

## Acta de la Reunion de Latino UsCC

**Fecha:** 20 de mayo de 2025

**Hora:** 2:00 p.m. – 4:00 p.m

**Lugar:** Virtual Meeting (Microsoft Teams)



**Participantes:** Ana Villasenor, Angelina Mendoza, Coach Afi G; Danny Jestakom; Dr. Eric Hernandez; Dr. Luis Guzman; Elsy Molina; Gabriela Gonzalez; Gabriela Velasquez; Gustavo Loera; Irma Velasquez; Ismael Maldonado; Jennyfer Ibarra-McMahon; Jessica Valadez; Jonathan Aleman; Maria Elena Arauco; Sara Z. Mijares; Sophia Zarco

**DMH/Translators/Captioners:** *Brenda Monzon Garcia; CAPTIONER Richard; Claudia Fierro; Claudia Ribota Lindgren (translator); Dr. Carla Jaramillo; Dr. Chiyah Lawrence; Dr. Evelyn E. Espinoza; Dr. Jennifer Alquijay; Francisco Meza, Interpreter; ; Maria Guerra; Martha Ortiz; Melissa Pantoja; Mirtala Parada Ward; riKu Matsuda; Yailin Noriega; Zuleima Molgado*

**Copresidentas:** Maria Elena Aruaco & Gabriela Gonzalez

---

### 1. Bienvenida y apertura

- **Dra. Evy** - Se les recordó a los participantes que revisaran sus formularios y verificaran la elegibilidad de asistencia.
- **Se dio reconocimiento a la tierra.**
- **Reflexiones iniciales sobre la concientización sobre la salud mental** – María Elena y Gabriela

### 2. Presentación y discusión sobre salud mental

**Tema:** Comprender el estado de ánimo, la depresión y el bienestar emocional **Ponente:** Dra. Nonie Reaño

- Discusión sobre los desencadenantes comunes del bajo estado de ánimo: estrés, dolor, falta de apoyo, trauma, etc.
- Síntomas identificados de estados depresivos que incluyen trastornos del sueño, cambios en el apetito, aislamiento y pensamientos negativos.
- Estímulo para buscar apoyo profesional si los síntomas persisten más de dos semanas.
- Enfatizó la importancia de la actividad física, la nutrición, la atención plena y las prácticas espirituales.
- Tenga cuidado contra el consumo excesivo de azúcar, harina y alcohol, que pueden empeorar los síntomas.
- Fomentó las salidas expresivas (hablar, escribir en un diario) y explorar diversas opciones de terapia.
- Se realizó un breve ejercicio guiado con autoafirmaciones: "Soy un alma única y maravillosa... Merezco lo mejor que el universo tiene para ofrecer".

### **3. Aprobación del acta de reuniones anteriores**

- Dr. Guzmán presentó una moción para aprobar las actas con una solicitud para separar al personal del DMH de los miembros de la comunidad en las listas de asistencia.
- Dr. Eric secundó la moción

### **4. Actualizaciones y discusión de áreas prioritarias**

- Discusión sobre la revitalización de los cinco grupos prioritarios identificados durante los retiros anteriores.
- Preocupaciones planteadas sobre:
  1. Bajo compromiso y responsabilidades poco claras entre los miembros del grupo.
  2. Temores de inmigración y accesibilidad a los servicios del DMH.

3. Necesidad de servicios dirigidos a los niños, los ancianos y los miembros discapacitados de la comunidad latina.
- Acuerdo para:
    1. Refuerce la claridad en torno a los roles y expectativas del grupo.
    2. Restablecer la estructura del grupo y proporcionar capacitación para apoyar la participación.
    3. Dedique 30 minutos en cada reunión a las actualizaciones del grupo.

### **5. Desafíos de la participación comunitaria**

- Los participantes compartieron su preocupación por las actitudes poco acogedoras en las reuniones presenciales anteriores.
- Experiencias de sentirse excluido y desanimado después de proponer iniciativas.
- Énfasis en la necesidad de prácticas inclusivas y apoyo a los nuevos participantes.

### **6. Nombramiento del Copresidente**

- El Dr. Eric Hernandez aceptó la nominación para servir como nuevo copresidente a partir de julio.
- Compartió su experiencia como inmigrante, terapeuta y defensor desde hace mucho tiempo del acceso y la equidad en la salud mental.
- El Dr. Guzmán sugirió agregar una tercera posición de liderazgo como respaldo.

### **7. Epigenética y meditación**

#### **Presentadora: Entrenadora Afi G**

- Explicación de la conexión entre el trauma, la expresión génica y la salud emocional (epigenética).

- Se discutieron los beneficios de la práctica constante de la atención plena, incluida la reducción del estrés, la regulación emocional y la mejora de la claridad.
- Enfatizó la importancia de reconectarse con el poder personal y sanar el trauma intergeneracional.
- Abogó por prácticas accesibles y culturalmente relevantes para apoyar la sanación de la comunidad.
- Se acogió con beneplácito la propuesta de una segunda presentación más completa en una futura reunión.

## **8. Palabras finales**

- Recordemos que la reunión de junio incluirá respuestas a preguntas abiertas y sugerencias.
- Agradecimiento a todos los oradores y participantes.
- Reconocimiento del trabajo negro y el trauma generacional en la reflexión final.

---

### **Próxima reunión:**

**Fecha:** 17 de junio de 2025

**Hora:** 2:00 p.m. – 4:00 p.m

**Ubicación:** Virtual (Microsoft Teams)