitar a los miembros de la comunidad para reconocer, responder y conectar a las personas que experimentan problemas de salud mental con la atención adecuada. NLBHA, un receptor de subvenciones del MHAT, ha sido un anfitrión activo de capacitaciones, adaptando estos enfoques basados en la evidencia para abordar el estigma, las barreras de acceso y las necesidades culturales dentro de las comunidades hispanas y latinas. A través de este trabajo, NLBHA ayuda a construir vías confiables y basadas en la comunidad para una intervención temprana y apoyo.

SAMHSA Indicadores Generales de Formación



- **244,680** personas capacitadas en prácticas y actividades relacionadas con la salud mental
- **487,459** personas capacitadas en prevención o promoción de la salud mental

- **543,459** personas referidas a servicios relacionados con la salud mental
- **80%** de las personas demostraron una mejora en sus conocimientos/actitudes/creencias sobre la prevención y/o la promoción de la salud mental



Fuente: SAMHSA

Destacados de Afiliados

Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios



Semana nacional de concienciación sobre los trastornos alimentarios

La Semana Nacional de Concienciación sobre los Trastornos de Alimentación

(**NEDAW** por sus siglas en inglés), que tendrá lugar del 23 de febrero al 1 de marzo de 2026, es un momento para que las comunidades de todo el país se reúnan para aumentar la conciencia, compartir conocimientos y reflexionar sobre las realidades de los trastornos de alimentación. Los trastornos de la alimentación afectan a personas de todas las edades, géneros, razas, orígenes y tamaños corporales; sin embargo, muchas personas pasan desapercibidas o carecen de apoyo debido a mitos y malentendidos persistentes.

A lo largo de la semana, individuos, escuelas, organizaciones y defensores participan en esfuerzos educativos y conversaciones comunitarias que desafían los estereotipos y refuerzan una verdad importante: **Todo CUERPO pertenece**. Este mensaje nos recuerda que no hay una sola mirada, historia o trasfondo que defina quién puede ser afectado por un trastorno alimenticio, y que la comprensión y el apoyo deben ser accesibles a todos.

La Semana Nacional de Concienciación sobre los Trastornos Alimentarios invita a todos a escuchar las experiencias vividas, profundizar su comprensión y considerar cómo podemos crear espacios más inclusivos y compasivos para aquellos que pueden estar luchando, así como para cuidadores y simpatizantes.

Para obtener más información sobre la Semana Nacional de Concienciación sobre los Trastornos Alimentarios, explorar recursos educativos y encontrar formas de participar, visite

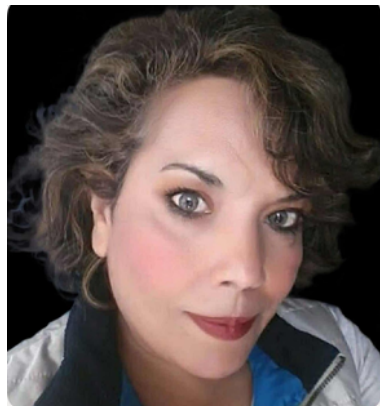
[nationaleatingdisorders.org/nedaw](https://www.nationaleatingdisorders.org/nedaw).

Si usted o alguien a quien ama esta luchando con este problema, tome nuestra prueba de detección disponible en español en **<https://www.nationaleatingdisorders.org/espanol/>**.



Voces de la Comunidad

Promotores de Apoyo a la Salud Conductual en el Condado de Doña Ana



Josie Mendoza



Maria Retana

Josie Mendoza y Maria Retana son Trabajadoras de Salud Comunitaria y Promotoras en el Condado de Doña Ana que crecieron en áreas rurales trabajando en los campos desde una edad temprana. Sus experiencias les enseñaron el valor del trabajo duro, la compasión y el servicio. Hoy en día, dedican sus vidas a servir a su comunidad: abogando, empoderando y conectando familias con recursos para mejorar su salud y bienestar.



Anabel Canchola

Anabel Canchola es una trabajadora de salud comunitaria (promotora) que sirve a individuos y familias en el condado de Doña Ana con un enfoque en acceso a la salud conductual, educación y defensa. Su trabajo se centra en la divulgación culturalmente sensible, la educación sobre salud mental y conectar a los

miembros de la comunidad con los recursos locales. Le apasiona reducir el estigma y fortalecer el bienestar de la comunidad a través de la confianza y la construcción de relaciones.

Acerca de nuestro papel:

Como Promotoras, apoyamos a individuos y familias en nuestra comunidad compartiendo información de salud, apoyo emocional y conectándolos con recursos. Trabajamos para traer esperanza, educación y comprensión para ayudar a las personas a vivir vidas más saludables.

Día de trabajo:

Un día típico incluye actividades de extensión en la comunidad, asistir a ferias y eventos de salud y proporcionar información sobre salud y bienestar emocional. Asegurar que nuestra comunidad reciba el apoyo que necesitan.

Conexión y confianza:

La gente se siente cómoda hablando con nosotros porque compartimos su cultura, idioma y creencias. Entendemos sus desafíos porque venimos del mismo trasfondo. Esto ayuda a construir la confianza y nos permite tener conversaciones abiertas sobre salud mental y bienestar emocional.

Desafíos y puntos fuertes:

Algunos de los desafíos que vemos son el estigma sobre la salud mental, las barreras del idioma y el miedo a ser juzgado. Pero nuestra comunidad es fuerte: nuestra fe, familia y unidad nos ayudan a avanzar y sanar juntos.

Consideraciones finales:

Nos sentimos honrados de colaborar con la NLBHA y ayudar a difundir el importante trabajo que están haciendo a través de las sesiones de Talk Saves Lives para la prevención del suicidio. Compartir este mensaje con nuestra comunidad ayuda a aumentar la conciencia, reducir el estigma y recordar a todos que sus vidas importan y que hay ayuda disponible.

Próximos Cursos y Eventos



Conferencia Nacional Latina de Salud Conductual 2026

Cuando:

Septiembre 9-11, 2026

Dónde:

Albuquerque, NM

Qué Esperar:

Programas definidos por la comunidad
Métodos basados en pruebas
Prácticas tradicionales de curación
Sesiones plenarias
Sala de exposiciones



**Tome ventaja de la
Inscripción anticipada**
[Ver tarifas especiales](#)



Evento de la Asociación Americana de Psiquiatría

Cuando:

Abril 11, 2026

Dónde:

Centro Cultural Hispano
Albuquerque, NM

Qué Esperar:

Feria de la salud
Cumbre de la juventud
Entretenimiento
Comunidad y redes



Enraizado en la comunidad, guiado por el aprendizaje.

Ver nuestros próximos entrenamientos y [reserva tu puesto!](#)

Febrero 12, 2026
10AM-11:30AM MST

Talk Saves Lives - Introducción a la prevención del suicidio
para las comunidades latina e hispana - en Inglés

[Regístrese Aquí](#)

Febrero 19, 2026
9AM-1PM MST

Intervención Verbal (Crisis Prevention Institute) - en Español

[Regístrese Aquí](#)

MHAT Información de Contacto

Susie Villalobos, Ed.D, M.Ed., CCTS-I

Directora Principal, NLBHA
Formación/Asistencia Técnica y
Desarrollo Profesional
Susie@nlbha.org

Elizabeth Rodriguez Diaz, BA

Coordinadora del Proyecto, NLBHA
Elizabeth@nlbha.org

AC Butman, MCPC

MSW Pasante, NLBHA
Chamberlain University
AC@nlbha.org



nlbha.org



[MHAT Programa](#)



[/MHATNLBHA](#)



[/NLBHAMHAT](#)



[/NLBHA](#)

SAMHSA Recursos

988 Suicide & Crisis Lifeline

- Texto, llamada o chat 988lifeline.org
- Disponible 24/7
- Asistencia en caso de desastre
- Más de 200 centros locales de crisis en FindTreatment.gov

988 en Español

- Texto “AYUDA” a 988
- Llamar al 988, pulsar 2
- Chat en linea988.org

SAMHSA's línea de ayuda nacional:

1-800-622-HELP (4357)



samhsa.gov



[Recursos de Ayuda](#)



[/SAMHSA](#)



[/SAMHSAGOV](#)



[/SAMHSA](#)



2026 INSCRIPCIÓN ABERTA
Conferencia Nacional Latina de Salud Conductual
Del 9 al 11 de Septiembre del 2026
Albuquerque, NM



25 YEAR ANNIVERSARY
National Latin Behavioral Health Association **NLBHA**

WWW.NLBHA.ORG