Recursos para la salud mental para la comunidad Hispana/Latinx

De NAMI:

La comunidad hispana/latinx en los estados unidos es muy diversa, incluyendo personas de muchos distintos países y regiones del mundo. Individuales con decendencia de México, Puerto Rico, Cuba, Centro y Sudamérica han sido una parte de la tapicería cultural de América por siglos. Como cualquier otra comunidad, las necesidades y experiencias para la salud mental de las personas hispanas/latinx varían entre varios subgrupos.

Aunque haya una gran diversidad, hay varios factores culturales compartidos que conectan a las personas a pesar de la decendencia u origen nacional.

- Los raises indígenas son una fuente de orgullo
- Una porción grande de esta comunidad habla español, y también portugués
- Conexiones compartidas con afiliaciones religiosas, fuertes lazos familiares, y conexiones con redes extendidas
- "Familismo" – una fundación cultural que acentúa conexiones y una unión fuerte y deber para su familia

Factos importantes

35.1% de los adultos hispanos/ latinx con una enfermedad mental reciben tratamiento cada año comparado con el promedio de los EU de 46.2%.

17.0% de las personas hispanas/latinx en los EU viven en pobreza (comparado con 8.2% de blancos, no hispanos)

20.0% de personas hispanas, no de edad mayor, no tienen ninguna forma de seguro medico

Humildad cultural es necesaria para proveer ayuda de calidad

Si tu idioma preferido no es inglés, avísale al personal de la oficina cuando haces tu cita.

Cuando estas viendo a un proveedor, puede ser útil preguntar preguntas para entender su nivel de conciencia cultural. Aquí hay unos ejemplos de preguntas que puedes usar::

- Has tratado a otras personas hispanas/latinas?
- Has recibido entrenamiento en conciencia cultural sobre la salud mental de hispanos/latinos?
- ¿Como ves nuestro trasfondo cultural afectando nuestra comunicación y mi tratamiento?

Compiled by
COBB COLLABORATIVE
Educating, Engaging, Empowering.

Encontrando a un terapeuta mental

Terapia para Latinx
https://www.therapyforlatinx.com/
Una base de datos de terapeutas que se identifican como latinx o han trabajado y entienden las necesidades únicas de la comunidad latinx.

Terapia latinx
https://latinxtherapy.com/
Una base de datos para individuales latinx buscando una diversidad de salud mental y recursos de bienestar, clases y talleres. El sitio web también ofrece un directorio nacional para ayudar a encontrar y navegar el viaje de paciente/cliente y proveedores de la salud mental

Psicología de hoy
https://www.psychologytoday.com/us/therapists/hispanic-and-latino
Un directorio de terapeutas hispanos/latinx en los EU

Recursos a través de los EU para la salud mental para la comunidad hispana/latinx
https://www.mhanational.org/issues/latinxhispanic-communities-and-mental-health

Ser Familia
https://serfamilia.org
La misión es de ofrecer servicios para la familia preventivos y equipar a los latinos con las herramientas, recursos y habilidades para moverse de crisis a él prospero

La alianza nacional para la salud hispana
https://www.healthyamericas.org/

Proporciona servicios a mas de 15 millones de personas latinx a través de los EU. Sus miembros proporcionas servicios para mas de 100 millones de personas cada año.

Recursos Generales

NAMI - La salud mental en la comunidad latina
https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina

Salud metal américa para la comunidad latinx/hispánica
https://mhanational.org/latinxhispanic-communities-informacion-y-materiales-de-salud-mental-en-espanol

Asociación Latino americano
https://thelaa.org

El centro de Georgia para la defensa de los niños, alcance hispano
https://georgiacenterforchildadvocacy.org

Energy Works ATL
1215 Hightower Trail, Atlanta, GA 30350, Off. (678) 379-7034
https://www.energyworksatlga.com

Libros para leer

The Color Of My Mind: Mental Health Narratives from People of Color (El color de mi mente: narrativos de la salud mental de personas de color) por Dior Vargas

My Broken Language: A Memoir (My lenguaje roto: una biografía) por Quiara Alegría Hudes

Culturally Responsive Counseling With Latinas/os (Asesoramiento culturalmente responsable con latinas/os) por Patricia Arredondo

American Like Me: Reflections on Life Between Cultures (Americano como yo: reflexiones de la vida entre culturas) por America Ferrera

En Comunidad Lessons for Centering the Voices and Experiences of Bilingual Latinx Students (En comunidad lecciones para centrar las voces y experiencias de estudiantes bilingües latinx) por Carla España, Luz Yadira Herrera

The Power of Latino Leadership: Culture, Inclusion, and Contribution (El poder del liderazgo latino: cultura, inclusión, y contribución) por Juana Bordas

What Happened To You (¿Que te paso?) por Dr. Bruce Perry and Oprah Winfrey

COBB COLLABORATIVE
Educating. Engaging. Empowering.

cobbcollaborative.org