



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: nuestras partes interesadas, socios y, lo más importante, las personas con experiencia vivida. Ya sea que te identifiques como consumidor de servicios de salud mental, defensor, apoyo entre pares o aliado, este espacio te pertenece.

Voces de Unidad: Centrando la Cultura, la Compasión y la Conexión

Mientras nos acercamos a las primeras señales del otoño, LACDMH los invita a hacer una pausa y reflexionar sobre lo que esta temporada de transición significa para su jornada personal y colectiva hacia el bienestar.

Este trimestre, nuestro boletín se centra en el tema de Voces de Unidad: Centrando la Cultura, la Compasión y la Conexión – un momento para honrar las historias, tradiciones y actos de cuidado que nos unen y fortalecen nuestra salud mental. En un lugar tan vibrante y diverso como Los Ángeles, esta temporada ofrece momentos para celebrar nuestra humanidad compartida mientras abrazamos la singularidad de cada comunidad.

Nos preguntamos:

- ¿Cómo ves que la cultura influye en el bienestar mental en tu vida y comunidad?

- ¿De qué maneras puede la compasión inspirar conexión y sanación?
- ¿Cómo creamos, juntos, espacios donde todos pertenezcan?

Ya sea a través de compartir una historia personal, participar en trabajo comunitario, practicar la compasión consciente o simplemente escuchar con el corazón abierto, tus experiencias importan.

Gracias a los actores de nuestra comunidad por prestar sus voces, creatividad y perspectivas para este tema. Juntos, exploremos cómo la cultura, la compasión y la conexión pueden guiarnos hacia un futuro más saludable y unificado.

Esperamos que disfrutes este número de The Quarterly y que las perspectivas, historias y obras creativas compartidas aquí inspiren reflexión, empatía y acción. Si descubres algo nuevo, te conectas con un recurso o te sientes motivado a participar en una iniciativa después de leer esta edición, nos encantaría saber de ti en DMHCC@dmh.lacounty.gov. [DMHCC@dmh.lacounty.gov](https://dmh.lacounty.gov).

ADRIAN THOMAS

CONTENIDO DE TU COMUNIDAD

Yo el extranjero he venido aquí
Negro y Sureño
Examiné esta tierra mítica
Un extraño en esta nueva tierra
Me das la bienvenida
Recibiste al extraño
Me convertí en Nosotros
Una pequeña familia sin familia
Este hogar de Soñadores
Ángeles Vivientes
Esta tierra viva de Colinas y Luces
Donde la tierra tiembla y los mares se alzan
Aún así, he sido bautizado en el Río Los Ángeles
Nosotros los angelinos
Sigue adelante
Nuestro Río de Concreto
Nuestra Gente Queer que camina libremente con Orgullo
Nuestras casas sobrevaloradas que son demasiado caras para creer
Pero nos quedamos aquí en esta tierra sagrada
Sin embargo, construimos
Reparamos Recuperamos Somos Hollywood
Cada calle es hogar y quienes no tienen vivienda son familia
Cada calle un sueño de Gente Morena y Negra Viviendo
Nuestra gente que era asiática
Quienes eran italianos pero ahora americanos

Ángeles en América

Bendiciendonos con Food Trucks y tiendas de donas

Gyros Griegos y Homilías de Coros AME

Autopistas y Carreteras que todas parecen llevar de vuelta a la 5

Smog y Playas Hermosas

Nuestras cicatrices de quemaduras

No abandonaremos a quienes viven en Dena

Altadena

Pasadena

Carretera de la Costa del Pacífico y Plantamos semillas de esperanza

Esperanza y amor

Salsa los domingos

Recolectando aguacates de los árboles de buenos vecinos

Ven

Ven a casa

Ven acá tú que tienes miedo

No toleramos las redadas de ICE

Ampliamos los ADU de nuestros hogares

Necesitamos tus ideas frescas y te valoramos

Te damos la bienvenida a nuestros Templos y Catedrales Católicas

Tú que vas a los templos budistas en North Hollywood

Viajar a Westwood para el Bat Mitzvá de mi hija

Nuestro día de los muertos está vivo y coleando

Cuando termines de dejar comida en La Ofrenda

Ven y siéntate conmigo en el Hollywood Bowl

Mi festival de jazz favorito es este fin de semana



ANTHONY J. MORICA

Encontrando la Unidad en Lugares Rotos

Creciendo como latino con padres adictos a las drogas, separaciones por la cárcel y una familia luchando contra enfermedades mentales, aprendí desde temprano cómo sobrevivir al caos. Esas experiencias me formaron, pero también me dieron compasión y la capacidad de conectar profundamente con otros que han pasado por un dolor similar.

La comunidad no siempre fue sobre lazos de sangre para mí; se convirtió en las personas que aparecieron cuando más las necesité. Vecinos que trajeron comidas, amigos que se comunicaron, incluso extraños que escucharon. Esos pequeños actos de bondad me ayudaron a sentirme menos solo y me enseñaron el poder de la conexión.

Las tradiciones culturales me mantienen con los pies en la tierra: cocinar recetas familiares, tocar música española antigua y compartir comidas ruidosas y alegres. Me recuerdan que vengo de la resistencia, no solo de la lucha.

Vivir con mis propios desafíos de salud mental y tener una familia moldeada por ellos me ha convertido en un especialista en apoyo entre pares empático. Entiendo lo que se siente luchar batallas que la gente no ve. Por eso hago trabajo voluntario, soy mentor y apoyo a otros en crisis.

Mi historia me enseñó que la unidad no se trata de dónde vienes; se trata de levantarnos unos a otros, hasta que los pedazos rotos empiecen a parecer algo completo.



ANTHONY RAMIREZ (A.K.A. C@\$MO, LA POETA)

Así Es Como Te Sanas

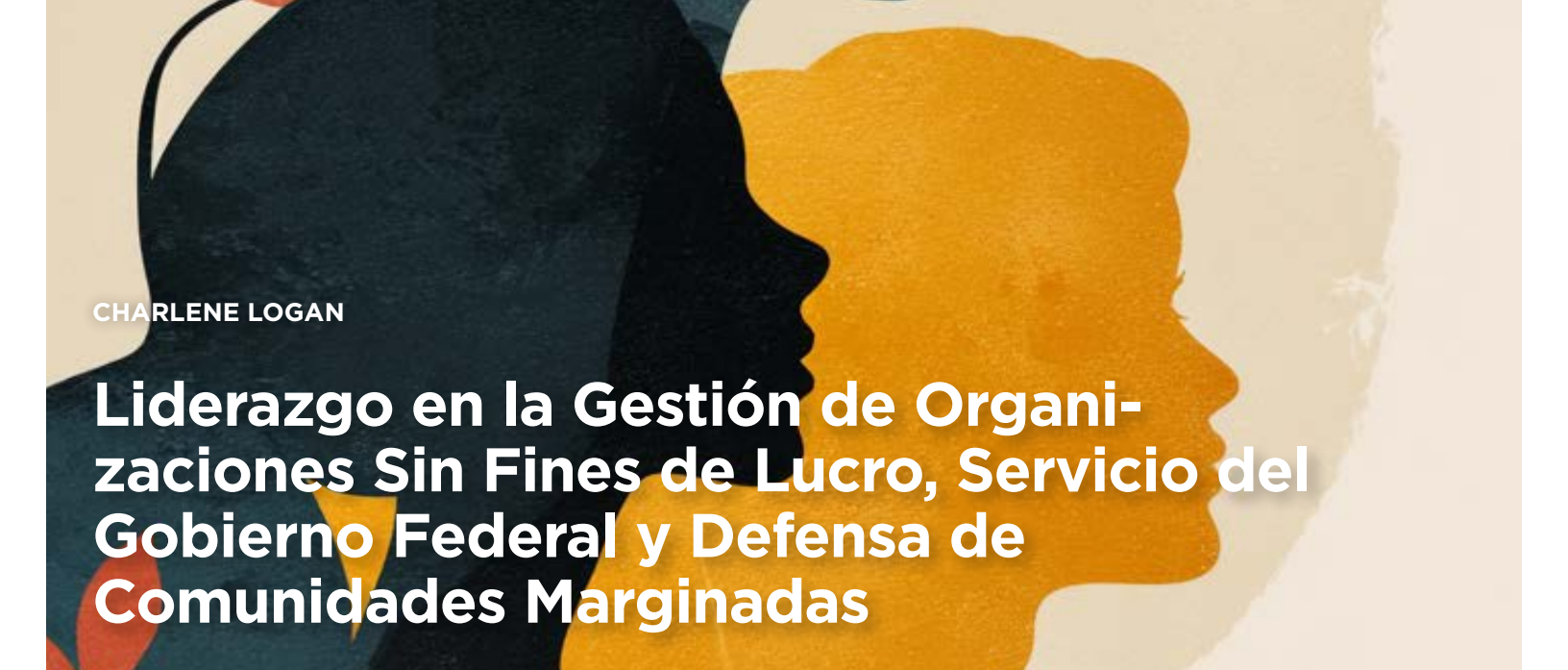
*Hay un momento silencioso que susurra,
y si extiendes tu mano y la abres,
palma hacia arriba y dedos curvados,
y si tienes paz, te encontrará.*

Recuerda:

Mano extendida y abierta.

Palma hacia arriba. Dedos ahuecados.

Como si estuvieras listo para unirte con alguien.”



CHARLENE LOGAN

Liderazgo en la Gestión de Organizaciones Sin Fines de Lucro, Servicio del Gobierno Federal y Defensa de Comunidades Marginadas

Con más de tres décadas de experiencia en agencias federales, organizaciones sin fines de lucro e iniciativas de programas, he dedicado mi carrera a servir a otros con un enfoque compasivo e inclusivo. Mi trabajo en la gestión de organizaciones sin fines de lucro y el servicio federal, combinado con mi defensa continua de la salud mental, me ha permitido cultivar relaciones duraderas con comunidades marginadas.

Mi trayectoria de liderazgo comenzó entrevistando a personas que buscaban beneficios bajo la INA (Ley de Inmigración y Nacionalidad), escuchando a personas de diversos países y culturas, cuyas voces a menudo llevan historias de dificultades indescriptibles. En este rol, aprendí el arte de la empatía y el desapego, permitiendo que el testimonio de cada individuo hablara por sí mismo sin la influencia de la opinión personal. Ya sea que una persona necesitara sentarse en el suelo frente a una pared o necesitara un espacio tranquilo para recomponerse, yo estaba ahí, enfocado únicamente en la dignidad e integridad de su experiencia.

Siempre fui conocido por dejar mi análisis fuera del proceso de entrevista. Creía que cada persona era creíble hasta que se demostrara lo contrario. Este enfoque no solo honró la humanidad de aquellos con quienes trabajé, sino que también construyó confianza y respeto dentro de las comunidades a las que serví.

Habiendo tenido el privilegio de ser capacitado en las condiciones de países a nivel global, considero este conocimiento un regalo que amplió mi visión del mundo y profundizó mi comprensión de la opresión sistémica y el sufrimiento humano. Trabajar with individuos de países donde los abusos de derechos humanos son desenfrenados ha sido revelador y humillante. Creo firmemente que la exposición a estas realidades educa y amplía la capacidad de uno para la empatía y la acción efectiva.

A lo largo de mi tiempo en roles de liderazgo en organizaciones como NAMI (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales) y Caridades Católicas, he mantenido un compromiso profundo con la educación, la defensa de la salud mental y la reforma migratoria.

A través de todo esto, he aprendido que el autocuidado no es solo una práctica sino un enfoque proactivo para mantener el bienestar personal. Establecer límites, junto con la práctica constante, lleva al crecimiento y la aceptación. Creo que las personas inherentemente no nacen para odiar, discriminar y estigmatizar a otros, sino que estos son comportamientos aprendidos. Por otro lado, la compasión, la bondad y la inclusión pueden convertirse en hábitos practicados que transforman vidas y comunidades.



DAWNEL

A través del fuego: Una historia de bondad, miedo y amistad

Hola, soy Dawnel, y soy parte del equipo de la Línea de Apoyo Conecta con Esperanza de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) del Gran Condado de Los Ángeles (GLAC). Somos un grupo de Especialistas Certificados en Apoyo entre Pares que ofrecemos apoyo emocional a través de nuestra línea de apoyo, un espacio gratuito y confidencial para que las personas puedan hablar, ser escuchadas y sentirse menos solas. Cada uno de nosotros aporta su propia experiencia vivida, ya sea a través de nuestro propio proceso de salud mental o apoyando a un ser querido, al brindar apoyo a quienes buscan ayuda. Aunque no manejamos llamadas de crisis, estamos aquí para acompañar a las personas a través de las luchas cotidianas de la vida, ayudarlas a navegar la búsqueda de recursos y conectarlas con los programas de NAMI, y recordarles que no están solas.

Una mujer se comunicó durante los incendios forestales de Los Ángeles, completamente abrumada por el miedo. Se podía escuchar en su voz, temblorosa, cansada, sin saber qué hacer. Los incendios aún no estaban justo afuera de su puerta, pero su mente ya estaba sumida en pánico. Ella no sabía dónde en su departamento era seguro dormir. Tenía miedo de que si elegía la habitación equivocada, quedaría atrapada. No estaba segura si se suponía que debía evacuar o esperar. No tenía a nadie más a quien llamar, así que nos llamó.

Y entonces ella llamó de nuevo. Y otra vez. Noche tras noche.

Cada vez, respondimos. Cada vez, la ayudamos gentilmente a superar el miedo, paso a paso. Hablamos sobre los mapas de incendios y las zonas de evacuación basándonos en la información que ella pudo dar de su ubicación. Le aseguramos que, en ese momento, estaba a salvo, y le recordamos que alguien estaba ahí mismo con ella, listo para ayudarla a pensar en su siguiente paso.

No teníamos respuestas mágicas ni soluciones instantáneas. Lo que ofrecimos fue presencia. Bondad. Tranquilidad sin presión. Y lentamente, algo cambió, su voz se suavizó. Comenzó a respirar más profundamente. Pudo descansar por primera vez en días, no porque los incendios hubieran desaparecido, sino porque ya no se sentía completamente sola en ellos.

Era como si necesitara que alguien le diera permiso para hacer una pausa, para soltar el miedo que había estado aferrando tan fuertemente, y confiar en que alguien la respaldaba.

Lo que comenzó como una llamada durante un desastre se convirtió en algo más: una conexión arraigada en la compasión. Y a veces, eso es todo lo que se necesita para ayudar a alguien a comenzar a respirar de nuevo.

DOMENICK NATI
AND GIOVANNE SCHACHERE

Rompiendo Ciclos, Construyendo Puentes:

El Viaje de un Padre a Través de la Justicia, la Sanación
y la Educación Superior



Como padre de cinco hijos, una persona impactada por el sistema de justicia y líder de una organización sin fines de lucro que trabaja en California y Washington, mi trayectoria nunca ha sido convencional. No regresé a la escuela por un título, regresé por mi familia, mi comunidad y cada persona que alguna vez ha sido descartada.

Este año, obtuve mi Maestría en Servicios Humanos de la Universidad Capella, un hito que representa más que el éxito académico. Es un símbolo de resistencia, de lo que sucede cuando la experiencia vivida y la educación superior se unen para crear un cambio real.

En honor a mi difunta madre Mysti, fundé Mysti's Adult and Family Services, dos organizaciones comunitarias que sirven a individuos y familias que enfrentan la reinserción, la inseguridad habitacional y el abandono sistémico. Nuestro trabajo incluye gestión de casos con base cultural, navegación de vivienda y eventos centrados en la sanación que reúnen a personas de todos los ámbitos de la vida, desde fiestas de barrio y ceremonias de premiación hasta grupos de recuperación dirigidos por pares.

Desde el sur de Los Ángeles hasta el condado de Monterey y ahora en el estado de Washington, me he mantenido conectado a mis raíces mientras ayudo a otros a romper ciclos, recuperar sus narrativas y acceder al apoyo que merecen. Para muchos de nosotros, especialmente en las comunidades negras y morenas, los sistemas no fueron construidos pensando en nuestra sanación. Por eso construimos el nuestro.

Esta temporada, mientras elevamos las voces de las comunidades BIPOC (Black, Indigenous, and People of Color), reflexionamos sobre la prevención del suicidio y celebramos el poder de la cultura y la conexión, espero que mi historia les recuerde a otros que el liderazgo debería parecerse a nosotros, hablar como nosotros y surgir de los mismos lugares de los que hemos sobrevivido.

La educación importa. Pero también lo hace la compasión. Así como la comunidad. Así como cada acto de valor para intentar de nuevo.



MAURA WATSON, PSYCHIATRIC RN

Un Ministerio de Presencia:

Prevención del Suicidio en Atención de Crisis

Presentado por el Centro de Atención Urgente de Salud Conductual del Hospital Pacifica of the Valley en Sylmar. En el Centro de Atención Urgente de Salud Mental del Hospital Pacifica del Valle (PHVUCC) en Sylmar, atendemos a personas en crisis, individuos abrumados por la suicidalidad, psicosis, trauma o simplemente el agotamiento de mantenerlo todo bajo control. Algunos son traídos por los primeros auxilios. Algunos entran por su cuenta. Todos ellos, de una manera u otra, están haciendo la misma pregunta: ¿Queda alguna esperanza para mí?

PHVUCC es una instalación de atención psiquiátrica urgente certificada por Medi-Cal, que brinda estabilización de crisis a corto plazo bajo la Ley Lanterman-Petris-Short (LPS) de California. Ofrecemos una alternativa a la hospitalización para aquellos cuyas necesidades de salud mental son urgentes pero no requieren atención hospitalaria. Muchas de las personas a las que servimos están enfrentando desafíos complejos, enfermedades mentales crónicas, falta de vivienda, uso de sustancias o sistemas que no han logrado tratarlas con compasión. Estamos aquí para intervenir temprano, estabilizar rápidamente y ofrecer un puente de regreso a la seguridad, la conexión y el cuidado.

Me convertí en enfermera psiquiátrica porque he estado del otro lado del expediente. Soy alguien con experiencia vivida de enfermedad mental, con un historial de hospitalización. He estado en crisis. He estado sentado en habitaciones muy parecidas a nuestra unidad en PHVUCC. He sentido lo que es ser tratado como un problema que hay que manejar en lugar de una persona que hay que entender.

No fue un momento dramático lo que me llevó a este campo; fue una comprensión silenciosa a lo largo del tiempo: Debe haber una mejor manera.

Y ahora, a través de mi trabajo en PHVUCC, puedo ayudar a construirlo.

En PHVUCC, la prevención del suicidio no siempre se ve dramática. A veces parece como ofrecer a alguien una comida caliente. O sentándote a su lado mientras lloran. O tomarse el tiempo para explicar sus derechos cuando el resto del mundo se mueve demasiado rápido.

No siempre tenemos respuestas fáciles. Pero podemos ofrecer presencia. Y la presencia es poderosa. En nuestro trabajo, a menudo se convierte en lo que mantiene a alguien en pie el tiempo suficiente para encontrar el siguiente paso hacia adelante.

Creo en la excelencia clínica, pero también creo en el contacto visual. Con gentileza. Al no alejarse del dolor de alguien.

Creo que la sanación a menudo comienza no en reparar, sino en ser testigo.

En PHVUCC, vemos esto todos los días.

Un respiro tomado en lugar de un acto final.

Un plan de seguridad hecho con, no para, una persona.

Un alta que termina con esperanza en lugar de miedo.

Este es el corazón de nuestro trabajo: crear espacio cuando alguien siente que se le ha agotado y ayudarlo a creer, otra vez o por primera vez, que la vida aún podría tener algo que ofrecer.

HEATHER SEVIER

De las Sombras al Éxito:

Mi Viaje de la Adicción al Empoderamiento



Introducción

El camino de mi vida ha tomado muchos giros, especialmente descendiendo en espiral a través de las profundidades de la adicción y los límites del encarcelamiento. Una vez atrincherado en el narcotráfico, mi existencia se caracterizó por el caos y una sensación de desesperanza. Sin embargo, a través de la perseverancia y el apoyo, transformé mi vida, emergiendo como propietario de un negocio y una organización sin fines de lucro dedicado a ayudar a otros que han enfrentado luchas similares. Este ensayo relata mi travesía de la oscuridad a la luz, ilustrando los desafíos que superé y la misión que abracé para fomentar el cambio en mi comunidad.

Vida Temprana e Introducción a las Drogas

Creciendo en un entorno desafiante, estuve expuesto a las drogas y su atractivo desde muy joven. La emoción del dinero fácil y la falsa sensación de seguridad que proporcionaban me llevaron al mundo de la venta de drogas. Rápidamente me atrincheré en un estilo de vida que priorizaba las ganancias por encima del bienestar personal, perdiendo de vista a la persona que una vez fui. Mis noches estaban llenas de miedo y paranoia, mientras que mis días los pasaba persiguiendo la próxima euforia o ganancia financiera.

El Descenso hacia la Adicción y el Encarcelamiento

Con el paso de los años, las drogas que vendía se convirtieron en las drogas que consumía. Mi adicción me quitó mis relaciones, ambiciones y sentido de autoestima. Me encontré atrapado en un ciclo vicioso de dependencia que llevó a mi arresto y eventual encarcelamiento. Fue durante este capítulo oscuro que toqué fondo, un momento que se convertiría en el catalizador de mi transformación.

Punto de Inflexión: Buscando Ayuda

En prisión, tuve la oportunidad de reflexionar sobre mi vida y las decisiones que me llevaron aquí. Con la ayuda de profesionales de la salud mental, grupos de apoyo y programas educativos, comencé a enfrentar mi adicción y las motivaciones detrás de mis acciones pasadas. Aceptar la rehabilitación no fue fácil, pero sentó las bases para mi cambio. Aprendí sobre la responsabilidad, la responsabilidad personal y la importancia de hacer las paces.

Reingreso: Un Nuevo Comienzo

Al ser liberado, el mundo exterior se sintió extraño y abrumador. La lucha para reintegrarme a la sociedad era desalentadora; sin embargo, estaba decidido a forjar un nuevo camino. Busqué empleo y me ofrecí como voluntario en organizaciones que apoyaban a personas recién liberadas. Esta experiencia no solo me ayudó a desarrollar nuevas habilidades, sino que también encendió mi pasión por retribuir.

Conclusión

Hoy, me erijo como testimonio del poder de la transformación. Mi camino de ser un recluso adicto a propietario de un negocio y una organización sin fines de lucro no se trató solo de superar mi pasado, sino de utilizarlo para elevar a otros. Cada historia de éxito de aquellos a quienes apoyo refuerza mi creencia en las segundas oportunidades. Al compartir mi historia, espero inspirar a otros a reconocer que sin importar qué tan profunda sea la oscuridad, siempre hay un camino hacia la luz, un viaje que vale la pena emprender por uno mismo y por la comunidad.



JINEEN PERRY-MYLES

Un Arcoíris en las Nubes

Me convertí en la primera generación de graduado universitario afroamericano. Decidí estudiar sociología. Quería ser una parte integral de generar cambios positivos en la sociedad, especialmente con aquellos que han sido ignorados y desfavorecidos, y a quienes me enorgullece y tengo muchas ganas de representar. Sentí el peso del prejuicio y de estar en desventaja y dolió, hasta lo más profundo de mi alma. No quería que nadie pasara por lo que yo tuve que soportar. Entonces, me dediqué a brindar servicio a toda la humanidad y llenar los vacíos. Mi corazón resonó con personas que tenían falta de educación. No es ningún secreto que la educación abre muchos caminos para volverse autosuficiente. Algunos de mis modelos a seguir durante mi crecimiento fueron maestras afroamericanas. Estar bajo su tutela me inspiró a dedicarme al campo de la educación. Cultivé un gran respeto por los altos estándares educativos. Específicamente en estudiantes que tenían desafíos de salud mental y que fueron privados de muchas oportunidades debido a vivir en hogares afectados por el abuso de sustancias, la pobreza y la negligencia, por ejemplo.

Mi padrino era psicólogo en la universidad a la que asistí. Esto fue un gran privilegio. Él, junto con los miembros de la familia, me inculcó la idea de tener metas que no sean autoimpuestas con límites o que se ajusten a las expectativas de alguien. Este fue el comienzo de mi camino hacia la resistencia, el impulso y la determinación. Desarrollé fe (que no debe confundirse con arrogancia) y fortalecí mi voz, lo que me permitió liberarme de las mentiras y distracciones de la desigualdad racial y de género sistémica. Tuve que confiar en la provisión divina. Porque fui entrenado para trabajar muy duro, ser un líder y ser un campeón, esto más tarde tendría un efecto dominó en las comunidades a las que serví. Estoy agradecido por esto.

Cada día, debo continuar haciendo mi inventario personal, teniendo mucho cuidado de no albergar resentimientos, practicar el perdón y mantenerme agradecido para liberarme de los desafíos de salud mental. Si espero crecer, avanzar y manifestar grandes cosas, debo mantenerme constantemente en alineación con la ley de la atracción, el diálogo interno positivo y la profecía autocumplida. Actualmente, cada día es un día en el que puedo estar agradecido, orar, afirmar y compartir. Mis pensamientos, acciones

NINA WOMAK

Voces de Unidad: Centrando la Cultura, la Compasión y la Conexión



En el mundo acelerado de hoy, es fácil pasar por alto el poder sanador de la comunidad, la cultura y la compasión. Como Especialista en Apoyo entre Pares en mi propio camino de recuperación de salud mental, he aprendido que la sanación no es algo que hacemos solos; es algo que hacemos juntos. Esta verdad me inspiró a lanzar Let's Be Whole, una organización sin fines de lucro dirigida por pares, en 2018. Nuestra misión es promover el bienestar integral de la persona a través de una conexión auténtica con la comunidad. Ha sido un honor ofrecer compasión genuina y conexión a personas de todos los ámbitos de la vida.

Manteniéndonos Conectados con Nuestra Comunidad

Mi conexión con la comunidad está profundamente arraigada en estar presente. Ya sea distribuyendo alimentos nutritivos con mi equipo de voluntarios en Leimert Park y por todo el sur de Los Ángeles u organizando ferias de salud integral y talleres informados sobre trauma, me mantengo conectado encontrándome con las personas donde están. Let's Be Whole sirve a las personas sin hogar, individuos que enfrentan desafíos de salud mental, madres solteras, adultos mayores de minorías, inmigrantes y cualquier persona que lo necesite. Llevamos nutrición, apoyo para el bienestar y dignidad directamente a las calles, parques y barrios.

Prácticas Culturales para el Bienestar Mental

Como mujer afroamericana nacida en Los Ángeles con ascendencia africana, reconectarme con mis raíces culturales ha sido esencial para mi bienestar. Mis esfuerzos humanitarios en Los Ángeles y en el extranjero me llevaron a ser honrado con títulos de liderazgo tradicional en Ghana y Nigeria. Continué defendiendo el bienestar mental tanto personal como colectivamente, en casa y en el extranjero, inspirado por estas experiencias.

Mi rol anterior como Copresidente del subcomité de Comunidades Culturales Desatendidas (UsCC) de Herencia Negra y Africana (BAH) con LACDMH me permitió abogar

por recursos de salud mental culturalmente informados. Hoy, llevo esa defensa a mi vida diaria. Practico rituales de conexión a tierra como meditación, percusión africana y música, danza, medicina vegetal y artes espirituales. Estas prácticas ancestrales me conectan con un linaje ancestral de resistencia, creatividad y fortaleza. Contar historias también es una herramienta poderosa de sanación, que me ayuda a procesar el dolor y recuperar el propósito, y aliento a otros a hacer lo mismo. Nuestra cultura, ya sea la propia o la de otros, es vital para el autocuidado.

Compasión, Bondad e Inclusión en Acción

La compasión es la base de todo lo que hago porque he estado ahí. A veces significa tomarse tiempo adicional para escuchar sin juzgar; otras veces, significa organizar eventos que compartan comida saludable, enseñen autocuidado o conecten a las personas con servicios esenciales de salud mental y sociales.

Cada programa Let's Be Whole está impregnado de educación culturalmente relevante, atención informada en trauma e inclusión radical. Sé lo que se siente ser invisible, y mi misión es asegurar que otros se sientan vistos, escuchados y valorados.

Un Viaje de Sanación Colectiva

Para mí, "Voces de Unidad" significa que nos levantamos juntos. La filosofía africana de Ubuntu, "Soy porque somos", nos recuerda que nuestra humanidad individual está profundamente ligada al bienestar de otros. Esta creencia alimenta la sanación colectiva a través de la empatía, la interconexión y el cuidado mutuo.

Ubuntu nos enseña que la sanación proviene de honrar las identidades culturales que nos dan orgullo, de los actos cotidianos de compasión y de construir relaciones auténticas basadas en la confianza, la unidad y la comunidad.

Nuestros Caminos Son Sagrados: Recuperando la Salud Mental a Través de la Cultura y la Tradición

Cómo las comunidades BIPOC siempre han practicado el bienestar a través de la creatividad, la conexión y el conocimiento ancestral

En nuestras comunidades, la sanación nunca ha seguido un solo camino. Siempre ha existido en múltiples formas: tejido en nuestros ritmos, reflejado en nuestros rituales y nutrido a través de nuestras relaciones. Mientras que los marcos de salud mental convencionales a menudo ignoran las profundas raíces culturales del bienestar, quienes pertenecemos a las comunidades negras, indígenas y de personas de color (BIPOC) poseemos una verdad que antecede al lenguaje de la terapia: siempre hemos sabido cómo cuidarnos a nosotros mismos y unos a otros. El bienestar no es una tendencia: es herencia, resistencia y alegría transmitida a través de las generaciones. Nuestra sanación es histórica, deliberada y está fundamentada en un legado de autonomía y cuidado comunitario.

Este legado se revela de manera más vívida a través de la forma en que creamos. Para nosotros, la creatividad no es simplemente un pasatiempo. Es preservación, una válvula de escape para la emoción y un puente hacia la comprensión. Somos artistas por instinto y necesidad. Somos narradores con nuestras manos, visionarios en el pensamiento y arquitectos de la belleza a través de cada matiz y gesto. Ya sea pintando murales, escribiendo poemas, trenzando cabello o creando narrativas vestibles, hemos usado durante mucho tiempo la expresión creativa como un lenguaje de sanación y fortaleza. Mucho antes de que existieran etiquetas clínicas para los procesos emocionales, ya estábamos transformando nuestras experiencias en significado y magia.

Así como nuestras historias son pintadas y tejidas en la vida, también son cantadas. La música, como el arte visual, ocupa un espacio para lo que el lenguaje no siempre puede contener. Lleva nuestras celebraciones, nuestras penas, nuestra resistencia y nuestra reverencia. Todos conocemos esas melodías: el himno gospel que nos transporta a los brazos de la abuela, la balada soul que cargó con nuestro dolor, el verso de rap que dijo lo que nosotros no pudimos. En las comunidades BIPOC, la música nunca es simplemente un fondo: es herencia. Proporciona cadencia a nuestro valor y armonía a nuestros recuerdos. Nos conmueve cuando las palabras no alcanzan. Es el pulso de nuestro pasado y la banda sonora de nuestra supervivencia.

Ese pulso a menudo late con más fuerza en presencia de otros. Más allá del ritmo y la representación, la verdadera sanación florece en comunidad. La conexión siempre ha sido nuestro refugio. La unión no es una palabra de moda, es un salvavidas cultural. Descendemos de aquellos que se reunían, que compartían historias, que reían hasta llorar y que lloraban sin vergüenza en presencia de sus parientes. Nuestras tradiciones sostienen el cuidado mutuo y la responsabilidad. Recuerdo haber crecido en el Sur y escuchar a los mayores decir: “Ten cuidado con quién sales porque podría ser tu primo”, no en broma, sino como un recordatorio de lo profundamente que se entrelazan nuestras vidas. Nuestros lazos van más allá de la genealogía; están fundamentados en la experiencia compartida y la protección recíproca. Nos aferramos unos a otros porque sabemos que la supervivencia es colectiva. Vive en la narración de historias, en la quietud compartida, en las encimeras de la cocina y los escalones del porche donde la sanación echa raíces.

Esa sanación también se refleja en cómo nos presentamos, en la manera en que nos comportamos y presentamos nuestras identidades. Nuestra apariencia nunca se trata simplemente de estética, sino que es un reflejo vivo de orgullo, protesta y legado. Desde los sombreros de la iglesia dominical hasta los atuendos familiares meticulosamente coordinados, nuestro estilo es una declaración de resistencia y reverencia. Cuando nos vestimos, estamos honrando nuestro linaje. Desde trenzas que una vez sostuvieron mapas hacia la libertad, hasta vestimenta ceremonial que marca hitos sagrados, nuestra moda cuenta historias de identidad y resistencia. Verse bien nunca ha sido cuestión de vanidad; más bien se usaba para elevar nuestro ánimo, confirmar nuestro valor y mantenernos firmes en nuestro poder. Nuestras prendas se convierten en un espejo de nuestro viaje: de dónde venimos y cómo continuamos hacia adelante.

Este mismo espíritu de expresión vive en cómo nos movemos. La sanación no se limita a cómo nos vestimos: fluye a través de lo que sentimos, cómo liberamos y lo que recordamos. El movimiento siempre ha sido medicina. Nuestros cuerpos han sabido durante mucho tiempo cómo caminar con zancadas, balancearse y saltar para volver al equilibrio. Como niños, jugábamos sin saber que estábamos cultivando el bienestar emocional. Corriendo carreras con los primos por la cuadra, saltando la cuerda en las aceras agrietadas, coreografiando bailes en la sala – estos eran más que juegos; eran prácticas de alegría y autorregulación. Como adultos, el movimiento nos reconecta con esa libertad y nos ancla en el presente. Puede que no todos seamos atletas, pero descendemos de aquellos que danzaron tanto en la alegría como en las dificultades. Ese ritmo ancestral aún vive en nosotros, recordándonos que podemos acceder a la alegría, incluso en medio de la adversidad.

Y cuando hacemos una pausa – para estirarnos, para respirar, para sentarnos en quietud, un sanador constante continúa elevándose para nosotros: el sol. El sol siempre ha sido un bálsamo para nuestros espíritus. Somos personas de la luz: atraídos por su resplandor, restaurados por su calidez y fortalecidos por su energía. Fortalece nuestros huesos, enriquece nuestra melanina, mejora nuestro estado de ánimo y nutre nuestra tierra. Incluso en nuestras temporadas más oscuras, el sol vuelve a salir. Ese amanecer es una promesa silenciosa: sin importar cuán pesado sea el momento, la luz siempre regresa. Esto, también, es parte de nuestra restauración, saber que nunca estamos demasiado lejos de la luz.

Todo ello, nuestra creatividad, música, comunidad, estilo, movimiento y conexión con el mundo natural comprende la base de nuestro bienestar mental y emocional. Estos elementos no están separados de la salud mental; son la salud mental. Estas formas ancestrales nos han mantenido íntegros, incluso cuando los sistemas se negaron a ver nuestra integridad. Mientras continuamos recuperando y reimaginando lo que la sanación significa para nosotros, que nunca olvidemos: nuestra sanación no es nueva. Siempre ha existido. El mundo apenas ahora está comenzando a despertar a lo que siempre hemos encarnado. Que nuestros caminos son sagrados, y nuestro bienestar es inseparable de nuestra cultura, nuestras tradiciones y los unos de los otros.



TERI RUSHAWN ROGERS

Voces de Unidad: Centrando la Cultura, la Compasión y la Conexión

Queridos Amigos, Aliados y Agentes de Cambio,

En un mundo abrumado por el silencio y el estigma, nuestras voces son instrumentos sagrados de unidad, sanación y transformación. Me enorgullece compartir mi trayectoria y el trabajo de Breaking Stigmas Treatment Operation contigo, arraigado en la cultura, la compasión y nuestra conexión compartida.

Esta misión es profundamente personal.

Soy una sobreviviente de Skid Row, una mujer que una vez fue desechada por sistemas que no fueron diseñados para contener mi dolor. Mi historia, como tantas otras, podría haber terminado en silencio. En cambio, se convirtió en una semilla de cambio.

Conté esa historia en America's Game Girl: Bridging the Gaps - A Journey of Love, Mental Health, and Overcoming Stigma, una memoria que autopubliqué en 2024. Continué ganando el Premio Impact Book en la categoría de Adicción y Recuperación y ahora se distribuye en las principales tiendas minoristas y en todas las prisiones de EE.UU., un salvavidas de lenguaje para aquellos que buscan esperanza tras las rejas. Me siento honrado de ser finalista 2025 para Autor del Año, con resultados anunciados este octubre.

Muchos de ustedes pueden conocerme como la protagonista principal del documental largometraje ganador de dos premios, "Game Girls", que capturó escenas crudas y sin guión de supervivencia, hermandad y estigma dentro de Skid Row. Pero la verdad más profunda es: no soy solo el sujeto del lente de otra persona, soy el autor de mi vida y el arquitecto del cambio.

Cultura, Compasión y Salud Mental con Base Cultural

Mi sanación y liderazgo están profundamente influenciados por mi herencia afroamericana y nativa (Brulé Lakota). La resistencia en nuestros linajes me recuerda que la salud mental no es meramente clínica, es cultural, espiritual y ancestral. Ya sea a través de la narración de historias, el tamborileo, la oración o las comidas compartidas, he sido testigo del poder de las prácticas con raíces culturales para restaurar el equilibrio y la dignidad. Nuestro trabajo integra estos enfoques en el apoyo entre pares y la implementación de programas.

Prevención del Suicidio y Actos de Conexión

He perdido seres queridos por suicidio. He estado en ese borde yo mismo. Pero fueron actos de bondad, el abrazo de un extraño, la invitación de un amigo a bailar, un terapeuta que me vio, lo que me trajo de vuelta.

Romper estigmas integra la prevención del suicidio en cada iniciativa comunitaria que lideramos, priorizando la conexión por encima del aislamiento. Desde círculos de arte informados por trauma hasta caminatas sanadoras a través de Skid Row, demostramos que no tienes que ser un clínico para salvar una vida, solo tienes que importarte.

Prevención del Acoso Escolar y Bienestar Mental Intergeneracional

Ya sea en escuelas, refugios o hogares grupales, el lenguaje de la crueldad puede dejar cicatrices duraderas. Nuestro alcance comunitario aborda el acoso escolar como un problema de salud mental, particularmente para los jóvenes, las personas LGBTQIA+ y las comunidades negras y morenas. Defendemos la alfabetización emocional, la justicia restaurativa y la afirmación como herramientas de prevención y empoderamiento a través de edades e identidades.

Reflexión y Gratitud

Al reflexionar sobre mi camino desde la falta de hogar y el dolor hasta la sanación y el reconocimiento mundial, lo que más me conmueve es la fortaleza de la comunidad; las tías que me alimentaron, las mujeres que caminaron conmigo, y los ancestros que susurraron: "Eres más que tus heridas."

Esta unidad es lo que ahora ofrezco de vuelta. A través de nuestros programas, alianzas y plataformas, estamos construyendo un mundo donde el bienestar mental es un derecho humano, no un privilegio; donde cada voz es honrada y nadie se queda atrás.

Para aquellos que han caminado conmigo, gracias. Para aquellos que recién se nos unen, bienvenidos. Te necesitan.

Con esperanza inquebrantable y amor revolucionario.

Fechas Límite e Información de Presentaciones

Boletín de Los Stakeholders T4 2025

¡Prepárate para la publicación trimestral del Q4 en diciembre para cerrar el año! Esperamos que después de ver esta edición te sientas inspirado a compartir y enviar tu historia, arte o idea creativa para la próxima edición. Las presentaciones que compartan experiencias personales y trayectorias con el bienestar son bienvenidas en cualquier formato y todo el contenido representará voces diversas de la comunidad de L.A. y será buscado equitativamente de todos los grupos de partes interesadas (por ejemplo, SALTs, UsCCs, CCC, Vecindarios de Salud, Socios Basados en la Fe, Consejería de Pares).

El tema para el próximo número es: “Patrimonio, Sanación y Humanidad”

Mientras nos acercamos a los últimos meses del año, el LACDMH los invita a compartir sus historias, reflexiones y expresiones creativas inspiradas en la riqueza de nuestra humanidad compartida.

Desde las celebraciones de octubre del patrimonio, la diversidad, la inclusión y la concienciación sobre la discapacidad – incluyendo el Mes de Concienciación sobre el Síndrome de Down, el Mes de la Historia Filipino-Americana, el Mes de Concienciación sobre la Diversidad Global, el Mes de Concienciación sobre las Discapacidades del Aprendizaje, el Mes de la Historia LGBTQ, el Mes Nacional de Concienciación sobre el Empleo de Personas con Discapacidad y más – hasta el enfoque de noviembre en la Concienciación sobre el Alzheimer, el cuidado familiar, el Patrimonio Nativo Americano y la visibilidad transgénero, y finalmente hasta el Mes de Concienciación sobre el VIH/SIDA de diciembre, el Mes Universal de los Derechos Humanos, y las festividades culturales y religiosas de fin de año, esta temporada nos llama a honrar las muchas formas en que nos conectamos, apoyamos y nos solidarizamos unos con otros.

Damos la bienvenida a propuestas que exploren:

- Historias de resistencia, defensa y pertenencia comunitaria
- Patrimonio cultural y las formas en que moldea la salud mental y el bienestar
- Experiencias que iluminan la importancia de la inclusión y la accesibilidad
- Actos de cuidado, compasión y solidaridad
- Reflexiones sobre identidad, interseccionalidad y humanidad compartida
- Expresiones artísticas de esperanza, remembranza y celebración

Ya sea a través de narrativas personales, poesía, ensayos, arte o fotografía, comparte cómo ves los hilos del patrimonio, la sanación y la humanidad entretejidos en tu vida y comunidad. **Por favor, absténganse de enviar contenido que sea promocional o que pueda ser percibido como publicidad de una agencia o negocio específico.**

Juntos, creemos un espacio donde cada voz sea valorada, cada historia importe y nuestra diversidad se convierta en nuestra fortaleza compartida.

Lunes, 6 de octubre de 2025 : Se Abre la Convocatoria para Envío de Contenido

Lunes, 27 de octubre de 2025 : Fecha límite para envío de contenido

Calendario de Diversidad y Multicultural Q4 2025

Por cortesía de la División ARISE – Unidad de Competencia Cultural y el Comité de Competencia Cultural

OCTUBRE

1 de octubre – Día de las Personas Mayores (Naciones Unidas)

2 de octubre – Día Internacional de la No Violencia (Naciones Unidas)

2 de octubre – Festival Mehregan (Persa)

5 de octubre – Día de Concientización sobre los Veteranos Estadounidenses Discapacitados de por Vida (EE.UU.)

5-11 de octubre – Semana Nacional de Concientización sobre Enfermedades Mentales (EE.UU.)

6 de octubre – Chuseok (Acción de Gracias coreana)

6 de octubre – Festival del Medio Otoño (Taiwán, República de China)

6-13 de octubre – Sukkot (Festival judío de la cosecha de otoño)

8 de octubre – Día Nacional de Prevención del Acoso Escolar (EE.UU.)

9 de octubre – Día Nacional de Detección de la Depresión (EE.UU.)

9 de octubre – Día del Hangul (Celebración del alfabeto coreano)

9 de octubre – Día Mundial de los Ciegos / Día Mundial de la Vista (Global)

10 de octubre – Día Nacional (Taiwán, República de China)

10 de octubre – Día Mundial de la Salud Mental (Global)

11 de octubre – Día Nacional de Salir del Clóset (LGBTQ+)

13 de octubre – Día de Acción de Gracias canadiense (2do lunes de octubre, EE.UU.)

13 de octubre – Día Nacional de los Pueblos Indígenas (2do lunes de octubre, EE.UU.)

15 de octubre – Día de la Igualdad de los Estadounidenses Ciegos (EE.UU.)

15 de octubre – Día de Seguridad del Bastón Blanco (Concientización sobre pérdida de visión)

15 de octubre – Día Internacional de los Pronombres

15 de octubre – Día de Mentoría sobre Discapacidad (EE.UU.)

19 de octubre – Día del Espíritu (LGBTQ+ y Contra el Acoso Escolar)

20-26 de octubre – Semana Ace (Concienciación Asexual, anteriormente LGBTQ+)

21 de octubre – Diwali (hindú)

22 de octubre – Día Internacional de Concienciación sobre la Tartamudez

22 de octubre – Nacimiento del Báb (Festividad bahá'í)

26 de octubre – Día de la Concienciación sobre la Intersexualidad (LGBTQ+)

29 de octubre – Día de Ciro el Grande (iraní)

29 de octubre – Día Mundial de Concientización sobre el Accidente Cerebrovascular

31 de octubre – Día de las Brujas

CELEBRACIONES DE UN MES DE DURACIÓN

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

Mes de Prevención del Acoso Escolar

Mes de Educación y Concientización sobre la Depresión (EE.UU.)

Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica

Mes de Concientización sobre el Síndrome de Down (EE.UU.)

Mes de la Historia Familiar

Mes de la Historia Filipino-Estadounidense

Mes de la Herencia Germano-Estadounidense

Mes Mundial de Concientización sobre la Diversidad Global

Mes de la Historia Islámica

Mes de la Herencia Italoamericana

Mes de Concientización sobre Discapacidades del Aprendizaje (EE.UU.)

Mes de la Historia LGBTQ

Mes Nacional de Concientización sobre el Empleo de Personas con Discapacidad (EE.UU.)

Mes Nacional del Trabajo y la Familia

Mes de la Herencia Polaco-Estadounidense

Mes de Concientización sobre el Mutismo Selectivo (EE.UU.)

Calendario de Diversidad y Multicultural Q4 2025

Por cortesía de la División ARISE – Unidad de Competencia Cultural y el Comité de Competencia Cultural

NOVIEMBRE

1 de noviembre – Día de Todos los Santos (cristiano)
1-2 de noviembre – Día de los Muertos (mexicano)
5 de noviembre – Día Internacional de Concienciación sobre el Estrés
11 de noviembre – Día de los Veteranos (EE.UU.)
15 de noviembre – Roc Your Mocs Day (Pueblos Nativos Americanos e Indígenas)
15 de noviembre – Cumbre de Naciones Tribales de la Casa Blanca (AI/AN)
16 de noviembre – Día del Patrimonio Neerlandés Estadounidense
16 de noviembre – Día Internacional para la Tolerancia (Naciones Unidas)
19 de noviembre – Día Internacional del Hombre
20 de noviembre – Día de la Memoria Transgénero (LGBTQ+)
25 de noviembre – Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (Naciones Unidas)
27 de noviembre – Día de Acción de Gracias (EE.UU.)
27 de noviembre – Aniversario del Asesinato de Harvey Milk (LGBTQ+)
28 de noviembre – Día del Patrimonio de los Nativos Americanos (EE. UU.)
29 de noviembre – Aniversario de la Ley de Educación para Individuos con Discapacidades (IDEA)
29 de noviembre – Conmemoración de la Masacre de Sand Creek (AI/AN)

CELEBRACIONES DE UN MES DE DURACIÓN

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

Mes Nacional de los Cuidadores Familiares

Mes Nacional del Patrimonio de los Nativos Americanos, Indígenas Americanos y Nativos de Alaska

Mes de la Concienciación Transgénero

Calendario de Diversidad y Multicultural Q4 2025

Por cortesía de la División ARISE – Unidad de Competencia Cultural y el Comité de Competencia Cultural

DICIEMBRE

1 de diciembre – Día Mundial del SIDA

3 de diciembre – Día Internacional de las Personas con Discapacidad
(Naciones Unidas)

3 de diciembre – Reautorización de la Ley de Educación para Individuos
con Discapacidades (IDEA)

5 de diciembre – Día Internacional del Voluntariado

10 de diciembre – Día Internacional de los Derechos Humanos (Naciones
Unidas)

14-22 de diciembre – Hanukkah (judío)

16-24 de diciembre – Las Posadas (Varios países de América Latina)

21 de diciembre – Yule / Solsticio de Invierno (pagano)

21 de diciembre – Día Nacional de Conmemoración de las Personas sin
Hogar

25 de diciembre – Navidad (cristiana)

26 de diciembre – Dakota 38 (AI/AN – Honrando las vidas del pueblo
Dakota ejecutado en 1862)

26 de diciembre-1 de enero – Kwanzaa (Celebración del Patrimonio y la
Cultura Afroamericana)

31 de diciembre – Nochevieja

CELEBRACIONES DE UN MES DE DURACIÓN

Mes de Concientización
sobre el VIH/SIDA

Mes Nacional de
Donaciones

Mes Nacional de
Prevención de Conducir en
Estado de Ebriedad

Mes Universal de los
Derechos Humanos

¿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

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

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

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

iPrevail: Accede a una red única de salud mental desde cualquier dispositivo con lecciones interactivas, chats de apoyo entre pares y grupos comunitarios, todo en un solo lugar. 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

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

¡Suscríbete aquí! – dmh.lacounty.gov/subscribe

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