

EL TRIMESTRAL

Boletín de las partes interesadas



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



Hablá. Comparta Hazte oír

El Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (LACDMH) y su División Antirracismo, Inclusión, Solidaridad y Empoderamiento (ARISE) se complacen en compartir el próximo boletín trimestral, diseñado específicamente para usted: nuestras partes interesadas, socios y, lo más importante, personas con experiencia vivida. Ya sea que te identifiques como un consumidor de salud conductual, defensor, simpatizante o aliado, este espacio te pertenece.

El tema de este número de The Quarterly es: "Intención y posibilidad: un enfoque en las perspectivas de los jóvenes". Este número comparte sus historias, reflexiones y expresiones creativas inspiradas en las esperanzas, metas y visiones que los jóvenes están moldeando para el próximo año. Al comenzar 2026, esta temporada nos invita a reflexionar sobre lo que la intención, el crecimiento y las nuevas posibilidades significan en nuestras vidas y comunidades.

Este tema es un momento para elevar las voces de los jóvenes y honrar las formas en que los jóvenes contribuyen a la curación, la defensa, la creatividad y la conexión. También reconoce a los mentores, cuidadores y socios que caminan junto a ellos. En conjunto, estas perspectivas resaltan la importancia de la pertenencia, el apoyo y el acceso a los recursos de salud mental y bienestar.

En un lugar tan vibrante y diverso como Los Ángeles, las perspectivas de los jóvenes ayudan a guiar conversaciones significativas sobre la recuperación, el bienestar y la atención comunitaria. Sus voces nos recuerdan que cuando invertimos en los jóvenes, invertimos en un futuro más sólido para todos.

"When we invest in young people, we invest in a stronger future for all."

Gracias a las partes interesadas de nuestra comunidad por compartir sus perspectivas, creatividad y sabiduría colectiva. Juntos, continuemos explorando cómo la intención y la posibilidad pueden fortalecer la resiliencia, ampliar las oportunidades y profundizar la conexión.

Esperamos que disfrutes de este número de The Quarterly y que las historias y trabajos creativos compartidos aquí inspiren la reflexión y la acción. Si descubres algo nuevo, te conectas con un recurso o te sientes inspirado para participar después de leer este número, nos encantaría saber de ti en DMHCC@dmh.lacounty.gov.



ANNA GANGEM

La historia de Roberto: un lugar al que llamar hogar

Aviso: Las imágenes no representan a las personas que escribieron o aparecen en estas historias.

Para Roberto, la estabilidad una vez se sintió fuera de su alcance. Crecer en un hogar de acogida significaba moverse mucho y entre varios hogares, nunca quedarse el tiempo suficiente para sentirse seguro o conectado a tierra.

Cuando envejeció fuera del sistema, Roberto se enfrentó a las duras realidades de la edad adulta sin una red de seguridad. Tuvo dificultades para encontrar vivienda, mantener un trabajo estable y equilibrar la escuela, todo mientras cargaba con el peso de los traumas del pasado.

“La transición fuera del cuidado de crianza fue una de las cosas más difíciles que he experimentado”, compartió Roberto. “No sabía dónde dormiría algunas noches, y el estrés hacía que fuera difícil mantenerme al día con la escuela o el trabajo”. Afortunadamente, fue entonces cuando intervino Wellnest. Con el apoyo de su administrador de casos, Rafael, y el equipo de Wellnest Housing Services, Roberto encontró

una vivienda estable, un primer paso esencial hacia la independencia. “Tener un lugar al que llamar mío me dio la base para concentrarme en la escuela y el trabajo sin preocuparme de dónde dormiría”, dijo.

Más allá de la vivienda, Roberto accedió a servicios de salud emocional que lo ayudaron a procesar las experiencias de cuidado de crianza y comenzar a sanar. “Que alguien me revise constantemente, me guíe a través del papeleo y me recuerde que no estaba solo ha hecho una gran diferencia”, comparte.

Hoy en día, Roberto se centra en construir un futuro estable para él y su hermano mayor, Alejandro. Le da crédito a Wellnest por ayudarlo a pasar de la incertidumbre a la posibilidad. “Para alguien como yo que salió del cuidado de crianza con muy poco, tener a Wellnest me ha dado esperanza de estabilidad y la oportunidad de construir un futuro mejor para mí y para mi hermano”, dijo.



Entre culturas, todavía estoy aprendiendo.

Llegué a los Estados Unidos a la edad de dieciocho años, sintiéndome tenso y profundamente inquieto. Todo a mi alrededor era desconocido. El país, la cultura y la gente eran nuevos para mí. Tuve que comunicarme con mis compañeros de clase, maestros y mi familia anfitriona en un idioma que todavía estaba aprendiendo. Cada día traía nuevos desafíos que requerían toda mi atención. No me permití reducir la velocidad ni hacer una pausa para respirar porque sentía la urgencia de adaptarme y sobrevivir.

Durante mucho tiempo, realmente creí que resolver problemas era más importante que prestar atención a las emociones. Esa creencia no surgió de la nada. Crecí en una familia china tradicional donde se valoraba la practicidad y la resistencia, y rara vez se hablaba de las emociones. Aprendí que una vez que se manejaba un problema, los sentimientos se desvanecían naturalmente. Entonces, cuando algo se sentía pesado o incómodo, me dije a mí mismo que lo dejara de lado y siguiera adelante. No pensé en esto como ignorar mis emociones. En ese momento, se sentía como la madurez. Se sentía como una responsabilidad. Pensé que así era simplemente como funcionaba la vida. Durante un tiempo, esta forma de vida pareció efectiva. Me ajusté rápidamente, me mantuve al día con las expectativas y parecía resistente por fuera. Pero internamente, algo más estaba sucediendo. Las emociones con las que elegí no lidiar no desaparecieron. En cambio, se recogieron lentamente. Los guardé, diciéndome a mí mismo que volvería a ellos más tarde, aunque más tarde nunca llegó realmente. Cada vez que aparecía un nuevo conflicto, esos sentimientos enterrados resurgían, a menudo más fuertes y difíciles de controlar. Cuando eso sucedió, volví a lo que me resultaba familiar. Me concentré en arreglar la situación, calmarme lo suficiente y seguir adelante de nuevo. Con el tiempo, empecé a sentirme atrapado en este patrón. Manejaba constantemente las reacciones en lugar de entenderlas, y me dejaba emocionalmente agotado de maneras que no podía explicar completamente.

No me di cuenta de lo desconectado que estaba de mis propias emociones hasta que algo muy simple lo expuso. Cuando la gente me preguntó: “¿Cómo te sientes?” Ocúpate de esto, sin perder tiempo, como tampoco yo he perdido nunca el tiempo. Siempre respondía: “Bien”. Lo dije automáticamente, sin consultarme a mí mismo en absoluto. No era que estuviera mintiendo. Simplemente no sabía cómo responder de manera diferente. Años más tarde, durante mi pasantía, un supervisor dijo casualmente algo que me detuvo. Esto no es un sentimiento. Recuerdo lo tranquilo que se sintió todo en ese momento. Esa sola oración me hizo consciente de la poca práctica que tenía al nombrar lo que realmente estaba

(Continued on next page)



A supervisor casually said something that stopped me in my tracks.

“Good is not a feeling.”



experimentando. Había aprendido a funcionar, adaptarme y seguir adelante, pero nunca había aprendido a hacer una pausa y preguntarme qué sentía o por qué. Esa comprensión me ayudó a entender que la dificultad para identificar las emociones es a menudo un hábito aprendido. Cuando a las emociones no se les da lenguaje o espacio, se vuelven invisibles incluso para la persona que las experimenta.

Al reflexionar sobre cómo se expresan los jóvenes, he notado que las emociones a menudo aparecen indirectamente a través del silencio, el humor, la irritabilidad, la abstinencia o el rendimiento excesivo. Muchos jóvenes no están desconectados de sus emociones. En cambio, están navegando en entornos donde la expresión emocional no siempre se modela o fomenta. Lo que a veces se puede etiquetar como evitación o desafío en realidad puede ser el intento de alguien de manejar los sentimientos sin las palabras para nombrarlos. Desde una perspectiva personal mientras reflexiono sobre mis experiencias, las voces de los

jóvenes se vuelven más claras y fuertes cuando se ven y sienten las emociones que hay debajo, cuando los sentimientos se convierten en una prioridad sobre las soluciones. Cuando nuestras experiencias emocionales se encuentran con curiosidad en lugar de corrección, comenzamos a desarrollar formas más saludables y fundamentadas de entendernos a nosotros mismos. Para aquellos que navegan por múltiples culturas, he descubierto que la intención a menudo comienza con la supervivencia, la adaptación, el logro y la pertenencia. La posibilidad surge cuando se da legitimidad a las experiencias emocionales. Cuando se nos permite no solo resolver problemas sino también sentir, reflexionar y descansar, se hacen imaginables nuevos futuros.

Entre culturas, todavía estoy aprendiendo. Ahora llevo conmigo una creencia diferente. Abordar las emociones no es una distracción del progreso. Es parte de cómo comienzan la curación, el crecimiento y la posibilidad.



“For those navigating multiple cultures, I’ve found that intention often begins with survival, adapting, achieving and belonging.”

Aviso: Las imágenes no representan a las personas que escribieron o aparecen en estas historias.

DAKOTA AGATOL

Un Asiento En La Mesa



Al crecer, viví en el medio
Alojamientos que se preocuparon,
Las personas que lo intentaron,
Pero una parte tranquila de mí siempre supo
No fueron mías para siempre.
Lo sentí en la forma en que guardaba mis cosas,
En la ligereza con la que caminé,
Nunca quise hacer que el espacio se pareciera demasiado al mío.
Aprendí a sonreír con cautela,
Para pertenecer lo suficiente,
Pero nunca lo suficiente como para desmoronarse cuando era
hora de irse.
Como fui yo siempre,
No para una casa
Para un lugar donde la palabra hogar
Finalmente se quedaría.
Dos adopciones iban y venían,
Y ella se esforzó para crearle.
Todo el tiempo
Tal vez aquí es donde comienza para siempre.
Pero algo dentro de mí nunca se asentó,
Nunca me dejes exhalar todo el camino.
Entonces, cuando llegó la tercera adopción,
La esperanza se sentía frágil en mis manos
Algo que protegí,

Algo que quería,
Algo en lo que tenía miedo de confiar.
Y entonces...
Forever Llegó en silencio.
No apresurado,
No forzado
estableir pressure falls
Como algo que me había estado esperando
Mucho antes de que supiera buscarlo.
los mejores por siempre

Asignadas a mí
elegido por
Y elegirme de vuelta
De todas las maneras que importan.
El Día de Acción de Gracias se siente difer
No siente.
No siente.
Se siente como...
Cálido
Es cierto.
Y por lo que estoy agradecido
Es más grande que cualquier mesa,
Más grande que cualquier comida,



Más grande que este un día.

Son ellos

Mi mamá.

Feroz, intrépido y gentil a la vez.

Un león en la forma en que protege,

Un suave amanecer en la forma en que se conforta.

Su amor no susurra

Des-

Lo suficientemente fuerte como para refugiarse,

Lo suficientemente suave para ser utilizado

Mi papá,

Tranquilo y despreocupado,

Con ese cálido espíritu hawaiano corriendo por él...

Pero debajo de esa tranquilidad pacífica,

Es un oso

Firme, leal y protector,

El tipo de fuerza que hace que el mundo se sienta más seguro

Solo por estar ahí.

Y no puedo contar las formas en que estoy agradecido

Pertenecer al amor como el de ellos

Amor que no se va,

No se desvanece,

Pero no desaparece.

Cuando termine el día festivo.

Y hay algo más en mi corazón hoy

Algo para cada niño

Esperando...

Aún así, esperaba ...

Todavía empaacan su vida en bolsas que no están destinadas a ser permanentes.

Te veo.

la atención has sido tu.

"Sé lo que se siente".

Preguntarse si la eternidad es real,

Para sentir que siempre estás siendo valiente

En lugares que no son tuyos.

Escucha esto.

Con toda la verdad que tengo en mí:

La eternidad no siempre llega rápido

Pero sí que le afecta.

A veces, en el tercer intento,

A veces en la décima,

A veces cuando has dejado de esperarlo.

Y cuando lo hace,

LA GENTE CORRECTA

cuando eliges AMP,

Y te eligen de vuelta

Tu corazón finalmente respirará

De una manera que nunca antes te habías sentido.

Lo sé.

Porque el mío finalmente lo hizo.

Día de Acción de Gracias

Estoy agradecido por el largo camino,

Por la fuerza que me grabó,

Para la familia que elegí,

Y para siempre

Finalmente había regresado a su lado.

cuando más lo necesité,

Aunt Mary



DR. JAYDEE TUMAMBING HUGHES | DIRECTORA DE CLÍNICA, ELLIE MENTAL HEALTH

Tutoría de Grado A

Durante mucho tiempo, me senté a horcajadas sobre una línea. Una línea que seguía moviéndose y que incluso a mí me costaba mantener los pies en tierra. Como estadounidense filipina de 1,5 generaciones, crecer en Filipinas y mudarse a los Estados Unidos a los 13 años FUE MÁS QUE UN DESAFÍO. NO tenía NI IDEA de que lo que experimentaba era racismo, misoginia, sexismo y perjudicial para mi salud.

Me encontré resentido con mis padres: un niño con llave, el mayor y responsable de mis hermanos. - ¿Por qué nos mudamos aquí? En casa, teníamos familia, costumbres y cultura. Aquí, tuvimos McDonalds, In-N-Out y desdén. Mis padres trabajaban horas extras, trabajando hacia el “Sueño Americano”. Sus sueños se proyectaron sobre mí, sucumbí a las presiones sociales de ser una adolescente estadounidense. Quieren pertenecer. Aléjate de tus normas.

Como adulto joven, las voces en mi cabeza eran conflictivas y confusas. No podía diferenciar el amor y los consejos de mis padres de mi odio interiorizado. Una joven madre que intentaba criar a su hijo en un mundo que la confundía, cometí tantos errores. Los patrones generacionales continúan.

Luego, conocí a mi primer mentor. Sin que ella lo supiera, ella sería el recordatorio del amor de mis padres, y eso no termina la historia. Mi primera mentora es una mujer de color que corrigió mis papeles con tinta púrpura y roja y aún así los calificó con A. En sus propias palabras, me dijo que las marcas y las ediciones sugeridas no eran expectativas poco realistas, sino una forma de comunicar la creencia en alguien que se había perdido a sí misma, sin notar su potencial. Florecí bajo su tutoría y conocí a otros que también me abrazaron hasta que pude sostenerme.

Empecé a imaginar un futuro que no creía posible. Me paré sobre hombros de gigantes, uno de ellos medía cinco pies y siete pulgadas y mi padre. Sobre estos hombros, finalmente pude comprender sus palabras: diyan ka nadapa, diyan ka tumayo, ahí es donde te caíste, ahí es donde te levantas. Durante tanto tiempo, pensé que se refería a desempolvarte y seguir adelante. No descanses, solo vete. Ahora, sé que fue más complicado que eso. Fue como recibir mis papeles de mi mentor, marcados con tinta, con una calificación A en la parte inferior. en que yo podría hacerlo. Lo haría Antes de morir de cáncer, en su estado de desorientación, sabía que recordaría cosas que nuestra familia necesitaría, no con presión o expectativas poco realistas, sino con amor.

A medida que solidificaba nuevas relaciones, las existentes se fortalecían aún más y mi sentido del yo ya no se sentía como piezas de rompecabezas precariamente pegadas con pegamento viejo. Las voces en mi cabeza aún resuenan el dolor del pasado, pero en grietas que no dominan mi existencia. Todavía es surrealista para mí que ahora tenga la oportunidad de liderar un grupo de ayudantes, como me guiaron. Ahora, me atrevo a esperar el futuro, incluso en medio de nubes y dudas.



Aviso. Las imágenes no representan a las personas que escribieron o aparecen en estas historias.

ERIN CASEY

Párate En Casa De Mi Amigo

En My Friend's Place, reconocemos que la experiencia de la falta de vivienda y el racismo son profundamente interseccionales. Dado que el 88% de los jóvenes a los que servimos se identifican como BIPOC (negros, indígenas, personas de color), vemos de primera mano cómo el impacto actual e histórico de la opresión ha resultado en un mundo donde los jóvenes de color sin hogar continúan siendo marginados de manera desproporcionada y sistemática. Además, los jóvenes de BIPOC experimentan un estrés traumático diario basado en la raza que exacerba la salud mental y erosiona la sensación de seguridad y bienestar. En My Friend's Place, creemos que el camino hacia la curación del estrés traumático basado en la raza es que sea nombrado y validado en primer lugar, y que los jóvenes tengan acceso a la comunidad, la conexión y la alegría.



Nuestro evento anual Pull Up es una poderosa celebración de la resiliencia y la lucha contra el racismo. Es un testimonio de nuestro compromiso de elevar y apoyar a los jóvenes más afectados por estos problemas interrelacionados, a medida que trabajamos juntos hacia un futuro más equitativo y justo. Pull Up: Celebrating Youth of Color in the Fight Against Racism se inició en 2025 por nuestro Comité de Justicia, Equidad, Diversidad e Inclusión, que consta de personal, miembros de la junta, ex alumnos y jóvenes que actualmente reciben servicios. Cada año, encargamos a un joven artista que cree el diseño para el evento. El año pasado, el tema de Pull Up fue Backyard BBQ y el artista encargado fue un joven artista llamado Michael.

Puede ser difícil encontrar momentos de alegría en medio de la falta de vivienda, por lo que Pull Up es un día centrado en cultivar la alegría para los jóvenes a los que servimos. Este año, las festividades incluyeron una comida especial, DJ en vivo, juegos de carnaval y tanque de clavadas, concurso de baloncesto, taller de maquillaje y uñas, y fotomatón!



Las fotos adjuntas son de Pull Up 2025, incluido el diseño de Michael en el pastel para el evento, los asistentes con camisetas que fueron serigrafadas in vivo con el diseño y nuestro primer diseño en 2025 por un artista juvenil llamado Key.



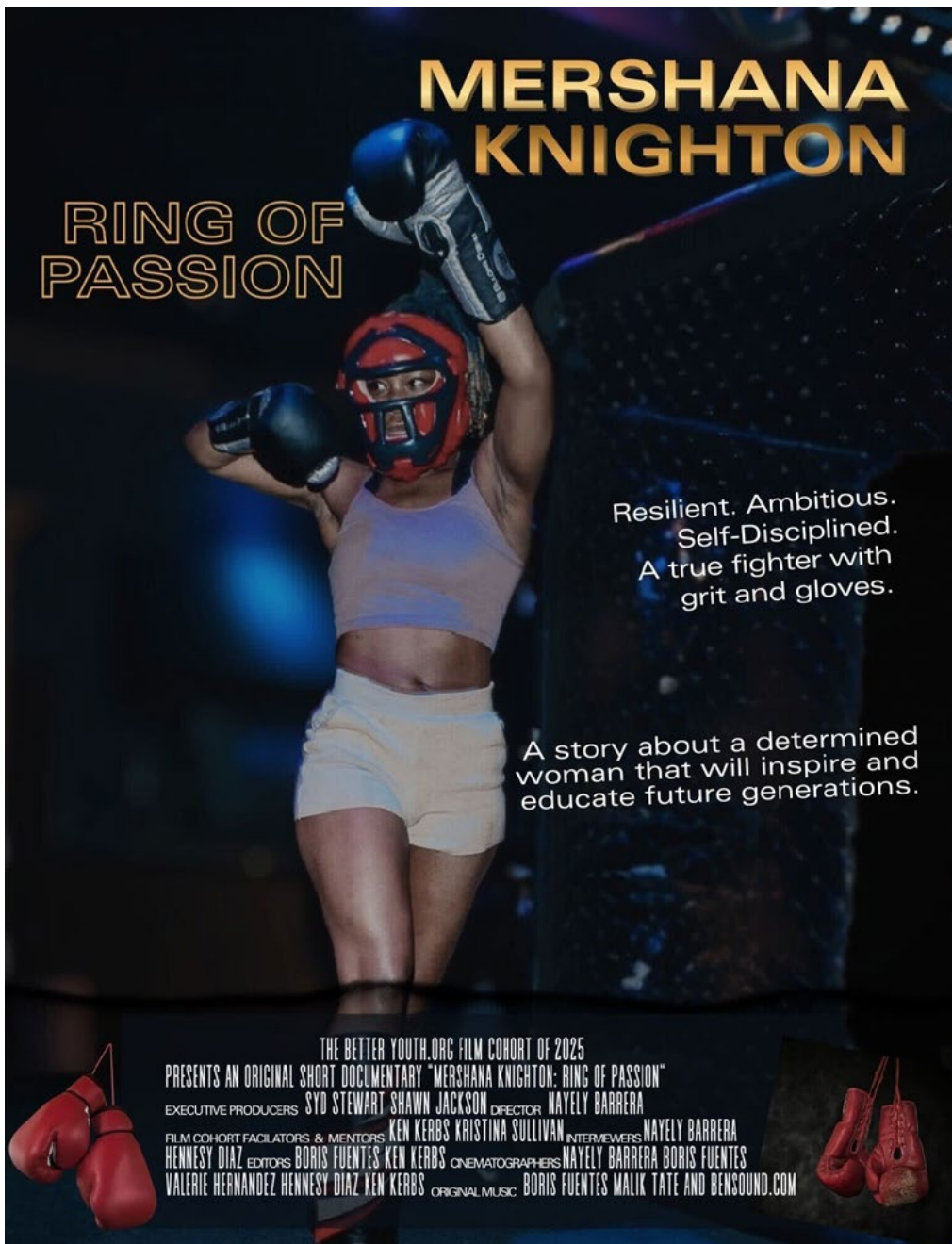
Cortometrajes Better Youth

Soy mentora en Better Youth, donde nuestros jóvenes hicieron cortometrajes inspirados en las experiencias de la vida real y los problemas que enfrentan ellos y sus compañeros. Las películas abordan temas importantes como la superación de traumas, problemas de salud mental y ser una persona joven en cuidado de crianza, todo contado desde las perspectivas de los jóvenes que comparten valientemente sus propias experiencias vividas. Consulte a continuación los enlaces a los

cortometrajes, los avances de las películas y la información sobre las películas. Se adjuntan los carteles de la película.

¡Gracias!

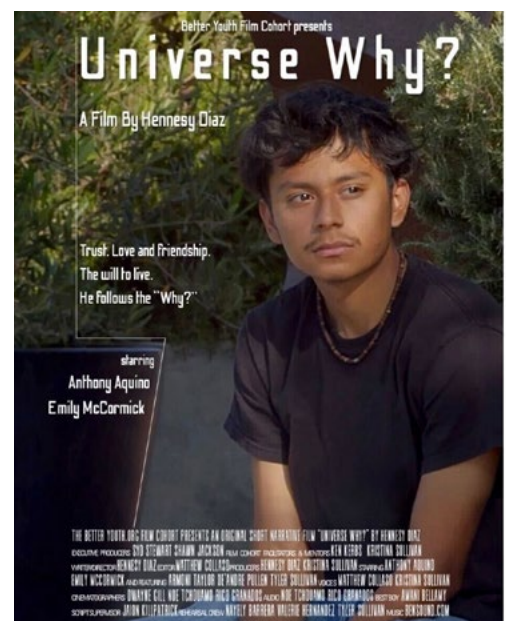
[Ring Of Passion](https://filmfreeway.com/RingOfPassion)
[The Perfect Shoe 911](https://filmfreeway.com/ThePerfectShoe911)
[Universe Why?](https://filmfreeway.com/UniverseWhy)



<https://filmfreeway.com/RingOfPassion>



<https://filmfreeway.com/ThePerfectShoe911>



<https://filmfreeway.com/UniverseWhy>

Activa tu mente:

intención, conexión y posibilidad dirigida por jóvenes



En Bassett High School, la intención a menudo comienza con una simple pregunta que los estudiantes se hacen unos a otros: ¿Cómo estás realmente? A partir de esa pregunta surgió Unmute Your Mind, una campaña de salud mental dirigida por estudiantes creada y llevada a cabo por estudiantes de la Academia de Salud que forman parte de Hosa (Health Occupations Students of America).

Lo que hace que Unmute Your Mind sea poderoso no es solo su mensaje, sino cómo vive en los ritmos cotidianos de la vida del campus. Los estudiantes dirigen la campaña tanto en línea como en persona, utilizando las redes sociales, imágenes de dibujos animados y actividades lúdicas y de baja presión que invitan a la participación en lugar de exigirla. El tono es intencional, ya que la salud mental no tiene que sentirse pesada para ser significativa. A veces puede ser colorido, amable y silenciosamente conectivo. Una mañana, la campaña apareció de la manera más pequeña. Al comienzo del primer período, los estudiantes distribuyeron pinzas para la ropa para una actividad rápida diseñada para generar conexión. La invitación era simple: dar una pinza para la ropa a alguien que podría disfrutar de una nueva conexión de amigos. No hay discursos. sin explicaciones Solo un momento de reconocimiento humano. Para muchos estudiantes, ese pequeño gesto fue suficiente para romper el silencio, bajar las paredes y recordarles que no estaban solos.

Este tipo de compromiso impulsado por los estudiantes ha moldeado más que las relaciones entre pares; ha abierto las puertas a la posibilidad. Durante el miércoles de bienestar, un

evento centrado en el estudiante centrado en el bienestar y la equidad, la Academia de Salud de la Escuela Secundaria Bassett se conectó con el East Valley Medical Center. Lo que comenzó como una breve introducción se convirtió en una asociación significativa. Hoy en día, esa conexión respalda un programa de pasantías para personas mayores que ofrece a los estudiantes experiencia práctica en el campo de la medicina, ayudándoles a imaginar futuros que tal vez no hayan visto previamente por sí mismos.

Gran parte de este crecimiento ha sido guiado por el liderazgo de Arianna Franklin, una estudiante que ha ayudado a llevar adelante Unmute Your Mind con creatividad y cuidado, y por la Sra. Rodríguez, una maestra que continúa ayudando a traducir la visión de los estudiantes en oportunidades duraderas. Juntos, reflejan lo que es posible cuando la voz de los jóvenes es confiable y apoyada en lugar de dirigida.

Unmute Your Mind nos recuerda que la intención no siempre es ruidosa. A veces, es una pinza de ropa que se pasa silenciosamente entre los estudiantes. Y la posibilidad a menudo comienza allí, en momentos de conexión, creatividad y coraje liderados por jóvenes que están aprendiendo a activar no solo sus mentes, sino también su futuro.



SASHA MCCULLOM

La ventana de la tolerancia

Estoy bebiendo una cerveza.

Eso no parecería una hazaña tan monumental para nadie más, pero lo es para mí.

La última vez que mis labios se encontraron con un Powerade azul, estaba comiendo nuggets de pollo y macarrones mientras veía Avatar the Last Airbender en uno de los dos únicos televisores en un centro de crisis. Los nuggets de pollo parecían caer con bastante facilidad, pero todavía estaba luchando por soportar mi dolor. De hecho, mi dolor parecía estar consumiéndome.

Me había devorado, mordida por mordida durante años. Afortunadamente, logré buscar ayuda antes de que mi tristeza tuviera la oportunidad de terminar de deleitarme conmigo. Poco sabía mi tristeza, en realidad estaba teniendo su última comida.

Día a día, semana a semana y mes a mes después de salir de ese centro de crisis, encontré una manera de hacer frente a las reglas del juego con las que tenía la mayor relación de amor/odio: el juego de la vida, un juego que parecía simplemente imbatible hace solo un año. Los movimientos más pequeños en el tablero de juego solían dejarme perplejo:

Tomar una ducha se sintió como tener que viajar a través de 100 azulejos.

¡Tomar mis medicamentos se sintió como tener que viajar a través de 1,000!

Pero finalmente, un día crucé de un azulejo a otro y noté que se sentía un poco más fácil. Comencé a respirar cada vez más tranquilo a medida que crecían las semanas desde mi última autopresentación al centro de crisis.

La vida ya no se sentía como una habitación congestionada. ¡Y un día se me ocurrió!

Mi Ventana de Tolerancia comenzaba a reabrirse.

Había abierto una grieta, pero esa astilla de aire fresco parecía ser todo lo que necesitaba:

Mis sesiones de terapia semanales comenzaron a sentirse menos como tareas domésticas.

Tomar mi medicación ya no se sentía como un movimiento esofágico inútil.

Ducharme se convirtió en el punto culminante de mi día en lugar de la pesadilla de mi existencia.

¡Pasé de luchar para cruzar el juego de las fichas de la vida a deslizarme de una ficha a la siguiente!

Mi Ventana de Tolerancia estaba abierta de par en par ahora.

Un día soleado de junio pasado, levanté la vista y me di cuenta de que finalmente había encontrado el camino de regreso a mi Zona Óptima.

Buscar ayuda para mi depresión en un día cualquiera en diciembre de 2024 fue lo más difícil que he hecho. Parecía tan condenatorio en el momento. Tener que hospitalizar por primera vez se sintió como el principio del fin.

Pero, en realidad, fue el comienzo de mi triunfo contra la hipoglucemia y la hiperexcitación. A medida que pasaban los meses y las sesiones de terapia, me encontré aprendiendo a lidiar con la vida y el estrés de maneras saludables que nunca antes había tenido.

Volver a abrir mi Ventana de Tolerancia ya no me parecía tan desalentador.

Este juego de la vida parecía haber pasado del modo extremadamente difícil al modo fácil.

Mi cabello comenzó a soplar con la brisa que mi ahora abierta Ventana de Tolerancia había creado.

Mientras bebía mi Powerade azul en la sala de psiquiatría, nunca imaginé que la vida se sentiría fácil de nuevo un día.

Nunca he estado tan feliz de demostrar una versión pasada de mí mismo tan equivocada.

En solo un año, mi desesperanza se transformó una y otra vez hasta que alcanzó su forma final:
Gozo

A medida que pasaba el último minuto de 2025, recordé todas las fichas de vida que había cruzado a lo largo del año.

Definitivamente casi volteé la pizarra unas cuantas veces, ¡pero aún así lo logré!

Suspiré aliviado cuando finalmente crucé la línea de meta y me retiré de las viejas formas de vida de Sasha.

Apoyé la cabeza en el alféizar de mi enorme Ventana de Tolerancia mientras llamaba al año nuevo.

En lugar de maldecirla como solía hacer, ahora me encontré agradeciendo a diciembre de 2024 a Sasha por ser lo suficientemente valiente como para beber su Powerade azul en la sala de psiquiatría.

Si pudiera verme ahora, estaría desconcertada por cómo he logrado crecer y evolucionar tanto desde ese último sorbo hasta este.

TANEA ROBINSON

Ver el futuro a través de los ojos de los jóvenes

Las perspectivas de los jóvenes nos recuerdan que el futuro no es solo algo a esperar, es algo que damos forma hoy. Sus voces cuentan historias de resiliencia, crecimiento y autodescubrimiento, ofreciendo nuevos conocimientos sobre salud mental, identidad y bienestar. Muchos jóvenes superan desafíos que ponen a prueba su fuerza y creatividad. A través de la tutoría, el apoyo comunitario y el aprendizaje intergeneracional, encuentran orientación, conexión y un sentido de propósito. Estas relaciones ayudan a transformar los obstáculos en oportunidades, mostrando cómo la intención puede generar posibilidades.

La expresión creativa amplifica las voces de los jóvenes de maneras poderosas. El arte, la poesía, la música y la narración digital permiten a los jóvenes explorar la identidad, imaginar nuevos futuros y compartir la esperanza. Cada pieza se convierte en una ventana a cómo ven el mundo, sueñan en grande y reclaman espacio para sí mismos y para los demás.

Escuchar a los jóvenes es más que escuchar sus palabras; es aprender de sus perspectivas, celebrar sus logros y

apoyar sus viajes. Sus historias nos recuerdan que el bienestar mental, el autodescubrimiento y el cambio comunitario están profundamente entrelazados, y que cada joven tiene el poder de inspirar el crecimiento y la posibilidad en quienes lo rodean. Al centrar las voces de los jóvenes, honramos la intención, abrazamos la posibilidad e imaginamos un futuro moldeado por la creatividad, el coraje y la esperanza.



Aviso: Las imágenes no representan a las personas que escribieron o aparecen en estas historias.

Intención y posibilidad: un enfoque en las perspectivas de los jóvenes

Cada persona que sufre la falta de vivienda tiene una experiencia única con el sistema de respuesta para personas sin hogar: lo bueno, lo malo e incluso algo intermedio. Escuchar y aprender de las personas con experiencia vivida es una parte crucial de la creación de los programas y servicios que están diseñados para ayudarlos. En noviembre de 2023, la Iniciativa para Personas sin Hogar del Condado de Los Ángeles (ahora el Departamento de Servicios y Vivienda para Personas sin Hogar [HSH, por sus siglas en inglés]) recibió una subvención de Mejora de los Sistemas para Personas sin Hogar Juveniles (YHSI, por sus siglas en inglés) del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EE. UU. (HUD, por sus siglas en inglés) que se centró en centrar las voces y la experiencia de las personas con experiencia vivida en los sistemas. En el corazón del trabajo de YHSI se encuentra la Mesa de Liderazgo entre Sistemas (CSLT), que coloca a los jóvenes con experiencia vivida en el centro de la configuración de los sistemas destinados a apoyarlos. Este trabajo se basa en la creencia de que las perspectivas de los jóvenes tienen tanto sabiduría como posibilidad. Y ese cambio significativo ocurre cuando esas voces guían la política, la práctica y la inversión.

YHSI está compuesta por 14 miembros del comité, junto con una creciente red de socios del sistema, incluidos los Departamentos de Salud Mental y Servicios para Niños y Familias. Todos están comprometidos con el aprendizaje intergeneracional, la creación e implementación de soluciones y un sistema de rendición de cuentas. Juntos, los líderes y socios juveniles participan en un diálogo honesto que conduce a la reforma de políticas y sistemas a través de las lentes del crecimiento, la resiliencia y el autodescubrimiento de las experiencias vividas, al tiempo que enfrentan las barreras reales que enfrentan los jóvenes cuando se enfrentan a la falta de vivienda.

Durante el último año, YHSI ha traducido el conocimiento de los jóvenes en cambios concretos en los sistemas. La tabla contiene recomendaciones avanzadas relacionadas con el Plan de Gastos de la Medida A, la expansión de la Unidad de Prevención de Personas sin Hogar y los Servicios Intensivos de Gestión de Casos para Jóvenes en Edad de Transición (TAY, por sus siglas en inglés), el organigrama de HSH y otras prioridades entre sistemas. Cada recomendación refleja una comprensión informada por los jóvenes de cómo se ve el apoyo en la práctica, no solo en teoría.

De cara al futuro, YHSI llevará a cabo una evaluación de necesidades dirigida por jóvenes para elevar las voces de los jóvenes a una escala e informar las futuras decisiones políticas destinadas a prevenir y poner fin a la falta de vivienda juvenil. Este esfuerzo centrará el bienestar mental, la estabilidad y la dignidad a través de una lente juvenil, al tiempo que identificará brechas y oportunidades en todos los sistemas. Paralelamente, YHSI está desarrollando recomendaciones y un piloto para un Programa de Asistencia en Efectivo, basado en la confianza, la autonomía y la creencia de que los jóvenes son expertos en sus propias necesidades. Este momento tiene que ver con la intención: tener claro nuestro propósito y posibilidad, e imaginar un futuro en el que los jóvenes reciban apoyo, recursos y empoderamiento para prosperar. A través de la narración

de historias, la expresión creativa y el trabajo de cambio de sistemas, YHSI continúa brindando espacio para la visión y la esperanza de los jóvenes, al tiempo que construye caminos hacia un sistema más receptivo y humano.

Hay muchas posibilidades cuando las voces de los jóvenes lideran.



Aviso: Las imágenes no representan a las personas que escribieron o aparecen en estas historias.

Plazos de presentación e información

Boletín de las partes interesadas Q2 2026

Jueves, 30 de abril | Se abre la convocatoria de envío de contenido

Viernes, 15 de mayo | Presentaciones de contenido

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

Detailed information will be shared via email and other channels about how to submit your content. La segunda edición trimestral de 2026 está en camino este junio! A medida que avanzamos hacia una nueva temporada, LACDMH te invita a reflexionar sobre cómo el crecimiento, el impulso y la conexión con la comunidad se están desarrollando en tu vida y trabajo.

Esperamos que ayudes a dar forma a tu boletín enviando historias, obras de arte, reflexiones e ideas creativas. Las presentaciones son bienvenidas en cualquier formato, y todo el contenido representará diversas voces de la comunidad de Los Ángeles y se buscará de manera equitativa de todos los grupos de partes interesadas (por ejemplo, SALTs, UsCCs, CCC, Health Neighborhoods, Faith-Based Partners, Peer Counsel).

EL TEMA PARA EL PRÓXIMO NÚMERO ES:

Verano de bienestar: conexión, atención y comunidad

Consejos prácticos de bienestar, recursos locales, curación al aire libre y eventos comunitarios. Vamos a crear un espacio donde cada voz sea valorada, cada historia importe y nuestra diversidad se convierta en nuestra fuerza compartida.

Se compartirá información detallada por correo electrónico y otros canales sobre cómo enviar su contenido, pero aquí hay un aviso sobre los plazos de envío:

Presentaciones de contenido

Jueves, 30 de abril

Se abre la convocatoria de envío de contenido

Viernes, 15 de mayo

Presentaciones de contenido

Q2 2026 Calendario de Diversidad y Multiculturalidad

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

Abril

1 al 9 de abril - Pascua	11 de abril - Día Internacional de Concientización sobre la Enfermedad de Parkinson (global)
2 de abril - Día Mundial de Concientización sobre el Autismo (Naciones Unidas)	13-14 de abril - Yom Hashoah (Día del Recuerdo del Holocausto Judío)
2 de abril - Sizdah Bedar (Día de la Naturaleza - festival iraní)	22 de abril - Día Internacional de la Tierra
3 de abril - Memorial de la Muerte de Jesucristo/ Viernes Santo (cristiano)	22 de abril - Día de los Profesionales Administrativos
4 de abril - Día del Niño (Taiwán, República de China)	24 de abril - Día del Recuerdo del Genocidio Armenio
5 de abril - Festival de Qingming (conmemoración de los antepasados en Taiwán, República de China)	24-25 de abril - Reunión de Naciones (Nativo Americano)
5 de abril - Pascua (cristiana)	25 de abril - Show Your Mettle Day (empoderando a las personas con pérdida de extremidades, EE. UU.)
6 de abril - Día Internacional de la Asexualidad (LGBTQ+)	25 de abril - Día Mundial de la Curación
7 de abril - Día Mundial de la Salud (Mundial)	26 de abril - Día Nacional de Visibilidad Lésbica
10 de abril - Día Nacional de Concientización sobre el VIH y el SIDA entre los Jóvenes (EE. UU)	29 de abril - Día Mundial de los Deseos (global)
10 de abril - Día del Silencio (LGBTQ+)	30 de abril - Día del Niño (celebración de los niños en México)

MONTH-LONG OBSERVATIONS

Mes de Concientización sobre el Alcohol
Mes de la Herencia Árabe-Estadounidense
Mes de Concientización y Aceptación del Autismo
Abril es el Mes de la celebración de la diversidad.
Mes de apreciación de la pareja
Mes de la Tierra
Mes de Concientización sobre la Comida Excesiva Emocional
Mes de Concientización sobre el Genocidio y los Derechos Humanos
Celebrando el Mes de la Historia de las Mujeres
Mes de concientización sobre la pérdida de extremidades (EE. UU.)

Mes Nacional del Aptitud Física de las Mujeres Afroamericanas
prevención de maltrato infantil
Mes Nacional de Donación de Vida (EE. UU.)
Mes Nacional de la Salud de las Minorías
Mes Nacional de Terapia Ocupacional
Mes Nacional de Concientización y Prevención de la Agresión Sexual
Celebrar el Mes del Voluntariado Nacional
Mes de los Veteranos Paralizados en todo Estados Unidos (EE. UU.)
Mes de la herencia del tartán (escocés-estadounidense)
Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama
Mes del Empoderamiento de la Mujer

Q2 2026 Diversity and Multicultural Calendar

Courtesy of the ARISE Division - Cultural Competency Unit and the Cultural Competency Committee

Mayo

1 de mayo -	Día de Buda (budista)	21 de mayo -	Día Mundial de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo (global)
5 de mayo -	Cinco de Mayo (mexicano-estadounidense)	21 de mayo -	Día Mundial de Concienciación sobre la Accesibilidad (GAAD, tercer jueves de mayo)
5 de mayo -	Día del Niño (coreano)	Del 21 al 23 de mayo:	Shavuot (feriado judío) (2026)
5 de mayo -	Día Mundial del Asma (global)	22 de mayo -	Día de Harvey Milk (LGBTQ+)
7 de mayo -	Día Nacional de Oración (EE. UU.)	23-24 de mayo -	Declaración del Báb (festival bahá'í para celebrar el anuncio del Báb en 1844)
7 de mayo -	Día Nacional de Concientización sobre la Salud Mental Infantil (EE. UU.)	24 de mayo -	Día Nacional de los Hermanos
8 de mayo -	Día Mundial de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (global)	26-27 de mayo -	Eid Al-Adha (celebración de la Fiesta del Sacrificio en musulmán)
10 de mayo -	Día de la Madre (EE. UU.)	28-29 de mayo -	Ascensión de Bahá 'u'lláh (Bahá'í)
16 de mayo -	Día Nacional de los Ancianos LGBTQ+	30 de mayo -	Día de los Caídos (EE. UU.) (2026)
17 de mayo -	Día Internacional contra la Homofobia, la Transfobia y la Bifobia (LGBTQ+)		
18 de mayo -	para el día de acción de salud mental		

MONTH-LONG OBSERVATIONS

Mes de la Herencia Asiático Americana y de las Islas del Pacífico

Mes de la mejora del habla y la audición (EE. UU.)

Mes del Patrimonio

Mes del Patrimonio

Mes de la Herencia Judía Americana

Mes de la Concientización sobre Salud Mental

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

Mes Nacional de las Enfermeras

Mes de los estadounidenses mayores (EE. UU.)

Mes de la Herencia Asiático Americana y de las Islas del

Pacífico

Q2 2026 Diversity and Multicultural Calendar

Courtesy of the ARISE Division - Cultural Competency Unit and the Cultural Competency Committee

Junio

- | | | | |
|------------------|--|-----------------------------|--|
| 2 de junio - | Día de la Ciudadanía Indígena Americana (EE. UU.) | 18 de junio - | Día del Orgullo Autista (EE. UU.) |
| 5 de junio - | Día de Concientización de los Sobrevivientes a Largo Plazo del VIH | 19 de junio - | 14 de junio (afroamericano) |
| 7 de junio - | Día Nacional de los Sobrevivientes de Cáncer (primer domingo de junio) | 19 de junio - | Festival del Barco del Dragón (Taiwán, República de China) |
| 7 de junio - | Día Nacional del Niño (EE. UU.) | 20 de junio - | Día Mundial del Refugiado |
| 12 de junio - | Día del Amor (relación interracial y | 21 de junio - | Solsticio de verano de Litha (pagano) |
| 12 de junio - | Día de conmemoración del tiroteo en la discoteca Pulse (LGBTQ+) | 25 de junio al 1 de julio - | Helen Keller Semana de Concientización para Sordos y Ciegos (EE. UU.) |
| 13 de junio - | Día Internacional de Concienciación sobre el Albinismo (Naciones Unidas) | 25-26 de junio - | Ashura (festividad islámica que ocurre el décimo día de Muharram) |
| 14 de junio - | Día de la Unidad Racial | 26 de junio - | Día Mundial del Perdón |
| 14 de junio - | Día del Orgullo (varía según la ciudad y el país, LGBTQ+) | 27 de junio - | El cumpleaños de Andrew Foster, conocido como el padre de la educación para sordos en África (27 de junio de 1925) |
| 15 de junio - | Día Nacional de Concientización sobre el Abuso de Ancianos | 27 de junio - | Día Nacional del Trastorno de Estrés Postraumático (EE. UU.) |
| 16-17 de junio - | Año Nuevo Hijri (musulmán) | | |

MONTH-LONG OBSERVATIONS

Mes de la Concientización sobre el Alzheimer y el Cerebro (Global)

Mes de la Música Negra

Día de reconocimiento de abuso a personas mayores:

Mes del Patrimonio

Conciencia sobre la salud de los hombres

Mes Nacional de la Herencia Caribeña Americana Mes del Orgullo (LGBTQ)

Concientización sobre el Trastorno de Estrés Post-Traumático (TEPT) 2021

Adoptar un gato del mes de concientización de un refugio

About All of Us

CULTURAL COMPETENCY COMMITTEE

The Cultural Competency Committee (CCC) serves as an advisory group for the infusion of cultural competency in all of Los Angeles County Department of Mental Health (LACDMH) operations. The CCC advocates for the needs of all cultural groups. Its membership includes the cultural perspectives of consumers, family members, advocates, directly operated providers, contracted providers, and community-based organizations. Additionally, the CCC considers the expertise from the Service Areas' clinical and administrative programs, frontline staff, and management essential for sustaining the mission of the Committee. The CCC is led by two Co-Chairs who are community representatives and elected annually by members of the Committee.

dmh.lacounty.gov/ccu/ccc



ACCESS FOR ALL USCC

The Access for All USCC subcommittee was established under the original Mental Health Services Act (MHSA), now known as the Behavioral Health Services Act (BHSA), for the purpose of increasing mental health access and to produce stakeholder priorities which will advise LACDMH's action planning toward development and improvement of its services and partnerships to better engage underserved and marginalized cultural and ethnic communities in Los Angeles County

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



AMERICAN INDIAN/ALASKA NATIVE (AI/AN) USCC

The American Indian/Alaska Native (AI/AN) Underserved Cultural Communities subcommittee was established under the original Mental Health Services Act (MHSA), now known as the Behavioral Health Services Act (BHSA), with the goal to reduce disparities and increase mental health access and to produce stakeholder priorities which will advise LACDMH's action planning toward development and improvement of its services and partnerships to better engage underserved and marginalized cultural and ethnic communities in Los Angeles County. According to the 2010 USA Census Bureau report, Los Angeles County is the home to the largest AI/AN population, which is approximately 160,000 residents.

The AI/AN UsCC subcommittee provides LACDMH with community-driven and culturally specific capacity-building project recommendations and/or project concepts for implementation to increase mental health access, awareness, promotion, and decrease stigma with the ultimate goal to reduce cultural and ethnic disparities in access to care and service delivery.

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



ASIAN AND PACIFIC ISLANDER (API) USCC SUBCOMMITTEE

The Asian Pacific Islander (API) UsCC subcommittee was established under the original Mental Health Services Act (MHSA), now known as the Behavioral Health Services Act (BHSA), for the purpose of increasing mental health access and to produce stakeholder priorities which will advise LACDMH's action planning toward development and improvement of its services and partnerships to better engage underserved and marginalized cultural and ethnic communities in Los Angeles County. The API UsCC subcommittee provides LACDMH with community-driven and culturally specific capacity-building project recommendations and/or project concepts for implementation to increase mental health access, awareness, promotion, and decrease stigma with the ultimate goal to reduce cultural and ethnic disparities in access to care and service delivery.

dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/asian-pacific-islander-api-uscc

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



BLACK AND AFRICAN HERITAGE USCC

The Black and African Heritage Underserved Cultural Communities (UsCC) subcommittee was established under the original Mental Health Services Act (MHSA), now known as the Behavioral Health Services Act (BHSA), with the goal to reduce disparities, increase mental health access, and to produce stakeholder priorities which will advise LACDMH's action planning toward development and improvement of its services and partnerships to better engage underserved and marginalized cultural and ethnic communities in Los Angeles County.

This subcommittee provides LACDMH with community-driven and culturally specific capacity-building project recommendations and/or project concepts for implementation to increase mental health access, awareness, promotion, and decrease stigma with the ultimate goal to reduce cultural and ethnic disparities in access to care and service delivery.

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



EASTERN EUROPEAN / MIDDLE EASTERN (EE/ME) USCC

The Eastern European Middle Eastern (EE/ME) USCC subcommittee was established under the original Mental Health Services Act (MHSA), now known as the Behavioral Health Services Act (BHSA), for the purpose of increasing mental health access and to produce stakeholder priorities which will advise LACDMH's action planning toward development and improvement of its services and partnerships to better engage underserved and marginalized cultural and ethnic communities in Los Angeles County.

The EE/ME UsCC subcommittee provides LACDMH with community-driven and culturally specific capacity-building project recommendations and/or project concepts for implementation to increase mental health access, awareness, promotion, and decrease stigma with the ultimate goal to reduce cultural and ethnic disparities in access to care and service delivery.

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



LATINO USCC

The Latino UsCC subcommittee was established under the original Mental Health Services Act (MHSA), now known as the Behavioral Health Services Act (BHSA), for the purpose of increasing mental health access and to produce stakeholder priorities which will advise LACDMH's action planning toward development and improvement of its services and partnerships to better engage underserved and marginalized cultural and ethnic communities in Los Angeles County.

The Latino UsCC subcommittee provides LACDMH with community-driven and culturally specific capacity-building project recommendations and/or project concepts for implementation to increase mental health access, awareness, promotion, and decrease stigma with the ultimate goal to reduce cultural and ethnic disparities in access to care and service delivery.

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



LGBTQIA2-S USCC

The Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, Questioning, Intersex, Asexual, Two-Spirit (LGBTQIA2-S) USCC subcommittee was established under the Mental Health Services Act (MHSA), now known as the Behavioral Health Services Act (BHSA), for the purpose of increasing mental health access and to produce stakeholder priorities which will advise LACDMH's action planning toward development and improvement of its services and partnerships to better engage underserved and marginalized cultural and ethnic communities in Los Angeles County.

The LGBTQIA2-S UsCC subcommittee provides LACDMH with community-driven and culturally specific capacity-building project recommendations and/or project concepts for implementation to increase mental health access, awareness, promotion, and decrease stigma with the ultimate goal to reduce cultural and ethnic disparities in access to care and service delivery.

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



Disclosures and Acknowledgments

MENTAL HEALTH AND WELLBEING RESOURCES

Los Angeles County Department of Mental Health (LACDMH) supports the wellbeing of our County residents and communities. The LACDMH Help Line is available 24/7 to provide mental health support, resources and referrals at: 800-854-7771. Additional LACDMH resources are available at: dmh.lacounty.gov/get-help-now.

988 Suicide & Crisis Lifeline: Call or Text 988 or chat online at 988lifeline.org

Crisis Text Line: Text "LA" to 741741 or visit crisistextline.org

CA Peer-Run Warm Line: Call 855-600-WARM (9276) or visit calhope.org

iPrevail: Access a Unique Mental Health Network on Any Device with Interactive Lessons, Peer Support Chats, and Community Groups All in One Place. Visit: lacounty.iprevail.com

Talk to Teen Line's trained teen listeners: Call 800-852-8336 Nationwide (6 - 10 PM PST), text "Teen" to 839863 (6 - 9 PM PST) or visit teenline.org

Was this newsletter forwarded to you? Make sure you don't miss the next issue.

Subscribe here: <https://dmh.lacounty.gov/subscribe>

For more information, please contact us at: DMHCC@dmh.lacounty.gov