

THE QUARTERLY

El Boletín Trimestral de Los Stakeholders – Una Plataforma para Tu Voz



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.



Habla. Compartir. Hazte escuchar.

El Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (LACDMH) y la División de Antirracismo, Inclusión, Solidaridad y Empoderamiento (ARISE) se complacen en compartir el próximo boletín trimestral, diseñado específicamente para ustedes – nuestros grupos de interés, socios y, lo más importante, personas con experiencia vivida. Ya sea que te identifiques como usuario de servicios de salud mental, defensor, compañero de apoyo o aliado, este espacio te pertenece.

Nuestro Enfoque Este Trimestre: Acogiendo la Renovación y el Crecimiento de Primavera y Verano

A medida que avanzamos por el vibrante período desde la energía floreciente de la primavera hasta los días bañados por el sol del verano, LACDMH te invita a hacer una pausa y reflexionar sobre lo que esta transición estacional significa para tu viaje personal y colectivo hacia el bienestar.

Este trimestre, nuestro boletín se centra en el tema de la renovación y el crecimiento estacional, un momento para pensar en plantar nuevas intenciones, cuidar nuestro bienestar y aprovechar los días más largos. En un lugar tan dinámico como Los Ángeles, el cambio de estaciones trae consigo oportunidades para la reflexión, la reconexión y la renovación.

Nosotros te preguntamos:

- ¿Cómo aprovechas estas temporadas como oportunidades para la transformación personal y el bienestar mental?
- ¿De qué maneras fomentas la sanación y el crecimiento, tanto en ti mismo como en tu comunidad?

Ya sea un momento tranquilo en la naturaleza, una comida compartida con seres queridos, una nueva actividad creativa o un compromiso renovado con el autocuidado, tu experiencia importa.

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 te enteras de 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.

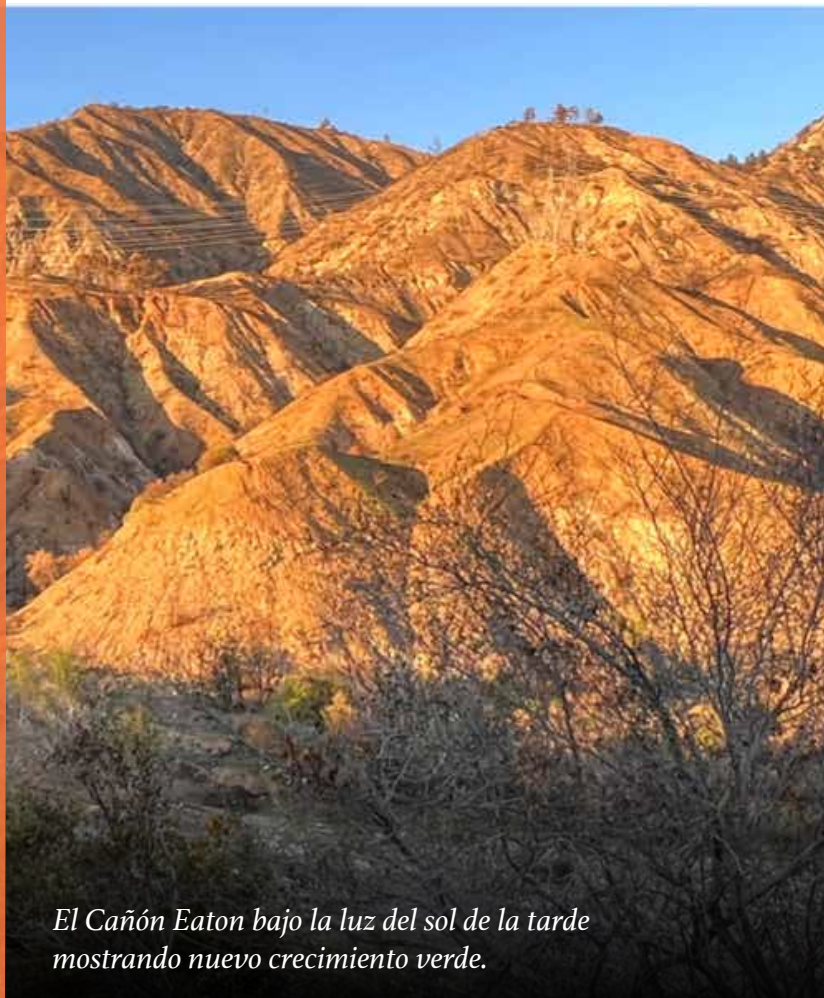
Gracias a los actores comunitarios que compartieron su experiencia para este asunto. exploremos las muchas formas en que podemos florecer –física, emocional y espiritualmente– a través de la calidez y el impulso de la primavera y el verano.

BERNICE MASCHER

Diferente y Extraño, y Sin Embargo Familiar

Soy el cuidador principal de mi madre de 91 años. Ella todavía es muy activa y bastante independiente, pero le hago compañía y la ayudo con pequeñas tareas, como llevarla en auto, hacer diligencias con ella y asegurarme de que haya una comunicación clara entre ella y los demás (tiene problemas de audición). En casa, a menudo nos sentamos muy juntos y nos concentramos en nuestras diversas tareas. A veces, me río mientras nos sentamos en silencio y ambos comenzamos a adormecernos. No estoy tan entusiasmado con quedarme dormido ya que puede ser doloroso, especialmente si nos desplomamos en posiciones incómodas y extrañas.

He concluido que esta reacción es en parte una adopción empática de estado de ánimo cuando percibo su cansancio mientras nos sentamos juntos en el ambiente tranquilo. Pero también puede ser la melancolía invernal, ya que tendemos a ser más activos durante los meses de verano, cuidando el jardín, arrancando malezas, regando las plantas y haciendo diligencias por la ciudad. Bromeando les dije a unos amigos que durante los meses de invierno, sentía que estábamos hibernando porque mi madre y yo nos sentábamos envueltas en mantas y capas de ropa y a menudo dormitábamos juntas. Tal vez no es una broma en absoluto porque, durante varios meses, he estado usando principalmente suéteres gruesos y trabajando bajo la protección de una manta o calentándome cerca de un calefactor o absorbiendo los rayos del sol en mi auto. Cuando finalmente las temperaturas se calientan y la luz del día dura más, surge una nueva sensación de energía, libertad y bienestar. Con ello, llega la gratitud de haber superado otro invierno, y nos sentimos más despiertos, vibrantes y como nuestro “yo habitual” nuevamente.



El Cañón Eaton bajo la luz del sol de la tarde mostrando nuevo crecimiento verde.

Cuando por fin las temperaturas suben y la luz del día se alarga, se siente una nueva sensación de energía, libertad y bienestar. Con ella, llega la gratitud por haber superado otro invierno, y nos sentimos más despiertos, vibrantes y de nuevo como nosotros mismos.

Pude evaluar esta experiencia un poco más durante esta última temporada cuando ocurrieron dos cosas. Primero, fue un viaje a Kenia con mi madre durante varias semanas. Fue uno de los viajes más difíciles de planificar con todo el papeleo, la asistencia necesaria y la obtención de un seguro de salud para alguien de más de 90 años. Pero una vez allí, estaba cálido, verde y exuberante ya que las lluvias habían empapado el paisaje seco y polvoriento, y a nuestro alrededor algo estaba floreciendo. Incluso en la Escuela Little Hands donde nos estábamos hospedando, fue impresionante ver la integración de niños con necesidades especiales aprendiendo habilidades importantes y participando con alegría junto a los otros niños. Nos hicieron sonreír y mi madre estuvo muy activa durante este tiempo. Nos sorprendió también lo cómodo que se sentía todo después de haber estado ausentes por más de una década. Sorprendentemente, era extraño y familiar y acogedor al mismo tiempo. Era como ponerse un par de zapatos cómodos que habían estado guardados por años pero descubrir que todavía nos quedaban bien.



Un collage de fotos con Bernice y su madre.

El segundo acontecimiento fue a principios de año, cuando experimenté los incendios de Los Ángeles desde la distancia. Quedarme con mi madre durante varios meses significó que ya estaba lejos de nuestras órdenes de evacuación cuando los incendios quemaron gran parte de nuestro vecindario alrededor del área de Pasadena y Altadena. Vi cómo se desarrollaba el horror a través de los informes de noticias. No había literalmente nada que pudiera hacer más que esperar a que pasara. No fue hasta mediados de marzo cuando lo vi con mis propios ojos. Mi primera vista fue desde la ventana de un avión, y me sorprendió ver lo verde que estaba todo. La primavera había llegado. Mis vistas posteriores del vecindario incendiado dejaron tristeza e incredulidad, pero también algo de alivio al ver cómo progresaba la limpieza, y cómo los vecinos y organizaciones seguían ayudando de diversas maneras. El vecindario se sentía diferente y extraño, y sin embargo era familiar y acogedor. Los puntos de acceso a los senderos en el área estaban todos cerrados y mostraban más destrucción debido a las lluvias y deslizamientos de lodo más recientes. Pero sorprendentemente, en medio de todo había hierba verde y vegetación fresca. Me recordó cómo la renovación y la restauración todavía son posibles, y a menudo están más cerca de lo que pensamos. También era la máxima expresión de la primavera. El invierno había pasado y la nueva vida era visible en todas partes.

La primavera y el verano tienden a ser mis estaciones favoritas porque hay tanto color y nueva vida cuando las flores florecen, brotan nuevas hojas y los jardines crecen. Los días se hacen más largos, el sol es más cálido, y por fin puedo quitarme los zapatos cerrados para usar sandalias abiertas, junto con todas las capas de ropa y mantas que me mantuvieron abrigado durante todo el invierno. Es un placer ser parte de esta renovación, y ver y experimentar lo familiar.

Sí, el invierno volverá, al igual que las dificultades, los desastres y la distancia de aquellos que amamos. La hibernación seguirá ofreciendo una oportunidad para esperar a que pase. Pero nueva vida brotará una vez más. Estoy agradecido y reconocido por estas lecciones personales sobre los ciclos que traen de vuelta la renovación y la restauración. Estoy agradecido por la comunidad, la familia, los amigos y Dios que nos ayuda a superar todo. También trae esperanza, alegría, nueva energía e incluso consuelo en la familiaridad.

La primavera es una nueva temporada para disfrutar, y yo la recibo con gusto.



Estaciones del Devenir: Acogiendo la Renovación en la Comunidad y en Uno Mismo



DRA. DEBORAH VILLANUEVA,
DSW, MSW, LCSW

Hay algo en el final de la primavera en Los Ángeles que se siente como la posibilidad misma. Las buganvillas se derraman sobre las cercas en tonos rosados brillantes, los árboles de jacarandá pintan las calles de color lavanda, y así, sin más, estamos al borde del verano. Es como si la ciudad exhalara: los días más largos nos invitan a salir, nuestra energía cambia y se nos ofrece un reinicio estacional.

En el trabajo de salud mental, hablamos mucho sobre la transformación. Pero la naturaleza lo ha estado modelando desde siempre. La primavera nos enseña cómo florecer después de la tristeza. El verano nos enseña cómo brillar. Y entre ellos, recordamos que crecer no siempre significa apresurarse – a veces significa hacer una pausa, reflexionar o encontrar alegría en cosas simples: una caminata después de cenar, cuidar una planta en el alféizar de tu ventana, reír con alguien en quien confías.

Esta época del año también tiene un profundo significado en diversas culturas. Como una orgullosa mujer judía sefardí, tengo a Shavuot muy cerca de mi corazón. Tradicionalmente una fiesta de la cosecha, Shavuot también conmemora la recepción de la Torá en el Monte Sinaí, un momento de revelación espiritual y compromiso colectivo. Es un tiempo para aprender, agradecer y renovarse. Nos quedamos despiertos hasta altas horas de la noche estudiando, y muchos de nosotros adornamos nuestros hogares con vegetación, haciendo eco de la frescura de la primavera. Para mí, es un recordatorio de que el crecimiento a menudo comienza con escuchar: a la tradición, a los demás y a nosotros mismos.

Junio también da la bienvenida al solsticio de verano, el día más largo del año. Para muchas comunidades indígenas estadounidenses, nativas de Alaska e indígenas con las que trabajo en todo el condado de

Los Ángeles, esto no es solo un evento astronómico; es un punto de inflexión sagrado. El solsticio simboliza la abundancia, la conexión con la tierra y el equilibrio espiritual. Es un tiempo para reuniones, para ofrecer oraciones, para honrar tanto la luz que nos rodea como la luz interior.

Y mientras reflexionamos sobre nuestro propio bienestar, junio también nos recuerda que debemos dirigirnos hacia nuestros más pequeños. El Día Nacional de los Niños, celebrado por muchos a principios de junio, nos invita a hacer una pausa y preguntarnos: ¿cómo estamos nutriendo a la próxima generación? En mi trabajo como trabajador social clínico, he visto de primera mano la resiliencia de los niños. Pero la resiliencia no es algo que desarrollan solos – se cultiva en entornos seguros, en relaciones afirmativas, en los momentos en que nos detenemos y realmente los vemos.

En mi propia vida, el verano siempre ha sido un momento para volver a centrarme. Paso más tiempo al aire libre. Me inclino hacia rituales conscientes. Dejo que mis pies descalzos toquen la tierra. Abro mis ventanas y dejo que la música se derrame hacia afuera. Llamo a amigos con los que he estado queriendo reconectarme. La renovación no tiene que ser ruidosa o planeada; a menudo, comienza con la intención.

Para aquellos de nosotros que trabajamos en salud mental comunitaria, es fácil olvidar que nosotros también merecemos temporadas de restauración. El trabajo es profundo y exigente, pero el crecimiento –personal o profesional– no puede ocurrir en un suelo agotado. Así que, dondequiera que estés en esta temporada, que encuentres momentos de alegría. Que puedas honrar las pequeñas victorias, las pausas valientes, los pequeños cambios que se acumulan hasta convertirse en transformación.



KATIE LEE ALHEIM

Entrevistas del Personal de A Place Called Home con Niños de la Comunidad del Sur de Los Ángeles



KERRY-ANN SLEEP-FRANKEL, LPCC,
Directora Senior de Servicios de Salud Mental,
A Place Called Home

Abril fue el Mes Nacional de Concientización sobre el Estrés y este año, la organización sin fines de lucro con sede en South Central, **A Place Called Home** (APCH), decidió crear conciencia preguntando a algunos de los jóvenes a quienes sirven sobre sus pensamientos acerca del estrés y lo que lo causa. Un Lugar Llamado Hogar ha estado proporcionando programas gratuitos extraescolares en artes, atletismo, educación, nutrición, servicios de bienestar y preparación para la fuerza laboral durante más de 30 años a jóvenes y sus familias en el Sur de Los Ángeles. La comunidad en la que opera APCH es una de las más vulnerables e históricamente con menos recursos del Condado de Los Ángeles. Las familias enfrentan problemas como la pobreza generacional, un desierto alimentario y la falta de acceso a la educación. Fue y siempre será el objetivo de APCH cambiar eso.

APCH ofrece servicios diarios y completos de consejería a los miembros y familias de APCH tanto en español como en inglés – realizados por profesionales capacitados – y sin costo alguno para ellos, asegurando que tengan el apoyo psicológico y las herramientas para desarrollar resiliencia, superar la adversidad y tomar decisiones de vida afirmativas.



Jóvenes de A Place Called Home

Nuestra Directora Senior de Servicios de Salud Mental, Kerry-Ann Sleep-Frankel, LPCC, recientemente se tomó un tiempo para entrevistar a algunos de nuestros miembros del programa sobre el manejo del estrés para evaluar cuánto han aprendido:

KERRY-ANN SLEEP-FRANKEL: ¿Qué es el estrés?

SOFIA (MIEMBRO DE LA ESCUELA PRIMARIA):

Para mí el estrés es cuando, como que, te sientes abrumado. O tienes demasiadas cosas que hacer y pierdes el tiempo y el lugar para ellas.

KERRY-ANN SLEEP-FRANKEL:

Sí, ¿y cuáles son las cosas que te ayudan a sentirte mejor cuando estás estresado?

SOFIA (MIEMBRO DE LA ESCUELA PRIMARIA):

Yo pinto o podría, como, hablar con alguien y sacar todo mi estrés. Y cuando estoy con mi familia, puedo contarles sobre mi estrés o, por ejemplo, sobre mis mascotas o mis hermanos!

KERRY-ANN SLEEP-FRANKEL:

Si tuvieras un amigo que estuviera muy estresado, ¿qué le dirías que hiciera?

SOFIA (MIEMBRO DE LA ESCUELA PRIMARIA):

Primero les [preguntaría] qué les gusta, y con eso, les ayuda a... mejorar. Y ahí es donde pueden dejar todo su estrés y convertir algo desconocido en algo hermoso.

KERRY-ANN SLEEP-FRANKEL:

¡Ay, me encanta eso! Parece que eres un amigo realmente genial.

“...y ahí es donde pueden dejar todo su estrés y convertir algo desconocido en algo hermoso!”

– Sofia (APCH member)

KERRY-ANN SLEEP-FRANKEL:

¿Qué te ayuda a calmarte cuando sientes esa sensación de estar abrumado?

VALERY (MIEMBRO DE LA ESCUELA SECUNDARIA):

Entonces, ¡estamos en mi lugar favorito, el estudio de baile! Este es literalmente mi segundo hogar. Vengo aquí para desestresarme y realmente bailar hasta sacar todo. Siento que soy muy malo tratando de hablar de esto pero, sin duda, el movimiento es como, una de las mejores cosas que me ayuda con el estrés.

KERRY-ANN SLEEP-FRANKEL:

¿Qué consejo darías a los niños o adultos que están sintiendo estrés?

VALERY (HIGH SCHOOL MEMBER):

Yo diría, sin duda, habla con un adulto de confianza, hay muchos adultos de confianza. Y siento que llevar un diario es una excelente manera de hablar contigo mismo. Si es algo a lo que no estás acostumbrado, hablar con otras personas, encuentro que escribir un diario es muy agradable y muy relajante.

KERRY-ANN SLEEP-FRANKEL:

¿A dónde puedes ir en APCH cuando te sientes estresado?

ETHAN (MIEMBRO DE LA ESCUELA SECUNDARIA): Yo diría que en cualquier lugar, porque en APCH no recibo mucho trabajo o [estoy] bajo presión para hacer algo.

KERRY-ANN SLEEP-FRANKEL:

Increíble, ¿no te estamos estresando aquí?

ETHAN (MIDDLE SCHOOL MEMBER):

[Sacude la cabeza]

KERRY-ANN SLEEP-FRANKEL: ¡Eso está bien! [Risas]



Puedes ver las entrevistas completas en Instagram haciendo **clicking here**. *Si usted o alguien que conoce podría beneficiarse de los programas en A Place Called Home, puede obtener más información sobre nosotros en **apch.org** o comunicarse acerca de nuestros servicios de salud mental enviándonos un correo electrónico a **counseling@apch.org**.



KELLY KOZOLOWSKI

Padres Anónimos

En cada pétalo caído, encuentro
suaves recordatorios de
que nada está estancado
y que el cambio, aunque
a veces doloroso, es una
puerta a algo más
grande.

Cada estación trae consigo una silenciosa invitación. La primavera nos invita a despertar, el verano a florecer, el otoño a soltar, y el invierno a descansar. A lo largo de los años, he llegado a ver estos ritmos naturales no solo como ciclos ambientales, sino como espejos de nuestras propias vidas, que ofrecen oportunidades para realinearnos, reflexionar y renovarnos.

La primavera se ha convertido en mi capítulo favorito del año - no solo por las flores que florecen o los días más largos, sino por la energía de posibilidad que trae. Yo lo acepto como una temporada de transformación. Comienzo literalmente abriendo las ventanas, dejando que el aire fresco expulse los pensamientos estancados. Limpio mi espacio físico con intención, tratándolo como un acto de autocuidado en lugar de una tarea tediosa. Limpiar mi espacio me permite tener la mente clara y permite que lo que viene a continuación llegue con una mentalidad abierta y buenas intenciones.

Para nutrir mi salud física y mental, me anclo en rituales diarios. Verduras verdes por la mañana y colágeno para permitirme nutrirme, caminatas diarias para despejar mi mente y dar espacio a nuevos pensamientos, y sesiones de sauna para terminar el día y reflexionar sobre lo que el día trajo.

Una de las rutinas más reconfortantes que he adoptado es plantar algo nuevo cada primavera. Podrían ser hierbas en el alféizar de una ventana o un solo girasol en una maceta. Ver algo crecer bajo mi cuidado me mantiene humilde y es una esperanzadora prueba de que, con tiempo, atención y paciencia, la vida siempre encuentra la manera de prosperar nuevamente.

En cada pétalo caído, encuentro suaves recordatorios de que nada es estático y que el cambio, aunque a veces doloroso, es una puerta hacia algo más grande. Abrazar las estaciones es confiar en la sabiduría de los ciclos. Y al hacerlo, nos permitimos renovarnos, una y otra vez.



Soy el Jardinero de Mi Vida

A woman with long brown hair, wearing a purple zip-up jacket, black pants, and pink sneakers, stands on a wooden bridge in a lush forest. She is leaning on the wooden railing and looking upwards with a smile. The background is filled with dense green foliage and trees.

PATRICIA VELIZ MACAL, BA, PCC,
Directora Ejecutiva y Cofundadora de
Generaciones en Acción

La naturaleza como refugio para el alma y apoyo para nuestras comunidades migrantes.

En tiempos en que las noticias sobre inmigración generan incertidumbre y miedo en muchas comunidades de Los Ángeles, busco espacios donde mi alma pueda respirar. Entre árboles antiguos, cubiertos de musgo y sabiduría, hago una pausa. Apoyo mi mano en un tronco vivo y siento que la tierra también me sostiene. Como director ejecutivo de Generaciones en Acción, una organización dedicada al bienestar de familias inmigrantes multigeneracionales, mis días están llenos de responsabilidades, reuniones y apoyo comunitario. Pero incluso en medio del trabajo y los desafíos, he aprendido a buscar pausas conscientes. Salir a la naturaleza es una de ellas. Es mi manera de cuidarme a mí mismo, para poder seguir cuidando a los demás.

Caminando en el bosque, sintiendo el aire fresco, dejando que la vegetación me hable... es parte de mi salud mental. Es una medicina que no necesita receta médica que me conecta con lo esencial. Estos momentos me recuerdan que no estamos solos, que pertenecemos a algo más grande y profundo: la vida, la naturaleza, nuestras raíces.

Crear en esa conexión invisible pero poderosa con la tierra, con nuestros ancestros, con la esperanza es lo que nos sostiene, como comunidad, como líderes, como seres humanos. Porque solo cuando estamos bien en nuestro interior podemos florecer juntos en el exterior.

XIA TATUM

Soy el Jardinero de Mi Vida

Soy el Jardinero de mi vida.
Planto las semillas de mis deseos.
Nutro la fuente de mis sueños.
Soy el Jardinero de mi vida.

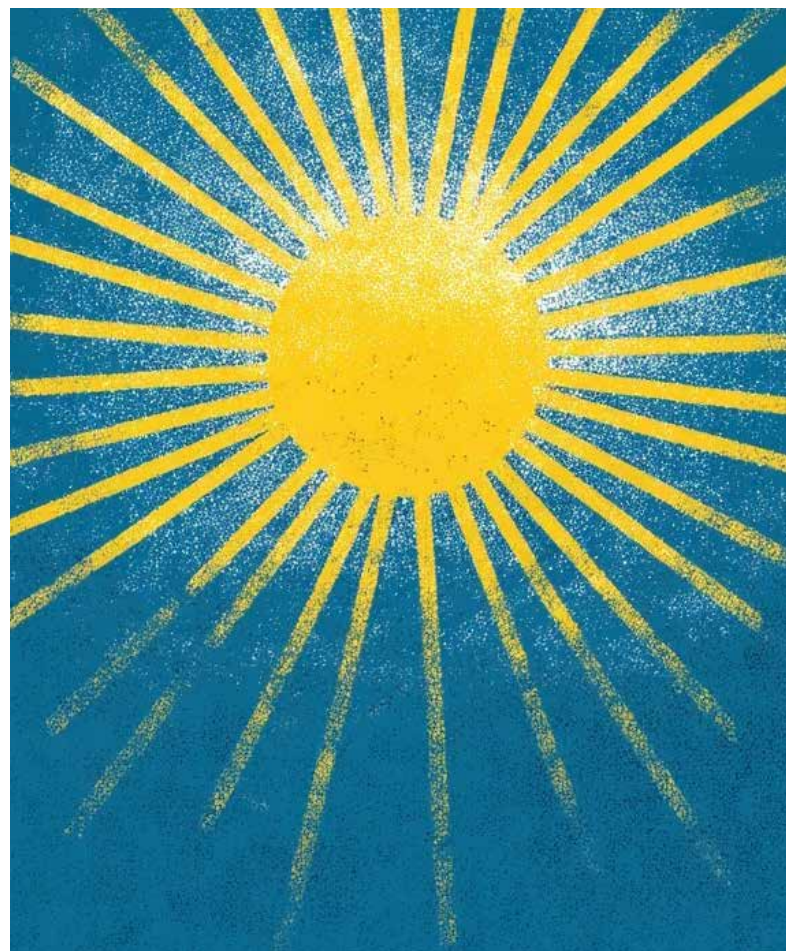
Soy el Jardinero de mi vida.
Planto las semillas de mis deseos.
Cultivo el crecimiento de todas mis esperanzas.
Soy el Jardinero de mi vida.

Soy el Jardinero de mi vida.
Planto las semillas de mis deseos.
Descarto las malezas del miedo y la limitación que
bloquearían mi surgimiento hacia la luz.
Soy el Jardinero de mi vida.

Soy el Jardinero de mi vida.
Planto las semillas de mis deseos.
Riego el compromiso con mis más altas
aspiraciones.
Soy el Jardinero de mi vida.

Soy el Jardinero de mi vida.
Planto las semillas de mis deseos.
Extraigo las lecciones de mi crecimiento más
profundo.
Soy el Jardinero de mi vida.

Soy el Jardinero de mi vida.
Planto las semillas de mis deseos.
Cosecho el fruto de mi trabajo y dedicación.
Soy el Jardinero de mi vida.





YVONNE SANDOVAL

La Pérdida de Mi Esposo

La pérdida de mi esposo fue un momento decisivo en mi vida – uno que trajo un inmenso dolor, ansiedad e incertidumbre para mí y mi familia. El peso de su ausencia persistía en cada aspecto de nuestra vida cotidiana y atravesar ese camino se sentía solitario. Sin embargo, asistir a los Eventos para Padres y Hombres del Área de Servicio 7 se convirtió en una fuente inesperada de consuelo, conexión y sanación.

Estos eventos me proporcionaron un espacio seguro para aceptar los cambios de estación como oportunidades para el bienestar personal y la transformación. Encontré consuelo en las experiencias compartidas de otros que entendían las dificultades de la pérdida, la paternidad y el bienestar emocional. A través de conversaciones, programas de apoyo y momentos de reflexión, gradualmente aprendí cómo cuidar mi salud mental mientras también ayudaba a mi familia a reconstruirse.

Participar en actividades impulsadas por la comunidad me recordó la importancia de mantenerme activo, tanto física como emocionalmente. Ya sea a través de discusiones grupales, reuniones al aire libre o talleres de bienestar, descubrí formas de lidiar con la ansiedad y la depresión que alguna vez me parecieron abrumadoras. Comencé a adoptar prácticas conscientes: escribir en un diario, respirar profundamente y dedicar tiempo a la naturaleza, sabiendo que cada paso adelante era una forma de renovación.

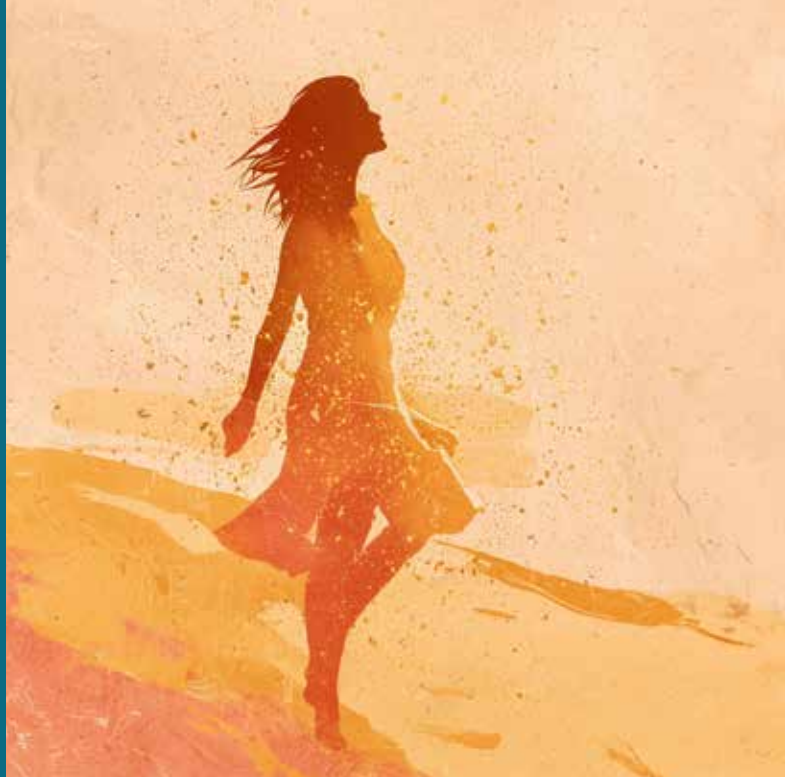
Quizás el impacto más poderoso de estos eventos fue el sentido de pertenencia que fomentaron. Encontré fortaleza al escuchar las historias de otros, compartir la mía y darme cuenta de que la resiliencia no se construye en el aislamiento sino dentro de una comunidad compasiva. El apoyo que recibí me animó a adoptar el autocuidado y priorizar la sanación, no solo para mí, sino también para mi familia.

La pérdida lo cambia todo, pero encontrar espacios que fomenten el crecimiento, la reflexión y la conexión significativa puede guiarnos hacia la renovación. El Área de Servicio 7 de Eventos para la Paternidad y Hombres ofreció ese regalo – un lugar donde la transformación no solo era posible sino que se fomentaba. Y a través de ello, encontré el valor para abrazar cada nueva temporada con esperanza.

*Se le otorgó permiso al enlace de SALT para presentar en nombre de los copresidentes

JINEEN BIANCA PERRY-MYLES

Más Que Solo Dolor



Mi historia es una de perseverancia, valentía y discernimiento – un viaje a través del dolor hacia el propósito. Crecí en Tacoma, Washington, un pueblo pequeño y predominantemente blanco. A la edad de cuatro años, el trauma ya había comenzado a moldear mi mundo. Estuve expuesto a violencia doméstica, adicción a las drogas, alcoholismo, ludopatía, pobreza, abuso, abandono y negligencia. La vida parecía diseñada para quebrarme.

No me di cuenta hasta décadas después de cuán profundamente estas experiencias tempranas afectarían mi salud mental, física y espiritual. Como adulto, he vivido con ansiedad aguda, depresión, autolesiones y adicción. Y sin embargo, a pesar de la oscuridad, una chispa permanecía. Nada podía extinguir la luz dentro de mí.

Incluso cuando fui ridiculizado y lastimado por las mismas personas a quienes se les confió mi crecimiento – maestros, mentores, e incluso familia – me atreví a soñar más allá de mis circunstancias. Mi madre fue especialmente cruel y negligente. Cuando mi padre la dejó, sentí como si ella también me hubiera dejado. Pasé años persiguiendo su amor, luchando contra sentimientos de inutilidad, vergüenza y desesperación. Su rechazo me dejó cicatrices más profundas que cualquier herida física, pero no quebró mi espíritu.

Me decían a menudo: “La gente como tú no puede tener éxito”, generalmente por aquellos que nunca habían reconocido su propio potencial. El miedo y la duda fueron sembrados temprano, pero una fuerza silenciosa dentro de mí se negó a adoptar las limitaciones de otros. Estudié mucho, recé con más fuerza, y aun así seguía sintiéndome solo y fuera de lugar.

Un punto de inflexión llegó cuando me mudé a Los Ángeles para vivir con la familia de mi padre. Comencé la preparatoria en Inglewood, rodeado por primera vez de personas que se parecían a mí. Como mujer criolla, me vi reflejada en otros y me sentí acogida por una nueva comunidad. Con amor y apoyo de mis familiares, sobresalí incluso mientras el miedo y la ansiedad continuaban desafiándome diariamente.

En 1999, me convertí en la primera generación de mi familia en graduarse de la universidad con un título en Sociología. Estaba decidido a elevar a las comunidades marginadas como la mía. Me uní a Alpha Kappa Alpha (AKA) Sorority, Incorporated – una organización basada en el servicio, la hermandad y la excelencia. Fundada en 1908 como la primera hermandad afroamericana, AKA creó un espacio para que mujeres como yo lideráramos con excelencia e integridad cuando éramos excluidas en otros lugares.

Posteriormente obtuve una maestría en administración organizacional. Pero mientras estudiaba en Chico State, caí en el alcoholismo. No fue el décimo trago el que me arruinó, fue el primero. Aprendí que no tenía poder sobre el alcohol. En 2007, desesperado y destrozado, me arrastré a las salas de Alcohólicos Anónimos. Estaba harto y cansado de estar enfermo y cansado.

La recuperación lo cambió todo. Encontré fe en Dios y un nuevo diseño para vivir. Seguí los 12 pasos, conseguí un padrino y devolví lo que me fue dado gratuitamente. Dejé de buscar validación y comencé a vivir según principios espirituales. A través de este proceso de sanación, me convertí en una mejor madre, hija y mujer.

Hoy, vivo con propósito e intencionalidad. Ya no me muevo con desesperación – camino con fe. Creo en el servicio por encima del interés propio, en el progreso por encima de la perfección. Cada día me pregunto: “¿Cómo puedo ayudar a alguien que todavía está sufriendo?” Esa pregunta me mantiene con los pies en la tierra en cuanto a la gracia.

Si pudiera hablar con mi yo más joven, le diría:

1. No bebas — tu vida vale más.
2. No te rindas — no termina hasta que ganes.
3. No persigas lo que nunca estuvo destinado para ti.
4. Sigue esforzándote — tu dolor tiene un propósito.

Gracias por escuchar y permitirme compartir.

Fechas Límite e Información para Presentaciones

El Boletín Trimestral de Los Stakeholders Q3 2025

Prepárate para la publicación trimestral del tercer trimestre en septiembre! Esperamos que después de ver este número te sientas inspirado a compartir y enviar tu historia, arte o idea creativa para el próximo número. Las presentaciones son bienvenidas en cualquier formato y todo el contenido representará voces diversas de la comunidad de Los Ángeles y se buscará equitativamente de todos los grupos de interés (por ejemplo, SALTs, UsCCs, CCC, Health Neighborhoods, Faith-Based Partners, Peer Counsel).

El tema para el próximo número es “Voces de Unidad: Centrando la Cultura, la Compasión y la Conexión”

A medida que avanzamos del verano hacia el inicio del otoño, LACDMH invita a nuestra comunidad a compartir historias, perspectivas, arte y reflexiones para nuestro próximo boletín bajo el tema “Voces de Unidad: Centrando la Cultura, la Compasión y la Conexión”.

Desde el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías Bebe Moore Campbell en julio hasta el Mes Nacional de Concientización sobre la Prevención del Suicidio y el comienzo del Mes de la Herencia Hispana/Latina en septiembre, esta temporada ofrece momentos críticos para elevar las experiencias vividas, la sabiduría cultural y la resiliencia de todas las comunidades.

En agosto, el Mes de No Seas un Acosador, el Día Internacional de la Amistad (3 de agosto) y el Día Mundial Humanitario (19 de agosto) nos recuerdan la importancia de la empatía, la solidaridad y de defender el bienestar mental de los demás.

Damos la bienvenida a propuestas que exploren:

- Prácticas y relatos de salud mental culturalmente fundamentados
- Narrativas personales o iniciativas comunitarias relacionadas con la prevención del suicidio y la sanación
- Actos de bondad, inclusión o amistad que promueven el bienestar mental
- Esfuerzos contra el acoso escolar que protegen la salud mental en todas las edades e identidades
- Reflexiones que honran el patrimonio y la fortaleza de las comunidades latinas

Deja que tu voz sea escuchada. Comparte tu verdad. Inspirar conexión y cambio.

Se compartirá información detallada por correo electrónico y otros canales sobre cómo enviar tu contenido, pero aquí hay un aviso sobre las fechas límite de entrega:

Fecha	Entregable
Lunes, 14 de julio, 2025	: Se abre la convocatoria de envío de contenido
Viernes, 1 de agosto, 2025	: Envíos de contenido de Los Stakeholders vencidos

Q3 2025 Calendario de Diversidad y Multiculturalidad del Tercer

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

Julio

04 Día de la Independencia (EE. UU.)

05-06 Ashura (Festividad Islámica)

07 Día Mundial del Perdón

18 Día Internacional de Nelson Mandela (Naciones Unidas)

24 Día Internacional del Autocuidado

Día Nacional del Trastorno Afectivo Estacional (EE.UU.)

Día del Pionero (Mormón)

26 Día Nacional de la Independencia de las Personas con Discapacidad / Aniversario de la ADA (EE.UU.)

27 Día de Conmemoración de la Guerra de Corea (Coreano)

Día Nacional de la Igualdad Salarial para las Mujeres Negras (EE.UU.)

CONMEMORACIONES MENSUALES

Mes del Orgullo de la Discapacidad (N.Y., EE. UU.)

Mes del Patrimonio Franco-Americano

Mes del Patrimonio Musulmán Estadounidense (Condado de L.A.)

Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías

Mes del Bienestar Social

Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías Bebe Moore Campbell

Mes de la Salud Mental de BIPOC (Personas Negras, Indígenas y de Color)

Q3 2025 Calendario de Diversidad y Multiculturalidad del Tercer

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

Agosto

03 Día Internacional de la Amistad

06 Día Nacional Salvadoreño

09 Día Internacional de los
Pueblos Indígenas del Mundo
(Naciones Unidas)

Raksha Bandhan
(Festividad hindú)

12 Día Internacional de la Juventud
(Naciones Unidas)

15 Día de la Liberación Nacional
(Corea)

16 Krishna Janmashtami (hindú)

17 Día de Marcus Garvey
(afrojamaicano)

19 Día Mundial de la
Asistencia Humanitaria

21 Día Nacional de las
Personas Mayores (EE. UU.)

23 Día Internacional del
Recuerdo de la Trata de
Esclavos y de su Abolición

26 Día Nacional de la Igualdad
de la Mujer (EE.UU.)

26-27 Ganesh Chaturthi (Festival
Hindú)

28 60º Aniversario de la Marcha
en Washington (MLK)

28-29 Día Nacional de
Concientización sobre el
VIH/SIDA desde la Fe

30 Día Nacional de
Concientización sobre
el Duelo

31 Día Internacional de
Concientización sobre
Sobredosis

CONMEMORACIONES MENSUALES

Mes de No Seas un
Acosador (EE. UU.)

Mes Nacional del
Bienestar de los Hombres
Negros Homosexuales

Mes Nacional de la
Cortesía

Mes Nacional del
Bienestar

Q3 2025 Calendario de Diversidad y Multiculturalidad del Tercer

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

Septiembre

01	Día del Trabajo (EE. UU.)	20-26	Semana Internacional de las Personas Sordas (Global)
04	Conmemoración de la Ley Lanterman	21	Día Internacional de la Paz (Naciones Unidas)
04-05	Eid Milad ul-Nabi (Festividad musulmana)		Día Mundial de Concientización sobre el Alzheimer (Global)
06	Festival del Fantasma Hambriento (Festividad China)	22-24	Rosh Hashaná (Año Nuevo Judío)
07-13	Semana Nacional de Prevención del Suicidio	22-10/1	Navratri (Festival Hindú)
10	Día Mundial para la Prevención del Suicidio	23	Día de la Visibilidad Bisexual
11	Día del Patriota (EE. UU.)		Día Internacional de las Lenguas de Señas (Global)
	Año Nuevo Etíope	26	Día Nacional de los Nativos Americanos (EE. UU.)
15	Día Internacional de la Democracia (Naciones Unidas)		Día Europeo de las Lenguas
15-19	Semana de Concientización sobre la Malnutrición del Senado de los Estados Unidos		Aniversario de la Ley de Rehabilitación
16	Día de la Independencia de México	27	Día Nacional de Concientización sobre el VIH/SIDA en Hombres Homosexuales
18	Día Internacional de la Igualdad Salarial	28	Día Mundial del Migrante y del Refugiado (DMDR)
	Día Nacional de Concientización sobre el VIH/SIDA y el Envejecimiento (EE. UU.)		

CONMEMORACIONES MENSUALES

Mes de Concientización sobre el Cáncer Infantil (EE. UU.)

Mes de Concientización sobre la Sordera

Mes del Envejecimiento Saludable

Mes de la Herencia Hispana/Latina (15 de sept. - 15 de oct.)

Mes Nacional del Perro Guía (EE. UU.)

Mes Nacional de Preparación

Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer de Próstata

Mes Nacional de la Recuperación

Mes Nacional de Concientización sobre la Prevención del Suicidio (EE. UU.)

Mes de Concientización sobre la Malnutrición

Mes de Concientización sobre el Dolor (EE. UU.)

Mes Mundial de Concientización sobre la Enfermedad de Alzheimer (Global)

¿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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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: [**dmh.lacounty.gov/get-help-now**](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 [**988lifeline.org**](https://988lifeline.org)

Línea de texto para crisis: Envíe "LA" por mensaje de texto al 741741 [**www.crisistextline.org**](https://www.crisistextline.org)

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

iPrevail: [**lacounty.iprevail.com**](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).

[**teenlineonline.org**](https://teenlineonline.org)

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

¡Suscríbete aquí! – [**dmh.lacounty.gov/subscribe**](https://dmh.lacounty.gov/subscribe)

Para obtener más información, póngase en contacto con nosotros en: [**DMHCC@dmh.lacounty.gov**](mailto:DMHCC@dmh.lacounty.gov)