



Habla. Comparte. Ser Escuchado.

El Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (LACDMH) y la División Antirracismo, Inclusión, Solidaridad y Empoderamiento (ARISE) se complacen en presentarles el próximo número de The Quarterly, diseñado específicamente para nuestros grupos de interés, socios y, lo que es más importante, personas con experiencia vivida. Ya sea que te identifiques como un

Comunidad y conexión: apoyar a los demás mientras prioriza su bienestar

Bienvenido a la edición del primer trimestre de 2025 del Boletín de Los Stakeholders de LACDMH, un espacio creado para usted. Este boletín sirve como una plataforma para amplificar las voces de nuestra diversa comunidad, asegurando que las experiencias vividas, los conocimientos personales y la sabiduría compartida den forma a la conversación sobre la salud mental.

Reflexionando sobre los eventos recientes

A principios de este año, nuestra comunidad enfrentó incendios forestales devastadores que llevaron a la evacuación de aproximadamente 200,000 residentes en el condado de Los Ángeles. Estos incendios causaron pérdidas significativas, incluida la destrucción de miles de estructuras y trágicas muertes. La resiliencia y la unidad demostradas durante esta crisis resaltan la importancia del apoyo y la conexión de la comunidad en tiempos de adversidad.

Nuestro enfoque este trimestre: consejos de salud y bienestar de Año Nuevo que pueden durar todo el año

A la luz de los eventos recientes en nuestro condado, enfatizamos el tema de la salud y el bienestar de Año Nuevo, explorando cómo podemos apoyarnos unos a otros y a

nuestra comunidad de Los Ángeles. Tomarse el tiempo para restablecer y recargar energías es esencial para mantener el equilibrio, ya sea a través de momentos de soledad, participando en actividades creativas o pasando tiempo en la naturaleza. A lo largo del año, las reflexiones personales nos ayudan a guiar nuestro camino hacia adelante, lo que nos permite evaluar el crecimiento, establecer nuevas intenciones y mantenernos alineados con nuestros valores. La gratitud se expresa de muchas maneras: a través de palabras amables, actos de servicio o simplemente apreciando los pequeños momentos de la vida. Hacer frente al estrés y los desafíos a menudo implica prestar atención, buscar apoyo y practicar el autocuidado. Apoyar a los demás en momentos de necesidad y celebrar sus logros fomenta conexiones más profundas y un sentido de resiliencia compartida, fortaleciendo el bienestar individual y colectivo.

Esperamos que disfrute de este número de The Quarterly y que el contenido de sus colegas, vecinos, amigos y compañeros resuene con usted. Si aprendes algo nuevo o descubres una iniciativa en la que te gustaría participar después de leer este número, ¡nos encantaría saber de ti! Por favor, comparte sus comentarios aquí: DMHCC@dmh.lacounty.gov.

> **un espacio hecho para ti, por ti.**

CONTENIDO DE TU COMUNIDAD

PATRICIA VELIZ MACAL | Directora Ejecutiva,
Generaciones en Acción

El Poder del Teatro para Combatir la Ansiedad y la Depresión



El Poder del Teatro para Combatir la Ansiedad y la Depresión: “Si te Ríes, Gozas” en Los Ángeles

El teatro comunitario es mucho más que una expresión artística; es una poderosa herramienta de sanación emocional y fortalecimiento comunitario. En Los Ángeles, la obra Si te Ríes, Gozas, presentada por Generaciones en Acción, ha demostrado cómo el arte escénico puede abrir espacios seguros para dialogar sobre la salud mental, reducir el estrés y promover el bienestar emocional en la comunidad latina del condado de Los Ángeles.

Un Espejo de Emociones en Escena

A través de la historia de la familia Alegría Segura, cuyos personajes representan las seis emociones básicas, el público se ha identificado profundamente con sus vivencias y diálogos. Muchas personas han llorado al verse reflejadas en la obra, reconociendo sus propias experiencias y emociones.

Celia Lemus, de 62 años, ha asistido a la función más de cinco veces y, en cada ocasión, ha encontrado en los diálogos nuevas formas de sanación y reflexión. Su testimonio es solo uno de los muchos que resaltan el impacto transformador del teatro en la salud emocional.

Un Espacio para la Reflexión Colectiva

Desde sus inicios en octubre de 2023, la obra ha llegado a más de 900 personas, presentándose en espacios emblemáticos de Los Ángeles. Lo que hace única a esta experiencia es que, después de cada función, se realiza un foro donde el público puede compartir sus emociones y experiencias.

Estos foros han sido profundamente conmovedores:

Emmanuel, un niño de 8 años, compartió cómo se identificó con los personajes de Angustia y Felicito, entendiendo la lucha interna entre la tristeza y la alegría.

Alejandra, de 47 años, reflexionó sobre el peso de mantener una sonrisa para su familia, aun en momentos difíciles.

Una chica trans agradeció la representación del personaje Tristán y el espacio seguro que la obra brinda para hablar sobre temas LGBTQ+.

En escena participan ocho actores que representan cinco generaciones diferentes, reflejando la diversidad y riqueza intergeneracional de nuestra comunidad.

El Teatro como Herramienta de Sanación

El arte escénico tiene el poder de transformar vidas. A través de la risa, el llanto y la reflexión, Si te Ríes, Gozas ha sido un vehículo para el autoconocimiento y la sanación emocional. La obra continúa en escena, y necesitamos apoyo para seguir utilizando esta metodología teatral como una herramienta de educación emocional.

Si te interesa ser parte de futuras iniciativas de teatro comunitario o apoyar este proyecto, ¡conéctate con Generaciones en Acción!

Contacto: Patricia Veliz Macal -
patricia@generacionesenaccion.org
Más información: www.generacionesenaccion.org

Incendios Forestales en Los Ángeles

Cómo Superar los Desafíos de Salud Mental en Tiempos de Crisis

Entrevista con la dra. Anna yaralyan, psicóloga clínica del departamento de salud mental del condado de Los Ángeles



Los incendios forestales de Los Ángeles, al igual que otros desastres naturales, afectan significativamente la salud mental, no solo para los afectados directamente, sino también para la comunidad en general. Los efectos pueden deberse a la pérdida de un ser querido, propiedad, evacuaciones repentinas, miedo a futuros incendios y problemas de salud por la exposición al humo. “Los problemas de salud mental pueden surgir días, semanas o incluso meses después de un desastre y los síntomas pueden surgir días, semanas o incluso meses después, y para algunos, estas luchas pueden persistir mucho después de que se hayan extinguido las llamas”, explica la Dra. Anna Yaralyan, psicóloga clínica de la División de Europa del Este y Oriente Medio del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles.

“Las respuestas comunes incluyen ansiedad excesiva, preocupación persistente, confusión, trastornos del sueño, síntomas de depresión, dolor físico y dificultad para concentrarse”. El Dr. Yaralyan describe los síntomas típicos de salud mental posteriores al desastre, proporciona estrategias de afrontamiento y detalla los recursos disponibles, incluidos los programas de apoyo ofrecidos por el Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles para las víctimas del desastre.

NANE AVAGYAN: Durante los desastres naturales, como los incendios de Los Ángeles, ¿cuáles son algunas de las reacciones comunes que tiene la gente y cómo se expresan?

DR. ANNA YARALYAN: Durante los desastres naturales, la primera respuesta psicológica que experimentan las víctimas a menudo es la sensación de pérdida de seguridad. Como vimos en los incendios de Los Ángeles, muchas personas enfrentaron pérdidas devastadoras, ya sea un ser querido, una mascota, un hogar transmitido de generación en generación, bienes personales o artículos de profundo valor sentimental. También hay pérdida de regímenes diarios, para familias, niños, ancianos, etc. Tales pérdidas con frecuencia desencadenan diversas reacciones psicológicas, emocionales y conductuales.

Las reacciones mentales iniciales se manifiestan de varias maneras. Una persona puede sentirse desorientada, experimentar pesadillas o tener dificultades para concentrarse, lo que puede llevar a dificultades para manejar las tareas diarias. La ansiedad y la tensión también son comunes, particularmente con respecto al futuro, por ejemplo, preguntas como “¿Qué hago a continuación?” Lo Que Está Por Venir

Las reacciones no se limitan a los síntomas mentales; también pueden incluir respuestas físicas o psicofísicas. Estos pueden incluir problemas de memoria, problemas de visión, dificultad para moverse, dolor en el pecho,

latidos cardíacos rápidos, dificultad para respirar, debilidad, mareos, náuseas, dolores de cabeza, dolores corporales, temblores o sudoración excesiva.

Inmediatamente después de un desastre, las víctimas también pueden experimentar sentimientos de culpa o ira. Por ejemplo, durante los incendios, vimos a muchas personas expresar frustración y culpar a las autoridades locales por la falta de personal de bomberos o la gestión ineficaz de la situación. Otros pueden sentirse culpables y cuestionarse si podrían haber hecho más para prevenir o mitigar los incendios y las destrucciones. Tales emociones a menudo conducen al miedo, la tensión, la depresión o una sensación de desesperanza.

Estas consecuencias pueden manifestarse de diferentes maneras, como un aumento de la irritabilidad: gritar, discutir o mostrar un comportamiento poco característico. Muchas víctimas, en un intento de lidiar con su dolor, pueden recurrir a hábitos poco saludables como el consumo de alcohol o tabaco y, en algunos casos, el abuso de sustancias.

NANE AVAGYAN: ¿Cuáles son los trastornos mentales y de comportamiento comunes que pueden surgir en situaciones de emergencia? ¿Cómo se pueden manejar?

DR. ANNA YARALYAN: Los desastres naturales a menudo evocan una profunda sensación de pérdida y dolor. En el caso de los incendios de Los Ángeles, junto con las pérdidas tangibles, las personas enfrentaron interrupciones significativas en su vida diaria. Estas interrupciones conducen a numerosos temores, especialmente cuando la vida se siente más allá del control de uno. Preguntas como “¿A quién puedo recurrir?” “¿Qué debería hacer ahora?”. se vuelven presionantes. Esta incertidumbre puede provocar sentimientos de dolor, depresión, pena y la aparición de diversos trastornos psicológicos.

En tales situaciones, buscar ayuda de un especialista es crucial. Los psicólogos y psiquiatras desempeñan un papel clave para ayudar a las personas a procesar sus emociones y expresarse. Proporcionan un entorno seguro donde las víctimas pueden discutir abiertamente sus pérdidas y emociones, ayudan a las personas a comprender que tales sentimientos son una respuesta común y natural al trauma mientras las guían hacia soluciones constructivas.

Una parte importante del proceso de recuperación implica desafiar el pensamiento negativo. Esto es fundamental porque el miedo y la ansiedad a menudo conducen a percepciones distorsionadas y demasiado negativas. Trabajamos con individuos para evaluar la validez de sus miedos y guiarlos hacia una comprensión

más clara de la realidad. Al hacerlo, ayudamos a aliviar su ansiedad y los empoderamos para que den pasos prácticos hacia adelante.

NANE AVAGYAN: Los niños son considerados el grupo más vulnerable en situaciones de emergencia. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan y cómo se debe cuidar a los niños durante y después de un desastre?

DR. ANNA YARALYAN: Los niños son considerados una de las poblaciones vulnerables durante un desastre. Otras poblaciones vulnerables a menudo afectadas por desastres naturales también incluyen a las personas mayores, las personas con discapacidad física, las poblaciones con enfermedades terminales, etc. En lo que respecta a los niños, su reacción inicial suele ser el miedo, ya que la interrupción de su vida cotidiana y la consiguiente sensación de inseguridad pueden provocar un aumento de la ansiedad. En esos momentos, los niños miran a sus padres como modelos a seguir, tratando de comprender la situación y evaluar cómo deben sentirse en función de las reacciones de sus padres. Por lo tanto, los padres deben ser conscientes de que sus emociones y comportamientos se transmiten directamente a sus hijos. Además, los niños a menudo están expuestos a noticias alarmantes a través de la televisión o las redes sociales, lo que puede amplificar aún más su ansiedad y tensión.

En situaciones de emergencia, ayudar a los niños a sentirse seguros es esencial. Esto implica hablar con ellos, hacerles preguntas y crear un espacio donde se sientan cómodos expresando sus miedos y preocupaciones. También es importante reconocer que es posible que los niños no siempre puedan expresar sus sentimientos con palabras. En cambio, sus emociones pueden manifestarse físicamente, por ejemplo, pueden quejarse de dolores o molestias, o exhibir cambios en el comportamiento, como aislarse.

Los padres deben prestar mucha atención a las acciones y emociones de sus hijos, dedicando tiempo a comprenderlas pacientemente. Es igualmente importante restablecer sus rutinas diarias, asegurándose de que se satisfagan sus necesidades básicas, como comer, dormir y asistir a la escuela. Sobre todo, los niños necesitan la seguridad de que sus padres están a su lado y los apoyarán durante la crisis. Recomiendo encarecidamente a los padres que se eduquen sobre cómo apoyar mejor a sus hijos durante las emergencias y priorizar su bienestar en estos tiempos difíciles.

NANE AVAGYAN: ¿Qué estrategias de afrontamiento sugerirías para los miembros de la comunidad armenia

que han desarrollado problemas de salud mental debido a los incendios forestales?

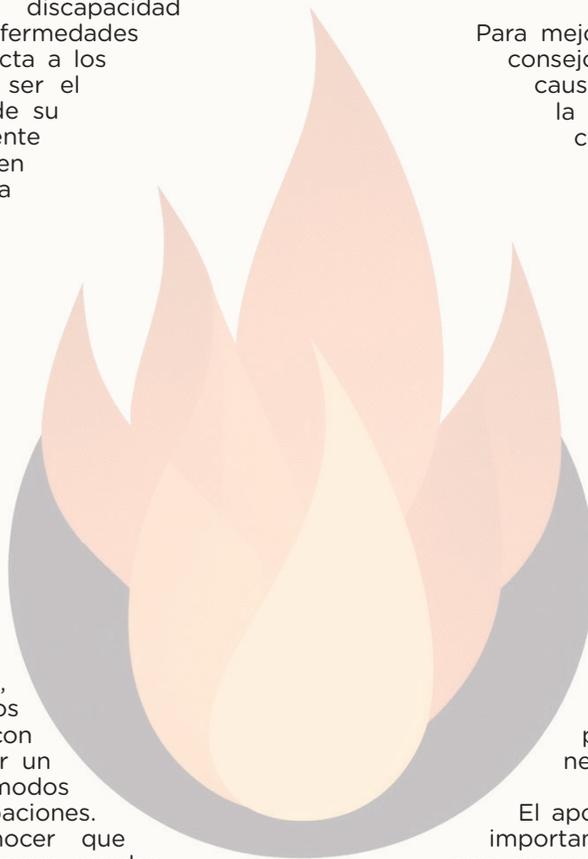
DR. ANNA YARALYAN: Hay muchas maneras de sobrellevar la situación y recuperar la sensación de paz y calma. La base radica en mantener hábitos diarios saludables: comer con regularidad y saludablemente, dormir lo suficiente, practicar actividad física, hacer ejercicios de respiración, meditar y escuchar música relajante, etc. También es importante tomar descansos ocasionales de ver las noticias y, en su lugar, pasar tiempo conectándose con familiares, parientes y amigos. En algunos casos, buscar ayuda profesional es crucial.

Para mejorar el bienestar mental, mi primer consejo es reconocer que las emociones causadas por un desastre, como la tensión, la confusión, la ansiedad, los dolores corporales, la depresión o el deseo de autoaislamiento, son respuestas naturales a la situación. Es esencial aceptar estos sentimientos como parte del proceso de curación. Hablar abiertamente sobre las emociones y expresarse puede ayudar a las personas a procesar inconscientemente sus experiencias, recuperar el control sobre sus sentimientos y reducir el miedo a la vulnerabilidad.

Para aquellos directamente afectados, es útil tomar medidas prácticas y planificar con anticipación. Por ejemplo, si alguien ha perdido su hogar, debe identificar dónde se alojará, con quién y a quién puede recurrir para obtener ayuda. Este sentido de preparación e información puede proporcionar una calma mental muy necesaria.

El apoyo de la comunidad es igualmente importante. Animo a las personas a apoyarse en su familia, amigos, organizaciones comunitarias e incluso en la iglesia para obtener ayuda emocional y práctica. Como cristiano, creo que la fe ha ayudado históricamente al pueblo armenio a soportar y superar incluso las circunstancias más difíciles, brindando fuerza y esperanza para seguir adelante.

Además, aproveche los recursos y programas ofrecidos por el gobierno para las víctimas de desastres, que incluyen asistencia psicológica y psiquiátrica. Para los hablantes de armenio, hay muchos psicólogos que trabajan en el Departamento de Salud Mental de Los Ángeles que pueden brindar apoyo en armenio. Al llamar al **800-985-5990**, puede acceder a los servicios de psicólogos de habla armenia, trabajadores sociales que trabajan en diferentes áreas de servicio del condado de Los Ángeles, así como a aquellos que trabajan en agencias sin fines de lucro contratadas por LACDMH.



PAULA ESTES | Certified Medi-Cal Peer Support Specialist

Una Mano que se Extiende Hacia Atrás:

El Poder del Apoyo de los Compañeros en la Recuperación



Una vez creí que mi historia había llegado a su capítulo final e inevitable, uno lleno de desesperanza, aislamiento e incertidumbre. Hace más de una década, me encontré en crisis, perdido en las profundidades de una lucha de salud mental que parecía ineludible. No fue hasta que alguien se acercó para guiarme hacia la ayuda que descubrí un punto de inflexión inesperado. Esa ayuda llegó a través del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles, y en ese momento, me dieron algo que no sabía que había perdido: la esperanza.

En LACDMH, me encontré con el movimiento de apoyo entre pares. Mi equipo de tratamiento multidisciplinario incluía a un trabajador social que había recorrido un camino similar. Escuchar las historias de alguien que había resistido y se había recuperado encendió una chispa dentro de mí. Su poderosa presencia era una prueba de que la curación era posible, de que el sufrimiento no era el final del camino, sino un lugar de transformación.

El sufrimiento toma muchas formas, pero una verdad universal permanece: cuando alguien que ha estado donde estás te muestra que es posible superarlo, ese simple acto puede cambiarlo todo. Me di cuenta de que a la persona que me dio esperanza una vez se le había dado esperanza a sí misma, y un día, podría ser esa persona para otra persona.

Esa comprensión cambió mi perspectiva. Comencé a ver que cada ser humano, en diferentes momentos de la vida, necesita ayuda, y que todos estamos aquí para servirnos unos a otros de alguna manera, grande o pequeña. Ya sea que seamos viejos, nuevos en el mundo, heridos o aprendamos, todos necesitamos apoyo. Y tanto al dar como al recibir, sanamos.

Recibir un diagnóstico y encontrar un camino hacia la recuperación inicialmente me dio una sensación de alivio, me aferré a él, ya que proporcionaba claridad y dirección. Pero a medida que avanzaba, me di cuenta de que la identidad de estar “enfermo” ya no me servía. Era hora de cambiar mi narrativa: pasar de contar una historia de lucha a una de transformación.

Vi surgir un patrón: cada crisis contenía una oportunidad de crecimiento. Las herramientas que había reunido durante mi viaje (autoconciencia, conexión y resiliencia) se convirtieron no solo en mi kit de supervivencia, sino en una caja de herramientas de por vida sobre la que podría seguir construyendo y compartiendo con los demás.

Hoy, mi viaje ha dado un giro completo. El apoyo de compañeros que una vez recibí, ahora tengo el privilegio de ofrecer a los demás. He aprendido que el gesto más pequeño, un oído atento, una experiencia compartida, un simple “Estoy aquí para ti”, puede cambiar tu vida.

El Poder de la Comunidad Esta es la fuerza de la experiencia compartida. Y este es el corazón de la resiliencia: no simplemente sobrevivir, sino regresar para elevar a aquellos que todavía están en camino.

Porque un día, podrías ser la esperanza de alguien.

Poema Hablado: Empoderamiento
Por Paula Estes

Hubo un tiempo en mi vida en el que había perdido las ganas de vivir.
Pensé que no tenía nada de valor para ofrecerte al mundo,
No se me pudo ocurrir como hacerlo.
Feliz y pacíficamente sin depender de algo fuera de mí.
Así que me di por vencido y me despedí.

Pero un amigo me tomó de la mano y me mostró dónde conseguir ayuda.
Esa ayuda se convirtió en esperanza
E inspiró este mismo poema que escribí.

Hay valor en la mano extendida de alguien
Con la voluntad de comprender
Y el deseo de ayudar a aliviar el sufrimiento de otro
Si lo que están ofreciendo es no juzgar y compasión.

Hoy, honro mi viaje y entiendo
¿Soy digno?
Siempre lo he sido.

Acerca del Autor

Paula Estes es Especialista Certificada en Apoyo entre Pares de Medi-Cal, narradora de historias y defensora del bienestar mental y el autoempoderamiento. Después de haber experimentado personalmente el poder transformador del apoyo de sus compañeros, ahora dedica su vida a ayudar a otros a encontrar esperanza, resiliencia y sanación.

A través de su escritura, poesía hablada y coaching, Paula comparte ideas sobre cómo reformular las narrativas personales, la atención plena y el viaje de la crisis a la recuperación. Ella cree que cada desafío tiene una oportunidad de crecimiento y que una mano extendida puede cambiar una vida, tal como una vez cambió la suya.



DEBORAH VILLANUEVA | American Indian Counseling Center

Unidos en la Adversidad:

Cómo las Comunidades Pueden Apoyarse Mutuamente en Tiempos de Crisis

A raíz de los desastres naturales, las dificultades económicas y la agitación social, una verdad permanece constante: juntos somos más fuertes. Los devastadores incendios forestales que arrasaron Pacific Palisades y otras partes del sur de California han dejado a muchos lidiando con la pérdida, la incertidumbre y la abrumadora tarea de reconstruir. Para aquellos en las comunidades de inmigrantes, estas dificultades se ven agravadas por las barreras sistémicas, el miedo al desplazamiento y el acceso limitado a los recursos. Sin embargo, una y otra vez, vemos que las comunidades tienen una capacidad increíble para unirse en apoyo, ofreciendo no solo ayuda material sino también fuerza emocional y resiliencia.

El poder de la conexión en tiempos de crisis

Cuando ocurre un desastre, el primer instinto para muchos es llegar a las redes familiares, de vecinos y comunitarias. Esta conexión inmediata puede marcar la diferencia. Ya sea organizando refugios para familias desplazadas, proporcionando alimentos y suministros esenciales, o simplemente ofreciendo un oído atento, estos actos de solidaridad reafirman nuestra humanidad compartida.

Las organizaciones religiosas, los grupos culturales y las organizaciones sin fines de lucro locales desempeñan un papel crucial en la movilización de recursos y en garantizar que la ayuda llegue a quienes más la necesitan. El Departamento de Salud Mental, junto con organizaciones de base, ha trabajado para hacer que los servicios de salud mental sean más accesibles, reconociendo que la recuperación del trauma es tan esencial como la reconstrucción física.

Ayuda Mutua Esfuerzos De Base

En tiempos de crisis, los esfuerzos oficiales de socorro pueden ser lentos, a menudo cargados por la burocracia y los desafíos logísticos. Aquí es donde los esfuerzos de base y las redes de ayuda mutua se vuelven invaluable. Estas iniciativas impulsadas por la comunidad permiten a las personas ayudarse directamente entre sí, ya sea a través de apoyo financiero, recursos compartidos o esfuerzos voluntarios. Las redes sociales han revolucionado la ayuda mutua, haciendo que sea más fácil que nunca conectar a las personas necesitadas con aquellos que pueden ayudar.

Ya sea que se trate de una familia que ofrece alojamiento temporal, un restaurante que ofrece comidas gratuitas o un terapeuta local que ofrece asesoramiento gratuito, estas acciones pequeñas pero significativas crean un sólido sistema de apoyo de atención que sostiene a la comunidad.

Creación De Espacios Seguros Y Sistemas De Apoyo Emocional

Más allá de la ayuda física, el apoyo emocional es crucial. Los centros comunitarios, las escuelas y los lugares de culto pueden servir como espacios seguros para que las personas procesen su dolor y ansiedad. Los círculos de curación, los grupos de apoyo y los eventos comunitarios proporcionan un sentido de pertenencia, recordando a las personas que no están solas en sus luchas.

Para nuestras comunidades de inmigrantes, el miedo a acceder a los servicios, debido a las preocupaciones sobre el estado de la documentación o los estigmas culturales que rodean la salud mental pueden ser un desafío adicional. Esta es la razón por la cual la atención culturalmente competente y los líderes comunitarios de confianza son esenciales para cerrar la brecha y garantizar que todos se sientan seguros buscando el apoyo que necesitan.

Compromiso A Largo Plazo Con La Recuperación

Apoyarse mutuamente en una crisis no se trata solo de un alivio inmediato, se trata de una recuperación a largo plazo. Reconstruir hogares, negocios y vidas lleva tiempo, y se necesitan esfuerzos sostenidos para garantizar que las poblaciones vulnerables no pasen desapercibidas. Los cambios en las políticas, el trabajo de promoción y la financiación continua de los programas comunitarios son componentes vitales de una recuperación duradera.

Una de las cosas más poderosas que puede hacer una comunidad es fomentar la resiliencia preparándose para futuras crisis. Esto significa construir sistemas de respuesta de emergencia más sólidos, educar a los residentes sobre la preparación para desastres y fortalecer las redes locales de apoyo antes de que ocurra un desastre.

Un Llamado A La Acción:

Cómo Puede Ayudar

Cada acto de bondad importa. Ya sea que tengas los medios para donar, la capacidad de ser voluntario o simplemente el tiempo para ver a un vecino, tus contribuciones ayudan a fortalecer los cimientos de la comunidad. Estas son algunas formas prácticas de participar:



Dona a organizaciones locales que brindan ayuda directa a los afectados.



Ofrécete como voluntario en bancos de alimentos, refugios y centros comunitarios.



Únase o apoye redes de ayuda mutua que conecten recursos con los necesitados.



Abogar por cambios en las políticas que brinden un mejor apoyo para la preparación y el socorro en casos de desastre.



Ofrezca apoyo emocional a quienes tienen dificultades; a veces, escuchar es el mejor regalo que puede dar.

Fortaleza En La Solidaridad

La historia nos ha demostrado que en los momentos más oscuros, la luz más grande de la humanidad brilla a través de las acciones de aquellos que se niegan a dejar que sus vecinos sufran solos. El camino hacia la recuperación no es fácil, pero con compasión, determinación y unidad, podemos asegurarnos de que nadie camine solo.

El próximo número del Boletín Trimestral de Los Stakeholder de LACDMH está pidiendo presentaciones de miembros de la comunidad que deseen compartir sus historias, ideas y expresiones creativas sobre la resiliencia y la recuperación. Si tienes una experiencia personal, una reflexión o una idea que pueda inspirar a otros, te animo a que contribuyas. Juntos, sigamos construyendo una comunidad donde nadie se quede atrás y donde la esperanza surja incluso de las cenizas.

Dra. Deborah Villanueva

Afrontar Y Sanar A Través De La Atención Comunitaria:

El american indian counseling center organiza una fiesta anual de resistencia y solsticio de invierno

Con la intención y la visión de crear un espacio de curación y seguro para los clientes y la comunidad, DMH American Indian Counseling Center, en asociación con DMH ARISE Division, organizó la Fiesta de la Resistencia 2024 - Celebración del Mes de la Herencia Nativa Americana el 15 de noviembre de 2024 en la Clínica Principal de AICC. La Fiesta de la Resistencia de 2024 (FOR) se fusionó con la Celebración del Mes de la Herencia Nativa Americana para llegar a una audiencia amplia y diversa de miembros de la comunidad. La intención de la Fiesta de la Resistencia es honrar el poder de decir la verdad como parte de la curación; igualmente, sirve para reconocer y honrar la resistencia, ya que defiende la supervivencia del idioma, la cultura y las tradiciones en nuestras naciones y comunidades tribales. El Mes de la Herencia Nativa Americana existe para celebrar las culturas, historias y contribuciones de los nativos; también está destinado a educar a las personas sobre la cultura nativa y los desafíos que los nativos han enfrentado históricamente.

El evento se llevó a cabo al aire libre, con marquesinas rodeando un tipi. Los clientes y los miembros de la comunidad se reunieron y escucharon, listos para asimilar el evento y la intención. Sr. Lázaro Arvizu, Jr. (Maestro - Gabrielino/Tongva) comenzó el evento con una oración tradicional de apertura, junto con canciones en flauta nativa. El Sr. Manny Rosales (Jefe del Área de Servicio 7) amablemente proporcionó el Reconocimiento de Tierras del

Condado de Los Ángeles. Raúl García (Consejero de Abuso de Sustancias - Wixaritira) dirigió el Grupo de Tambores del AICC para compartir canciones de apertura y homenaje; el tambor está compuesto por clientes del grupo semanal de bienestar.

Como parte de la configuración del evento FOR, Keith Vielle (Consejero de Abuso de Sustancias - Blackfeet) del AICC obtuvo el apoyo de United American Indian Involvement para usar su tipi comunitario. El tipi es una vivienda tradicional que contiene muchas enseñanzas, que el Sr. Vielle proporcionó mientras guiaba a los clientes y a la comunidad en la construcción de la misma, más temprano en el día; más tarde en el día, el tipi sirvió como un lugar para contar historias del Sr. Vielle. Además, durante el AICC, los asistentes pudieron disfrutar de las enseñanzas culturales y vegetales ofrecidas por Taylor Pulsifer (Miembro de la Comunidad - Skokomish) y Blanca Díaz (Especialista de Campo de Naturaleza Urbana) en el jardín del AICC, y también, junto al tipi, reír y escuchar al conocido comediante nativo americano Jim Ruel (Bay Mills Ojibwe).

Como parte del FOR, AICC organizó una comida en Wildhorse Café, un guiso tradicional de maíz, frijoles y calabaza, así como un vendedor de tacos favorito. El AICC también ofreció actividades para los asistentes: agrupamiento de salvia (reunión de medicina vegetal





tradicional utilizada de varias maneras) y cestería (una práctica indígena que tradicionalmente teje materiales vegetales en cestas: para llevar bebés, alimentos, agua, medicamentos; para cocinar, tamizar y muchos otros propósitos). Charlotte Lujan (Trabajadora de Casos Médicos II - Pueblo de Santa Ana/Pueblo de Taos) fue la anfitriona de la agrupación Sage y Stephanie Mushrush (Trabajadora Social Psiquiátrica II - Tribu Washoe de NV y CA) fue la anfitriona de la cestería. Al participar en prácticas tradicionales, los clientes y la comunidad tuvieron la oportunidad de volver a conectarse con las tradiciones de innumerables tribus en todo el país nativo. El acto de practicar la vida de los indios americanos/nativos de Alaska (AI/AN) es parte de la resistencia a la colonización y al olvido de las formas tradicionales que ayudaron a los pueblos indígenas a vivir y prosperar durante miles de años. AICC también reconoció a los clientes que han experimentado el éxito y se han convertido en modelos a seguir en la comunidad, en un camino de curación utilizando la terapia occidental, integrada con las prácticas tradicionales y espirituales nativas.

El 18 de diciembre de 2024, el AICC organizó su reunión anual del solsticio de invierno, que representó otro enfoque intencional en el cambio de estaciones, en consonancia con las tradiciones. El personal y la comunidad compartieron sobre las tradiciones y prácticas de invierno, así como la narración de historias, como una forma de promover el afrontamiento durante una temporada difícil. Los clientes y la comunidad se

reunieron en círculo y escucharon. La voluntaria de jardinería de AICC, Blanca Díaz, realizó una presentación que ofrecía conocimientos sobre jardinería y plantas durante la temporada de invierno.

Durante ambos eventos, también asistieron otras organizaciones sin fines de lucro y agencias comunitarias centradas en los nativos, proporcionando recursos e información a los asistentes para obtener apoyo adicional. Estos socios comunitarios incluyeron Native Ways 2 College, So-oh Shinali Sister Project, Sacred Path Indigenous Wellness Center, United American Indian Involvement, Torres Martinez Tribal TANF, Pukuu, American Indian Resource Center, Walking Shield y muchos otros.

La planificación y coordinación de estos eventos fue encabezada por el liderazgo del Comité de Planificación Cultural del Centro de Consejería para Indígenas Americanos, que incluye al Dr. Daniel Dickerson (Psiquiatra de Adicciones - Inupiaq), la Dra. Andrea García (Médico Especialista - Mandan, Hidatsa, Arikara), Stephanie Jones (Supervisora Clínica de Salud Mental), Gabriela Vásquez (Directora del Programa) y otros. AICC espera un exitoso 2025 para continuar involucrando y construyendo la colaboración de la comunidad a través de eventos en cada temporada, para el bienestar de los clientes y la comunidad.

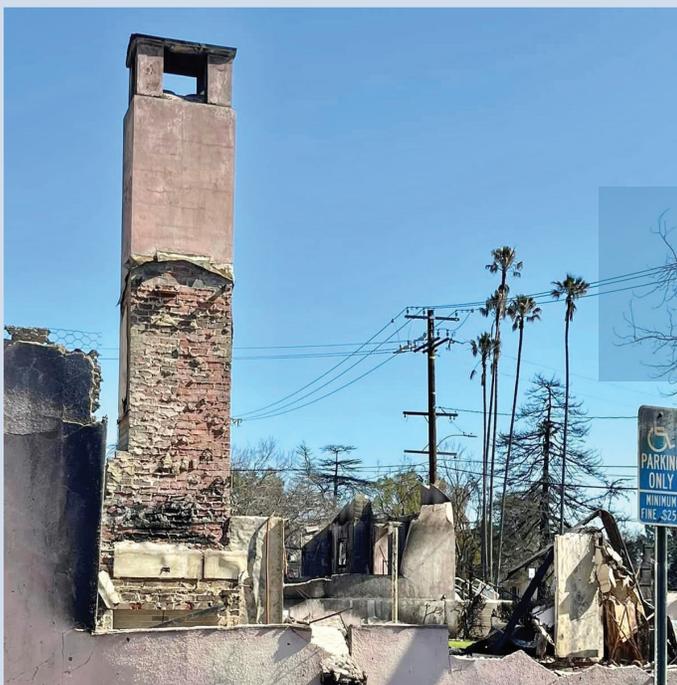
Reunirse Cuando Realmente Importa

Fue el incendio de Palisades el que captó la atención de todos por primera vez el 7 de enero de 2025. Pronto seguirían seis incendios más y, en conjunto, los daños causados por los incendios forestales de Los Ángeles constituirían los incendios más costosos en la historia del estado, si no del país. Más que los daños causados por la fogata de California en 2018, más que el huracán Katrina en 2005. Según CalFire, unos 16.000 edificios fueron destruidos. Algunas estimaciones sitúan el costo de reemplazar o reconstruir en más de \$ 250 mil millones, con una recuperación física y económica completa que toma tanto tiempo como una generación, tal vez más. Lamentablemente, se perdieron 29 vidas y, por supuesto, ninguna cantidad de tiempo o dinero puede reemplazarlas.

En los próximos meses, se harán preguntas sobre cómo pudo haber ocurrido tal desastre. ¿Por qué se drenó el embalse de Santa Ynez de sus 117 millones de galones de agua? ¿Por qué el departamento de bomberos del condado estaba mejor preparado al repositionar el equipo y el personal mientras que el departamento de bomberos de la ciudad no lo estaba? Las respuestas pueden tardar en llegar, pero mientras tanto, todos podemos tomarnos un momento para reflexionar sobre los aspectos positivos del desastre de los incendios forestales, ya que personas de diversas tradiciones religiosas se unieron en tiempos de necesidad.

Diecinueve iglesias, templos, mezquitas y otras casas de culto fueron dañadas o destruidas por los incendios de Eaton y Palisades. Un ejemplo es el santuario de la parroquia de St. Matthews, una iglesia episcopal en Pacific Palisades, que permanece intacta mientras sus rectorías fueron destruidas y se estima que el 75% de la congregación perdió sus hogares. En Altadena, la Iglesia Metodista Unida se perdió por completo y alrededor de 60 de sus feligreses perdieron sus hogares.

En respuesta, las organizaciones religiosas hicieron todo lo posible para ayudarse mutuamente durante los incendios. Scott Tanner, de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, dijo que las congregaciones de los Santos de los Últimos Días “fueron la fuente principal de los esfuerzos de socorro entre sus propios miembros, pero también contribuyeron con suministros a otras iglesias en las áreas más afectadas, principalmente Altadena”. El Sr. Tanner, que vive en Pacific Palisades (pero en un vecindario que no tuvo que evacuar), agregó que alrededor de 40 miembros de la iglesia perdieron sus hogares en Palisades y fueron acogidos por otros miembros de la familia o por feligreses de la iglesia que vivían en áreas más seguras. Junto con su esposa, Sydney, Scott se unió a un estimado de 500 voluntarios de su iglesia para ayudar con los esfuerzos de socorro en el Centro de Recursos Comunitarios de Incendios Forestales de Pasadena.



Una congregación predominantemente negra adorada en la Iglesia Metodista Unida en Altadena.

(Crédito de la foto: Facebook Capture)

El rabino Noah Farkas, presidente de la Federación Judía de Los Ángeles, compartió cómo 482 familias judías habían perdido sus hogares y otras 499 familias tenían hogares dañados. Su organización estableció Wildfire Crisis Relief para proporcionar recursos esenciales que incluyen apoyo de salud mental, comidas calientes, refugio y espacio para personas y familias desplazadas.

Tal altruismo es demostrado por miembros de diversas tradiciones religiosas en todo el condado de Los Ángeles. En el área de Altadena, los miembros residentes de la Fe Bahá'í ya habían estado trabajando en la construcción de una comunidad entre los residentes durante algún tiempo. Se estableció una tienda dedicada a este propósito en 725 N. Los Robles Avenue en la vecina Pasadena. Con el tiempo, los bahá'ís pudieron formar reuniones devocionales, clases para niños y grupos de jóvenes jóvenes compuestos por residentes de la comunidad en general que, a su vez, provenían de diversos orígenes religiosos. Usando una hoja de cálculo de todas las familias que habían visitado en el área dañada por el fuego, encuestaron qué familias habían evacuado y cuáles podrían ser sus necesidades inmediatas. Algunos estaban en refugios después de haber perdido sus hogares, algunos habían sido evacuados y aún no habían regresado, mientras que otros permanecían en sus hogares. Pronto se hicieron evidentes dos áreas de preocupación. La necesidad de agua dulce ya que el sistema de agua en las dos "Denas" se contaminó debido a daños en el sistema y la redirección del agua debido a los incendios. Ambas ciudades aconsejaron a sus residentes que evitaran el uso de agua del grifo y que incluso el agua hirviendo antes de su uso sería inadecuada. Los bahá'ís que viven cerca donaron miles de pequeños recipientes de agua limpia para ser distribuidos a las familias necesitadas.

La otra necesidad identificada fue la de purificadores de aire, ya que los incendios habían contaminado el aire con toxinas. Los purificadores de aire fueron obtenidos inicialmente por un equipo central bahá'í en la avenida Los Robles y, más tarde, las entregas de purificadores de aire al centro del instituto del vecindario fueron coordinadas por el Centro Bahá'í en Los Ángeles.

Por supuesto, los bahá'ís que viven en Altadena y Pasadena no estaban solos en estos esfuerzos. Catholic Charities lanzó rápidamente esfuerzos para brindar alivio masivo a las víctimas de los incendios, al igual que el Ejército de Salvación, ambas organizaciones nacionales con vastos recursos. Organizaciones religiosas grandes o pequeñas y, de hecho, asociaciones interreligiosas, surgieron ante el desafío de ayudar a otros necesitados. El Consejo de Líderes Religiosos de Los Ángeles, una organización interreligiosa líder en California, organizó una reunión de intercambio de información para sus miembros: dónde ir por cuestiones de seguros, cómo acceder a los recursos de la ciudad para ayudar a las víctimas de los incendios, cómo obtener ayuda con la limpieza de escombros o ayuda para mascotas.

Durante un breve lapso de tiempo, nos convertimos no solo en una comunidad, sino en una sociedad que demostraba una preocupación real por el bienestar de los demás. Ya sea la parábola del Buen Samaritano en la Biblia o la Regla de Oro existente en todas las religiones para tratar a los demás como uno desearía ser tratado, la religión es una fuente poderosa para el bien, especialmente en tiempos de crisis cuando más lo necesitamos.

La ciudad de Pasadena asignó dos áreas a los bahá'ís para un día de limpieza voluntaria.

(Crédito de la foto: Asamblea Espiritual de los Bahá'ís de Pasadena)



L.A. Fires 2025:

En Medio de la Devastación, Surgió una Historia de Esperanza y Amor

Observa cómo el furioso fuego de Eaton amenazaba el extremo este de Arcadia, transformando el horizonte en un infierno de fuego antes de detener su avance hacia Monrovia. Las escenas de destrucción en Pasadena y Altadena, aseguradas por bloqueos militares y policiales, pintan un panorama sombrío de pérdida.

Pero entonces, las bendiciones se despliegan. Sea testigo de la increíble Campaña de Suministro de Alivio de Incendios organizada por Cathedral Church of Highland Park en colaboración con World Vision, el Dream Center, Faith Collaborative to End Homelessness y Operation Blessing. Juntos, trajeron comida, suministros y el amor de Cristo para despedir a los sobrevivientes.

Los problemas no se detuvieron allí. Los suministros restantes se enviaron a Calvary Chapel Monrovia, donde Calvary Relief y Blue Tape Ministries continúan brindando atención, oración y esperanza a los necesitados, diariamente y sin un final a la vista.

Vea cómo la fe en acción convirtió la angustia en sanidad.



The Nia Foundation, Inc.

Organización Local 'Espacios Seguros para Jóvenes' Genera un Impacto Duradero

En el corazón de Los Ángeles, una organización dedicada sin fines de lucro está causando sensación con su compromiso inquebrantable con los servicios juveniles y el apoyo comunitario. Esta temporada de fiestas, la organización dio un paso adelante para marcar una diferencia significativa al donar suministros cruciales y proporcionar más de 200 juguetes y cestas de alimentos a las familias necesitadas. Su increíble generosidad no solo trajo sonrisas a innumerables rostros, sino que también destacó su continua dedicación a fomentar la resiliencia y el empoderamiento entre los jóvenes locales.

La organización, conocida por sus amplios servicios de asesoramiento, programas juveniles e iniciativas de alcance comunitario, ha sido un pilar de apoyo para los jóvenes de la zona. A través del asesoramiento individual, los programas extraescolares y la tutoría, tienen como objetivo proporcionar a los jóvenes las herramientas para superar los desafíos y alcanzar su máximo potencial. Sin embargo, este mes de diciembre, la organización fue más allá de su trabajo habitual para responder directamente a las necesidades urgentes de la comunidad.

Cuando los incendios forestales devastaron partes de Los Ángeles, dejando a las familias desplazadas y necesitadas de asistencia inmediata, la organización sin fines de lucro se movilizó rápidamente para apoyar a las víctimas. Donaron alimentos, ropa y suministros esenciales, ofreciendo una mano amiga a los afectados por los incendios. El compromiso de la organización con el socorro en casos de desastre refleja su creencia fundamental en el apoyo a las familias y los jóvenes en tiempos de crisis.

Para obtener más información sobre los programas y las próximas iniciativas de la organización sin fines de lucro, visite su sitio web en www.safespacesyouth.org o sígalos en las redes sociales en https://instagram.com/NIA_SafeSpaces en Instagram.

The Nia Foundation, Inc. - Safe Spaces for Youth es una organización sin fines de lucro con sede en Los Ángeles dedicada a brindar asesoramiento, tutoría y recursos a los jóvenes que enfrentan desafíos en sus vidas. A través de una variedad de programas centrados e impulsados por los jóvenes, la organización trabaja para capacitar a las personas para que alcancen su máximo potencial y

NIA'S PROJECT safe SPACES

#PRAYFORLA

UNITED IN STRENGTH

CLOTHING & SUPPLIES DONATIONS FOR L.A FIRE VICTIMS

DONATE

EVERYDAY 12-3PM

5830 OVERHILL DRIVE, STE 2, LOS ANGELES, CA 90043

I HELP US DO MORE TO RELIEF THE VICTIMS LOSSES!



The Nia Foundation, Inc.

Page 3 of 20

WELCOME

Our mission is to help LGBTQ+ youth not just survive but thrive in a supportive, inclusive community.

GRAND OPENING

Based on the EBP of Clubhouse International Our purpose is to create a safe, empowering environment for LGBTQ+ and all marginalized youth. Through youth leadership, community support and essential resources—like housing, transportation, and education—we foster a space where these young individuals can find mental health support, resilience, and a true sense of belonging.

INTRODUCTION

La Alianza Nacional de Salud Mental Ofrece Programas Educativos Gratuitos

La Alianza Nacional de Salud Mental (NAMI) Westside Los Ángeles ofrece programas de educación gratuitos junto con apoyo, orientación y esperanza para el creciente número de angelinos afectados por afecciones de salud mental. La caja de herramientas de salud mental para niños de NAMI Westside Los Angeles es un recurso sólido que cubre varios aspectos de la salud mental.

NAMI es la mayor organización de base en salud mental de la nación, dedicada a construir mejores vidas para los millones de americanos afectados por salud mental. NAMI brinda educación, apoyo y defensa para mejorar las vidas de las personas que viven con salud mental, así como de sus familias y amigos, profesionales de la salud mental y todos los que comparten la visión y la misión de NAMI. La organización sin fines de lucro fue fundada en 1979 y ahora cuenta con más de 210,000 miembros y 1,200 grupos afiliados en los EE. UU.

El capítulo de NAMI Westside Los Angeles es uno de una serie de afiliados tanto de NAMI California como de NAMI National. Brindamos servicios en la región de Westside Los Ángeles. Disponible en muchos idiomas, puede acceder a la caja de herramientas gratuita de NAMI Westside Los Angeles Children's Mental Health Toolbox aquí: <https://namiwla.org/childrens-mental-health-toolbox/>

The screenshot shows the NAMI Westside Los Angeles website with a navigation menu and a grid of service categories. The navigation menu includes: ABOUT US, RESOURCES, PROGRAMS, CALENDAR, ADVOCACY, JOIN US, and DONATE. The grid contains the following categories:

- Crisis Resources**: Represented by a warning triangle icon.
- In-Patient Treatment**: Represented by an icon of a person in a hospital bed being attended to by a nurse.
- Out-Patient Treatment**: Represented by an icon of an ambulance.
- Mental Health and Conditions**: Represented by an icon of a human head profile with a heart and brain inside.
- Physical Health and Well-Being**: Represented by an icon of a heart with an ECG line.
- Sexual and Reproductive Health**: Represented by an icon of various medical symbols including a microscope, pills, and anatomical diagrams.
- Hot Lines**: Represented by an icon of several hands clasped together in support.
- Mental Health Conditions For Special Communities**: Represented by an icon of a group of diverse people.

NAMI Greater Los Angeles County (GLAC)

Recibe Fondos de LACDMH para Apoyar Muchos de Nuestros Programas

Estas son solo algunas de las historias y testimonios de personas que utilizan nuestros servicios.

NAMI GLAC también creó una lista de recursos de trauma para las personas afectadas por los incendios, que incluye nuestra línea de ayuda y asistencia. <https://namiglac.org/resources/trauma-resources/>

Aquí hay un calendario de todos nuestros programas organizados por nuestros capítulos en el condado de Los Ángeles. <https://namiglac.org/calendar/>

“Me siento más seguro hablando con mis seres queridos y mi pareja sobre la enfermedad mental y tengo herramientas de comunicación para hablar con mi ser querido con la enfermedad mental. También me siento más seguro de volver a ser sociable porque me siento menos culpable por la condición de mi ser querido “.

NAMI Glendale

“Tuve que ponerme en contacto con la policía [local] y la salud mental para un control de bienestar de mi hijo la semana pasada. Debido a NAMI, hablé con determinación y claridad sobre la condición de salud mental de mi hijo y le di al oficial la información necesaria. Pedí un oficial capacitado en salud mental y quedé satisfecho con la respuesta amable y profesional “.

Leslie P., NAMI Glendale

“Family to Family ha sido invaluable para ayudarme a comprender los problemas de salud mental de mi ser querido. Me he sentido escuchada y mucho menos sola. Además, ahora estoy informado sobre lo que significa ser cuidador de alguien con una enfermedad mental. Sin duda volvería a participar de Familia a Familia; [los instructores] están bien informados, son honestos y comprensivos. Hacen del mundo un lugar mejor.

J. Reyes,
NAMI Pomona Valley

“Dudé mucho en comprometerme con este curso. Compartir mi vida personal, de ninguna manera. Por suerte, recuperé la razón con la ayuda de mi esposa, que me convenció. Ella hace eso a veces. Estoy muy agradecida por todos los ejercicios, testimonios y apoyo grupal que recibí durante el curso de 8 semanas. Escuchar las primeras clases me hizo abrirme y hablar de mi historia. Ventilar fue una gran liberación y fue agradable saber que no había juicio. Todos en nuestro grupo fueron muy útiles para escuchar y escuchar sus comentarios. Nuestros líderes fueron increíbles todos los días con su comprensión, aportes e historias sinceras. Definitivamente recomendaré a NAMI a todas las familias que lo necesiten.”

A. Torres, NAMI Pomona Valley

VOCES DE COMPAÑEROS

“Me capacité como líder Peer-to-Peer para llevar a cabo los cursos de educación Peer-to-Peer. Ha sido un privilegio estar en esta posición ahora como educador en la comunidad de salud mental. Tengo que pellizcarme cuando pienso en dónde estoy ahora frente a cuando me diagnosticaron bipolar en 2006. No puedo negar que esta enfermedad es tratable, lo que significa que todavía hay muchas veces en las que siento que no sé cómo voy a lograrlo, sin embargo, debido al apoyo de mis compañeros, familia, fe, amigos y comunidad, todavía estoy aquí. Esta niña de 5 años que era demasiado tímida para usar su voz en voz alta cuando otros veían el potencial en ella ahora ha crecido y ya no tiene miedo de gritar en voz alta para que aquellos que sufren en silencio se conviertan en su voz, y aprendió a usar la suya. Actualmente soy líder de NAMI Peer to Peer, asistiendo a clases universitarias en un programa de certificación llamado Programa Bridge. Estoy entusiasmado con mi futuro y espero con ansias lo que sigue en mi viaje por esta vida “.

Zakiyyah W.,
NAMI South Bay Los Angeles

“Me ha beneficiado el programa de NAMI para poder hablar sobre lo que me pasa y entender que hay ayuda. Nami me ha ayudado a comprender mis síntomas y ayudar a alguien más. Gracias por todo. // “Me he beneficiado del programa NAMI para poder hablar de lo que me está pasando y entender que hay ayuda. NAMI me ha ayudado a entender mis síntomas y [cómo] ayudar a otra persona. Thanks for everything.”

Valle de San Fernando

ASISTENTE DE IN OUR OWN VOICE

“Al escuchar a los oradores compartir su experiencia personal, cambió mi perspectiva sobre la crisis actual en la que se encuentra mi ser querido y lo puso en el contexto de una lucha y un viaje más amplios en los que puedo tener esperanzas”.

PROGRAMAS EN ESPAÑOL // PROGRAMAS EN ESPAÑOL

“Nuestra Familia fue beneficiada, porque gracias a los programas de NAMI, llegamos a aceptar y reconocer que necesitábamos ayuda, para así mismo poder entender los diagnósticos y tratamientos, y sobre todo como ver el panorama con más herramientas y recursos. Gracias a NAMI San Fernando por estar siempre apoyando a la comunidad de habla hispana, trayendo las clases y talleres en nuestro idioma” // “Nuestra familia se ha beneficiado porque, gracias a los programas de NAMI, llegamos a aceptar y reconocer que necesitábamos ayuda, entendemos diagnósticos y tratamientos, y sobre todo cómo ver el panorama completo con más herramientas y recursos. Gracias a NAMI San Fernando por apoyar siempre a la comunidad de habla hispana, trayendo clases y talleres en nuestro idioma “.

Valle de San Fernando

“Los programas de NAMI me han sido de mucha ayuda, he aprendido y sigo aprendiendo como navegar en el sistema y saber cuáles son los derechos de mi hijo y cuáles son mis derechos como cuidadora , sin estos programas me hubiera sido mucha más complicación la recuperación de mi hijo y mi recuperación como cuidadora.” // “Los programas de NAMI me han sido muy útiles, he aprendido y sigo aprendiendo a navegar por el sistema y saber cuáles son los derechos de mi hijo. [También aprendí] cuáles son mis derechos como cuidador. Sin estos programas, la recuperación de mi hijo y mi recuperación como cuidador habría sido mucho más complicada “.

Valle de San Fernando

“Sacamos todo lo que llevamos por dentro. Por ejemplo, yo tengo muchas preocupaciones por mis hijos. Ellos me dieron una platica donde me ayudo mucho. Tengo muchos problemas con mis hijos y no ha buscado ayuda hasta que vine aqui. Saque todo lo que tengo por dentro “. // “Liberamos todo lo que llevábamos dentro. Por ejemplo, tengo tantas preocupaciones con respecto a mis hijos. Los [presentadores] proporcionaron una discusión que me ayudó mucho. Tengo muchas preocupaciones con mis hijos y no busqué ayuda hasta que vine aquí. Solté todo lo que tenía dentro.

NAMI Glendale

LÍNEA DE AYUDA DE NAMI SAN GABRIEL VALLEY

“Muchas gracias por la explicación tan completa de los recursos, que nunca podría haber encontrado por mi cuenta... Siempre he pensado que si [mi hijo] pudiera encontrar a alguien en quien confíe para hablar, tal vez esa persona se conectaría con él. Planeo compartir estos recursos con los miembros de mi familia, quienes espero que se unan a mí para aprender más sobre cómo todos podemos apoyar mejor a mi hijo “.

Anónimo

Puntuaciones de grupos de apoyo (FSG y conexión)

- El grupo de apoyo me fue útil: 4.8/5
- Los facilitadores del grupo de apoyo se comunicaron de manera efectiva: 4.9/5
- El grupo de apoyo me proporcionó recursos y habilidades para ayudarme a tomar las mejores decisiones de tratamiento para mí o para mi ser querido: 4.7/5
- El grupo de apoyo me ayudó a entender que los síntomas de la enfermedad mental están separados de la persona que tiene la afección: 4.7/5
- El grupo de apoyo me ayudó a entender que las salud mental son condiciones biológicas que no son culpa de nadie: 4.8/5
- El grupo de apoyo me proporcionó información y recursos que me ayudarán a manejar situaciones de crisis relacionadas con salud mental: 4.6/5
- El grupo de apoyo me ayudó a tener esperanza para el futuro: 4.8/5
- How likely are you to recommend the support group to someone else? 9.7/10

¿Cuál fue la parte más efectiva o valiosa del grupo de apoyo?

- La comprensión, la compasión y el apoyo. Tengo valor y soy digno.
- Estar con personas que no te culpan por la enfermedad mental de tu ser querido.
- No soy mi enfermedad.
- Fue reconfortante para mí reunirme con otras personas que comparten problemas, pensamientos y problemas similares. ¡Me fui sintiéndome animada y esperanzada!
- Saber que no estoy solo y que hay esperanza.
- Compartir problemas “irresolubles” con amigos; Tal vez no sea irresoluble después de todo.
- Saber que estaba siendo retenida en comunidad es enorme y ver las caras amigables que me dan la bienvenida cada semana y me animan a seguir adelante y a nunca perder la esperanza.

El Departamento de Salud Mental del Condado está organizando eventos cerca de ti. ¡Ven y disfruta de:

- Comida gratis, música y regalos
- Recursos comunitarios gratuitos
- Meditación, yoga y otras actividades de bienestar



¡Acompáñanos!

Lunes, 5 de mayo, 11 am - 3 pm
Área de Servicio 6
LA Southwest College
1600 W. Imperial Hwy., Los Angeles

Miércoles, 7 de mayo, 11 am - 3 pm
Área de Servicio 1
Antelope Valley College
(Lancaster Campus)
3041 West Avenue K, Lancaster

Jueves, 8 de mayo, 10 am - 1 pm
Área de Servicio 5
Santa Monica City College
(Main Quad)
1900 Pico Blvd., Santa Monica

Lunes, 12 de mayo, 11 am - 3 pm
Área de Servicio 2
LA Valley College
(Monarch Square)
5800 Fulton Ave., Valley Glen

Martes, 13 de mayo, 11 am - 3 pm
Área de Servicio 7
Rio Hondo College
(Quad)
3600 Workman Mill Rd., Whittier

Miércoles, 14 de mayo, 11 am - 3 pm
Área de Servicio 8
Harbor College
1111 Figueroa Place, Wilmington

Jueves, 15 de mayo, 11 am - 3 pm
Área de Servicio 4
Los Angeles City College
(North Park/ NE Quad)
840 Heliotrope Dr., Los Angeles

Miércoles, 28 de mayo, 11 am - 3 pm
Área de Servicio 3
Pasadena City College
(The Quad)
1570 E. Colorado Blvd., Pasadena

Sábado, 31 de mayo, 11 am - 3 pm
Un evento para todos en el condado
Gloria Molina Grand Park
200 N. Grand Ave., Los Angeles

Para solicitar adaptaciones de la ADA, comunícate con:

Correo electrónico: ADA@dmh.lacounty.gov

Teléfono: (213) 943-8120
(213) 947-6837



NOV 15 2014 10:11 AM

www.takeactionla.com

Plazos de Presentación para el Próximo Boletín de Los Stakeholders

Q2 2025

Lunes, 21 de abril | Se abre la convocatoria de envío de contenido

Viernes, 16 de mayo | Envíos de contenido de Los Stakeholders vencidos

¡Prepárate para el próximo Trimestral que saldrá a finales de junio!

¡Esperamos que después de ver este número te sientas inspirado para compartir y enviar tu historia, arte o idea creativa para el próximo número! El contenido representará diversas voces de la comunidad de Los Ángeles. El contenido se busca de manera equitativa de todos los grupos de Stakeholders (por ejemplo, SALT, UsCC, CCC, vecindarios de salud, socios basados en la fe, consejeros de pares) en una variedad de temas de interés, experiencias anecdóticas y reflexiones.

El tema de la próxima edición será la renovación y el crecimiento de primavera y verano.

A medida que las estaciones cambian de las flores frescas de la primavera al calor del verano en Los Ángeles, te invitamos a explorar el tema de la renovación y el crecimiento. ¿Cómo abrazas estas temporadas como oportunidades para el bienestar y la transformación personal? ¿De qué manera nutre su salud física y mental, ya sea como individuo o dentro de su comunidad?

Damos la bienvenida a reflexiones, historias, poesía, ensayos, obras de arte y fotografías que capturen la esencia del rejuvenecimiento, la resiliencia y la prosperidad a través del cambio. Ya sea a través de prácticas conscientes, aventuras al aire libre, participación comunitaria o rituales personales, comparte cómo cultivas el bienestar y la renovación durante esta época vibrante del año.

¡Envíenos sus ideas y sea parte de la conversación sobre el florecimiento durante la primavera y el verano! Manténgase atento a la convocatoria oficial de presentaciones:

Q2 2025 Calendario de Diversidad y Multiculturalidad

Cortesía de la División ARISE - Unidad de Competencia Cultural y el Comité de Competencia Cultural

abril

- 02** - Día Mundial de Concientización sobre el Autismo (Naciones Unidas)
- Sizdah Bedar (Día de la Naturaleza - festival iraní)
- 02-03** - Festival de Cine Indígena Americano e Indígena de California (CAIIF)
- 02-mayo 02** - Ramadán (celebración anual que conmemora la revelación del Corán en la cultura musulmana)
- 04** - Día del Niño (Taiwán, República de China)
- 05** - Festival de Qingming (Conmemoración de los antepasados en Taiwán, República de China)
- 06** - Día Internacional de la Asexualidad (LGBTQ+)
- 07** - Día Mundial de la Salud (Global)
- 08** - Día del Silencio (LGBTQ+)
- 10** - Día Nacional de Concientización sobre el VIH y el SIDA entre los jóvenes (EE. UU.)
- Domingo de Ramos (cristiano)
- Rama Navamí (festival hindú de primavera que celebra el cumpleaños de Shree Rama)
- 11** - Día Internacional de Concientización sobre la Enfermedad de Parkinson (Global)
- 12** - Día Nacional de la Igualdad Salarial
- 15** - Memorial de la Muerte de Jesucristo/Viernes Santo (cristiano)
- 15-23** - Pascua (judía)
- 17** - Pascua (cristiana)
- 22** - Día Internacional de la Tierra
- 24** - Día de Conmemoración del Genocidio Armenio
- 26** - Día Nacional de la Visibilidad Lesbiana
- 27** - Día de los Profesionales Administrativos - Show Your Mettle Day (Empowering persons with limb loss, U.S.)
- 27-28** - Yom Hashoah (Día del Recuerdo del Holocausto Judío)
- 28-30** - Gathering of Nations (Nativo Americano)
- 29** - Día Mundial de los Deseos (Global)
- 30** - Día del Niño (Celebración de los niños en México)
- Día Mundial de la Curación

OBSERVACIONES DEL MES

Mes de la Concientización sobre el Alcohol
Mes de la Herencia Árabe-Americana
Mes de la Concientización sobre el Autismo
Mes de la Diversidad

Mes de la Apreciación de la Pareja
Mes de la Tierra

Mes de la Concientización sobre el Genocidio y los Derechos Humanos

Mes de la Concientización Internacional de la Historia de las Mujeres Negras

Mes de la Concientización sobre la Pérdida
Mes Nacional de la Condición Física de las Mujeres Afroamericanas

Mes Nacional de Prevención del Abuso Infantil

Mes Nacional de Donación de Vida (EE. UU.)

Mes Nacional de la Salud de las Minorías

Mes Nacional de Terapia Ocupacional

Mes Nacional de Concientización y Prevención de la Agresión Sexual

Mes Nacional del Voluntariado

Mes de los Veteranos Paralizados en todo Estados Unidos (EE. UU.)

Mes de la Herencia del Tartán (Escocés-Americano)

Mes de la Concientización sobre el Cáncer Testicular

Mes del Empoderamiento de la Mujer

Q2 2025 Calendario de Diversidad y Multiculturalidad

Cortesía de la División ARISE - Unidad de Competencia Cultural y el Comité de Competencia Cultural

mayo

02-03 - Eid al-Fitr (feriado musulmán que marca el final del Ramadán)

03 - Día Mundial del Asma (Global)

05 - Cinco de Mayo (mexicano-americano)

- Día del Niño (coreano)

- Día Nacional de Concientización sobre la Salud Mental Infantil (EE. UU.)

- Día Nacional de Oración (EE. UU.)

08 - Día de la Madre (EE. UU.)

- Día Mundial de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (Global)

12 - Día de Buda (budista)

16 - Día Nacional de los Ancianos LGBTQ+

17 - Día Internacional contra la Homofobia, Transfobia y Bifobia (LGBTQ+)

19 - Día Mundial de Concientización sobre la Accesibilidad (GAAD, 3er jueves de mayo)

20 - Día de Acción por la Salud Mental

21 - Día Mundial de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo (Global)

22 - Día de la Leche Harvey (LGBTQ+)

24 - Declaración del Báb (festival bahá'í para celebrar el anuncio del Báb en 1844)

- Día Nacional de los Hermanos

29 - Ascensión de Bahá' u 'Iláh (Bahá' í)

30 - Día de los Caídos (EE. UU.)

OBSERVACIONES DEL MES

Mes de la Herencia Asiática/Isleña del Pacífico

Mes de la Mejora del Habla y la Audición (EE. UU.)

Mes de la Herencia Haitiana

Mes de la Herencia Indígena

Mes de la Herencia Judía-Estadounidense

Mes de la Salud Mental (EE. UU.)

Mes de la Concientización sobre la Movilidad (EE. UU.)

Mes Nacional de las Enfermeras

Mes de los Adultos Mayores (EE. UU.)

Mes de la Herencia Sudasiática-Estadounidense

Q2 2025 Calendario de Diversidad y Multiculturalidad

Cortesía de la División ARISE - Unidad de Competencia Cultural y el Comité de Competencia Cultural

junio

- 02** - Día de la Ciudadanía Indígena Americana (EE. UU.)
- 03** - Festival del Bote Dragón (Taiwán, República de China)
- 04-06** - Shavuot (Fiesta Judía)
- 05** - Día de los Sobrevivientes a Largo Plazo del VIH
 - Día Nacional de los Sobrevivientes de Cáncer (primer domingo de junio)
- 08** - Día de la Unidad Racial
- 12** - Día del Amor (Relaciones y familias interraciales)
 - Día Nacional del Niño (EE. UU.)
 - Día del Recuerdo del Tiroteo en el Club Nocturno Pulse (LGBTQ+)
- 13** - Día Internacional de Concientización sobre el Albinismo (Naciones Unidas)
- 15** - Día Nacional de Concientización sobre el Abuso a las Personas Mayores
- 18** - Día del Orgullo Autista (EE. UU.)
- 19** - Juneteenth (Afroamericano)
- 20** - Día Mundial Día del Refugiado
- 21** - Litha, Solsticio de verano (Pagano)
- 25** - Día de Conmemoración de la Guerra de Corea (Coreano)
- 26-July 3** - Semana de Concientización sobre la Sordoceguera Helen Keller (EE. UU.)
- 26** - Cumpleaños de Andrew Foster, conocido como el padre de la Educación de las Personas Sordas en África (27 de junio de 1925)
- 27** - Día Nacional del Trastorno de Estrés Postraumático (U.S.)
- 28** - Día del Orgullo (puede variar según la ciudad y el país, LGBTQ+)

OBSERVACIONES DEL MES

- Mes de la Concientización sobre el Alzheimer y el Cerebro (Global)
- Mes de la Música Negra
- Mes de la Concientización sobre el Abuso de Ancianos
- Mes de la Herencia de los Inmigrantes
- Mes de la Concientización sobre la Salud de los Hombres
- Mes de la Herencia Nacional Caribeña Estadounidense
- Mes del Orgullo
- Mes de la Concientización sobre el Trastorno

¿Quiénes somos?

EL COMITÉ DE COMPETENCIAS CULTURALES (CCC)

El Comité de Competencias Culturales (CCC) sirve como un grupo asesor para la infusión de competencias culturales en todas las operaciones del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (LACDMH). El CCC aboga por las necesidades de todos los grupos culturales. Su membresía incluye las perspectivas culturales de los consumidores, familiares, defensores, proveedores operados directamente, proveedores contratados y organizaciones comunitarias. Además, el CCC considera que la experiencia de los programas clínicos y administrativos de las Áreas de Servicio, el personal de primera línea y la administración son esenciales para mantener la misión del Comité. El CCC está dirigido por dos Copresidentes que son representantes de la comunidad y son elegidos anualmente por los miembros del Comité.

<https://dmh.lacounty.gov/ccu/ccc/>



ACCESO PARA TODOS SUBCOMITÉ USCC

El subcomité de Acceso para Todas las Comunidades Culturales Desatendidas (UsCC) se estableció bajo la Ley de Servicios de Salud Mental con el propósito de aumentar el acceso a la salud mental y producir prioridades de las partes interesadas que asesorarán la planificación de acciones de LACDMH hacia el desarrollo y la mejora de sus servicios y asociaciones para involucrar mejor a las comunidades culturales y étnicas marginadas y desatendidas en el Condado de Los Ángeles.

<https://dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/access-for-all-uscc/>



INDIO AMERICANO Y NATIVO DE ALASKA (AI/AN) SUBCOMITÉ USCC

El subcomité de Comunidades Culturales Desatendidas de Indígenas Americanos/Nativos de Alaska (AI/AN) se estableció bajo la Ley de Servicios de Salud Mental (MHSa), con el objetivo de reducir las disparidades y aumentar el acceso a la salud mental y producir prioridades de las partes interesadas que asesorarán la planificación de acciones de LACDMH hacia el desarrollo y la mejora de sus servicios y asociaciones para involucrar mejor a las comunidades culturales y étnicas marginadas y desatendidas en el condado de Los Ángeles. Según el informe de la Oficina del Censo de los Estados Unidos de 2010, el condado de Los Ángeles es el hogar de la mayor población de AI/AN, que tiene aproximadamente 160,000 residentes.

El subcomité de AI/AN UsCC proporciona a LACDMH recomendaciones de proyectos de desarrollo de capacidades impulsadas por la comunidad y culturalmente específicas y/o conceptos de proyectos para su implementación para aumentar el acceso a la salud mental, la conciencia, la promoción y disminuir el estigma con el objetivo final de reducir las disparidades culturales y étnicas en el acceso a la atención y la prestación de servicios.

<https://dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/american-indian-alaska-native-ai-an-uscc/>



ASIÁTICO E ISLEÑO DEL PACÍFICO (API) SUBCOMITÉ USCC

El subcomité UsCC para asiáticos de las islas del Pacífico (API) se estableció en virtud de la Ley de Servicios de Salud Mental con el propósito de aumentar el acceso a la salud mental y producir prioridades de las partes interesadas que asesorarán la planificación de acciones de LACDMH hacia el desarrollo y la mejora de sus servicios y asociaciones para involucrar mejor a las comunidades culturales y étnicas desatendidas y marginadas en el condado de Los Ángeles.

El subcomité API UsCC proporciona a LACDMH recomendaciones de proyectos de desarrollo de capacidades impulsadas por la comunidad y culturalmente específicas y/o conceptos de proyectos para su implementación para aumentar el acceso a la salud mental, la conciencia, la promoción y disminuir el estigma con el objetivo final de reducir las disparidades culturales y étnicas en el acceso a la atención y la prestación de servicios.

<https://dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/asian-pacific-islander-api-uscc/>



NEGROS/AFROAMERICANOS SUBCOMITÉ USCC

El subcomité de Comunidades Culturales Desatendidas de Herencia Negra y Africana (UsCC, por sus siglas en inglés) se estableció bajo la Ley de Servicios de Salud Mental (MHSA, por sus siglas en inglés), con el objetivo de reducir las disparidades, aumentar el acceso a la salud mental y producir prioridades de las partes interesadas que asesorarán la planificación de acciones de LACDMH hacia el desarrollo y la mejora de sus servicios y asociaciones para involucrar mejor a las comunidades culturales y étnicas marginadas y desatendidas en el condado de Los Ángeles.

Este subcomité proporciona a LACDMH recomendaciones de proyectos de desarrollo de capacidades impulsadas por la comunidad y culturalmente específicas y/o conceptos de proyectos para su implementación a fin de aumentar el acceso a la salud mental, la conciencia, la promoción y disminuir el estigma con el objetivo final de reducir las disparidades culturales y étnicas en el acceso a la atención y la prestación de servicios.

<https://dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/black-african-heritage-uscc/>



USCC DE EUROPA DEL ESTE/ MEDIO ORIENTE (EE/ME) SUBCOMITÉ USCC

El subcomité de Comunidades Culturales Desatendidas de Europa del Este y Medio Oriente (EE/ME) (USCC) se estableció bajo la Ley de Servicios de Salud Mental con el propósito de aumentar el acceso a la salud mental y producir prioridades de las partes interesadas que asesorarán la planificación de acciones de LACDMH hacia el desarrollo y la mejora de sus servicios y asociaciones para involucrar mejor a las comunidades culturales y étnicas marginadas y desatendidas en el condado de Los Ángeles. El subcomité EE/ME UsCC proporciona a LACDMH recomendaciones de proyectos de desarrollo de capacidades impulsadas por la comunidad y culturalmente específicas y/o conceptos de proyectos para su implementación para aumentar el acceso a la salud mental, la conciencia, la promoción y disminuir el estigma con el objetivo final de reducir las disparidades culturales y étnicas en el acceso a la atención y la prestación de servicios.

<https://dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/eastern-european-middle-eastern-eeme-uscc/>



LATINO USCC SUBCOMITÉ USCC

El subcomité Latino UsCC se estableció bajo la Ley de Servicios de Salud Mental con el propósito de aumentar el acceso a la salud mental y producir prioridades de las partes interesadas que asesorarán la planificación de acción de LACDMH hacia el desarrollo y la mejora de sus servicios y asociaciones para involucrar mejor a las comunidades culturales y étnicas desatendidas y marginadas en el Condado de Los Ángeles.

El subcomité Latino UsCC proporciona a LACDMH recomendaciones de proyectos de desarrollo de capacidades impulsadas por la comunidad y culturalmente específicas y/o conceptos de proyectos para su implementación para aumentar el acceso a la salud mental, la conciencia, la promoción y disminuir el estigma con el objetivo final de reducir las disparidades culturales y étnicas en el acceso a la atención y la prestación de servicios.

<https://dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/latino-uscc/>



LGBTQIA2-S SUBCOMITÉ USCC

El subcomité de Comunidades Culturales Desatendidas (UsCC) de Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transgénero, Queer, Cuestionamiento, Intersexual, Asexual y de Dos Espíritus (LGBTQIA2-S) se estableció bajo la Ley de Servicios de Salud Mental con el propósito de aumentar el acceso a la salud mental y producir prioridades de las partes interesadas que asesorarán la planificación de acción de LACDMH hacia el desarrollo y la mejora de sus servicios y asociaciones para involucrar mejor a las comunidades culturales y étnicas desatendidas y marginadas en el Condado de Los Ángeles.

El subcomité LGBTQIA2-S UsCC proporciona a LACDMH recomendaciones de proyectos de desarrollo de capacidades impulsadas por la comunidad y culturalmente específicas y/o conceptos de proyectos para su implementación para aumentar el acceso a la salud mental, la conciencia, la promoción y disminuir el estigma con el objetivo final de reducir las disparidades culturales y étnicas en el acceso a la atención y la prestación de servicios.

<https://dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/lgbtqia2-s-uscc/>



Divulgaciones y Reconocimientos

RECURSOS DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Recursos adicionales del LACDMH ESTAN disponibles en: <https://dmh.lacounty.gov/get-help-now>

Línea de ayuda para casos de suicidio y crisis 988: Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en línea en <https://988lifeline.org>

Línea de texto para crisis: Envíe "LA" por mensaje de texto al 741741 <https://www.crisistextline.org>

Línea de ayuda CA Peer Run: **855-600-WARM (9276)** <https://www.calhope.org>

iPrevail: <https://lacounty.iprevail.com>

Línea para adolescentes:

800-852-8336 (6-10 p.m. PT). Envíe un mensaje de texto con la palabra "Teen" al 839863 (6-9 p.m. PT).

<https://teenlineonline.org>

¿Te reenviaron este boletín? ¡No te pierdas el próximo número!

¡Suscríbete aquí! - <https://dmh.lacounty.gov/subscribe>

Para obtener más información, póngase en contacto con nosotros en: DMHCC@dmh.lacounty.gov