



**MES  
NACIONAL  
DE LA  
HERENCIA  
HISPANA**

**SEPTIEMBRE / OCTUBRE  
2023**



## Table of Contents

### Septiembre/Octubre —Hispanic Heritage Month

Introducción	.....	3-4
Para todos	.....	5-7
Para Jóvenes	.....	8-9
Para Padres o Cuidadores	.....	10-11
Para Escuelas	.....	12-13



**DEL 15 DE  
SEPTIEMBRE  
AL 15 DE  
OCTUBRE  
MES NACIONAL  
DE LA HERENCIA  
HISPANA**

# INTRODUCCIÓN



El Mes de la Herencia Hispana se celebra cada año del 15 de septiembre al 15 de octubre, para reconocer la historia, cultura y contribuciones de los hispanos en Estados Unidos. Con esto, también reconocemos los diversos desafíos que esta población enfrenta a la hora de conseguir apoyo y servicios de salud mental adecuados. Para muchos en la comunidad hispana la salud mental y las enfermedades mentales son con frecuencia estigmatizadas, lo que hace que algunos sufran en silencio.

La intersección entre el Mes de la Prevención del Suicidio y el Mes de la Herencia Hispana ofrece la oportunidad de arrojar luz a las tendencias más recientes de salud mental en la población hispana. El suicidio es la segunda causa principal de muerte en Estados Unidos en personas entre las edades de 10 a 14 años y de 20 a 34 años. Y aunque estas estadísticas afectan a todas las etnias y géneros, ha habido una tendencia ascendente entre grupos vulnerables como la comunidad hispana. Entre 2010 y 2020, la tasa de suicidios entre adultos hispanos se incrementó por más de un 70%. Además, en una encuesta hecha a estudiantes de high school en Estados Unidos, los estudiantes hispanos y aquellos que se identificaron con más de una raza presentaban con mayor frecuencia sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza que sus compañeros asiáticos, negros o blancos.



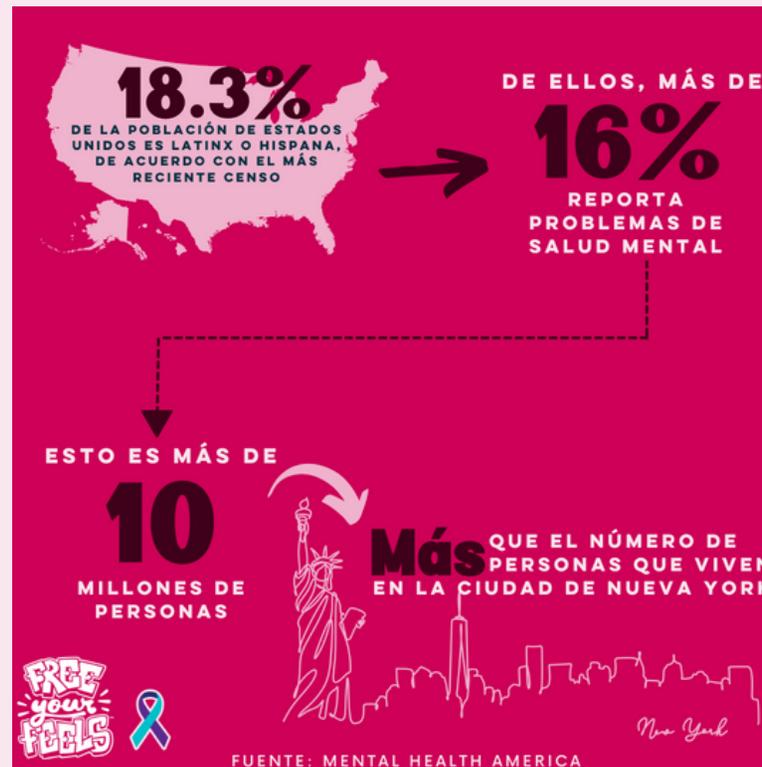
**SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225**



# INTRODUCCIÓN



Debido al crecimiento de la comunidad hispana en Estados Unidos y también al incremento en preocupaciones sobre la salud mental y enfermedades entre esta comunidad, honraremos el Mes de la Herencia Hispana con recursos de salud mental relevantes, inspiradores y que ofrezcan respuesta y herramientas de prevención del suicidio para la comunidad hispana. Free Your Feels (Libera Tus Sentimientos) junto con Ser Familia busca crear conciencia e incrementar el acceso a los recursos, así como reducir el estigma en la comunidad hispana, ofreciendo apoyo adaptado a sus necesidades lingüísticas y culturales.



SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

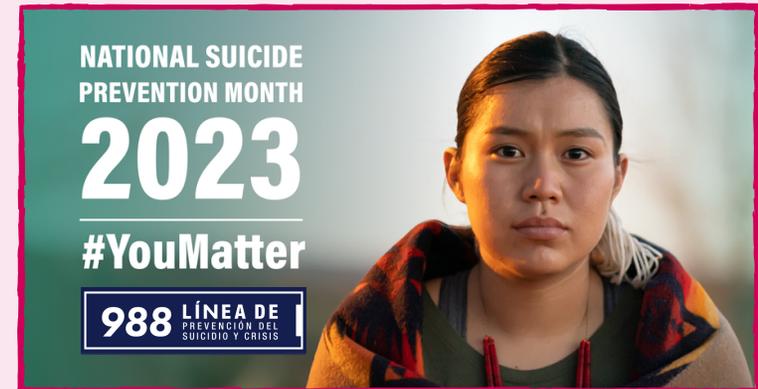
# PARA TODOS

FREE  
your  
FEELS™

¿Sabías que la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 está disponible en español? Para celebrar su primer aniversario, en julio de 2023, el Departamento de Salud y Servicios Humanos añadió los servicios de mensajes de texto y chat en español a la línea 988. Lee más [aquí](#).

## ACCIÓN:

Accede al chat en español de la línea 988 e [988lifeline.org/es/chat/](https://988lifeline.org/es/chat/)



SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

# PARA TODOS

FREE  
your  
FEELS™

Ser Familia ofrece servicios de consejería, grupos de apoyo y otros servicios de salud mental para familias que hablan español en el área metropolitana de Atlanta. Cuentan con oficinas en las ciudades de Smyrna, Kennesaw, Norcross, Lawrenceville y College Park.

## ACCIÓN:

Mira la lista completa de los programas de Ser Familia que ayudan a las familias latinas a progresar en [serfamilia.org/what-we-do/](https://serfamilia.org/what-we-do/)



The screenshot shows the Ser Familia website. At the top, there is a navigation bar with social media icons (Facebook, Instagram, LinkedIn, YouTube, Twitter, and a download icon), a 'DONAR' button, and a 'CONTACTÉMONOS' button. Below the navigation bar, there are dropdown menus for 'Acerca De Nosotros', 'Lo Que Hacemos' (with a downward arrow), and 'Entrar Para Ganar Noticias/Eventos' (with a downward arrow). The main content area has a dark blue header with the text 'LO QUE HACEMOS' in white. Below this, there is a section titled 'Programas que Enriquecen las Familias Latinas' with a sub-header 'Programas para Parejas'. The text describes the organization's mission to help Latin families develop stronger bonds and mentions various programs. A sidebar on the right lists 'LO QUE HACEMOS' with a dropdown arrow, followed by 'Modelo de Ser Familia', 'Programas para Parejas', and 'Programas para Jóvenes'. At the bottom right, there is a language selector showing 'English' and a 'ma de Crianza' button.

SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

# PARA TODOS

FREE  
your  
FEELS™

La Clínica de Psicología de la Universidad Georgia State ofrece servicios psicológicos de calidad, accesibles y económicos a todas las personas que viven en el área metropolitana de Atlanta. Esta clínica psicológica ofrece servicios de consejería en español en su clínica especializada Cuenta Conmigo.

## ACCIÓN:

Llama a la Clínica Psicológica de GSU al 404-413-6229 o visita su página web para obtener información específica de los costos por los servicios de terapia.



SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

# PARA JÓVENES



Mind Art ATL es una iniciativa fundada por una psicóloga y trabajadora social de Bogotá, Colombia. Durante los pasados 6 años, ella ha estado sirviendo a la comunidad latinx en Metro Atlanta a través de consejería individual, terapia grupal y otros servicios integrales. Durante el mes de septiembre, Mind Art ATL involucrará a la comunidad Latina en actividades artísticas que abordan el estigma relacionado a la salud mental, ofreciéndoles herramientas de resiliencia probadas científicamente.



## ACCIÓN:

Entérate de sus próximos eventos bilingües tales como la Pintura Consciente (Mindful Painting) para expresarte a través de la meditación y el arte:  
[energyworksatl.com/event-calendar](https://energyworksatl.com/event-calendar)

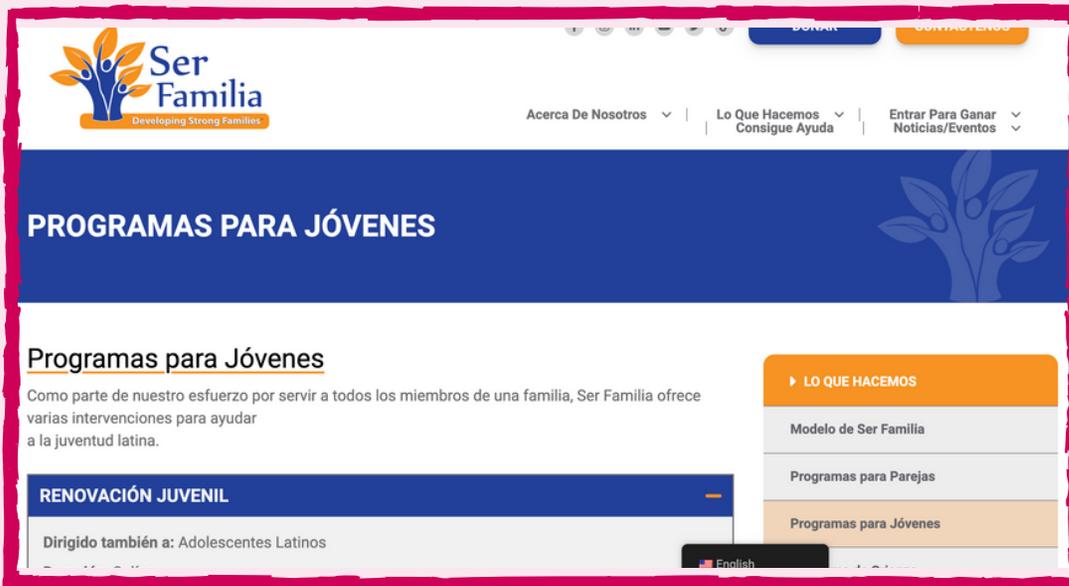


SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

# PARA JÓVENES

FREE  
your  
FEELS™

Un grupo de apoyo o de intervención puede proveer el sistema de soporte que necesitas, así como las habilidades para la vida, asistencia en la toma de decisiones, guía para una autoestima positiva y acompañamiento social.



## ACCIÓN:

Los grupos de apoyo para jóvenes de Ser Familia ofrecen educación, apoyo mutuo y adiestramiento.

Conoce más y regístrate en:  
[serfamilia.org/what-we-do/youth-workshop/](https://serfamilia.org/what-we-do/youth-workshop/)



SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

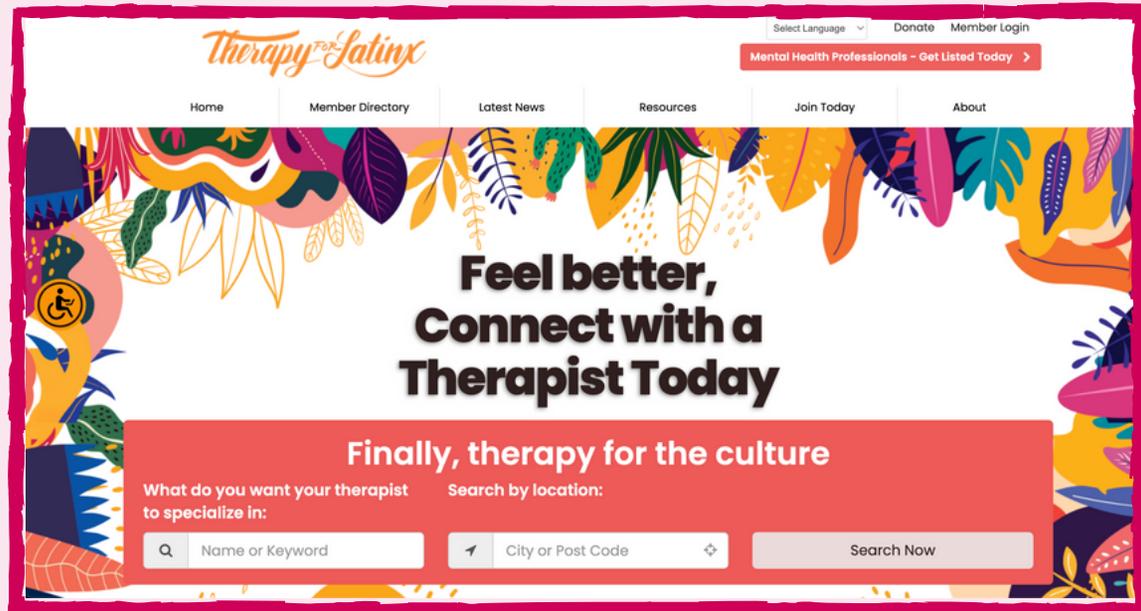
# FOR PARENTS & CAREGIVERS



El Directorio de Terapia para Latinx- Georgia provee listas de terapeutas que honran el trasfondo cultural, proveen servicios dignos y pueden alternar entre diferentes idiomas. Una vez en la página de búsqueda puedes filtrar las opciones de género, tipo de pago, identidad y más.

## ACCIÓN:

Visit  
Therapyforlatinx.com/home  
para comenzar su búsqueda de  
un terapeuta cultural y  
lingüísticamente receptivo



SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

# PARA PADRES O CUIDADORES



Atlanta Strong4Life del Children's Healthcare of Atlanta tiene una variedad de recursos en español para los padres. Al explorarlos puedes filtrar el contenido por tema o edad y elegir el recurso más apropiado para ti y tu hijo.

## ACCIÓN:

Vista [esta página](#) para acceder a un banco de recursos integral. Visita [esta página](#) para obtener folletos, hojas para imprimir y actividades de bienestar emocional en español.

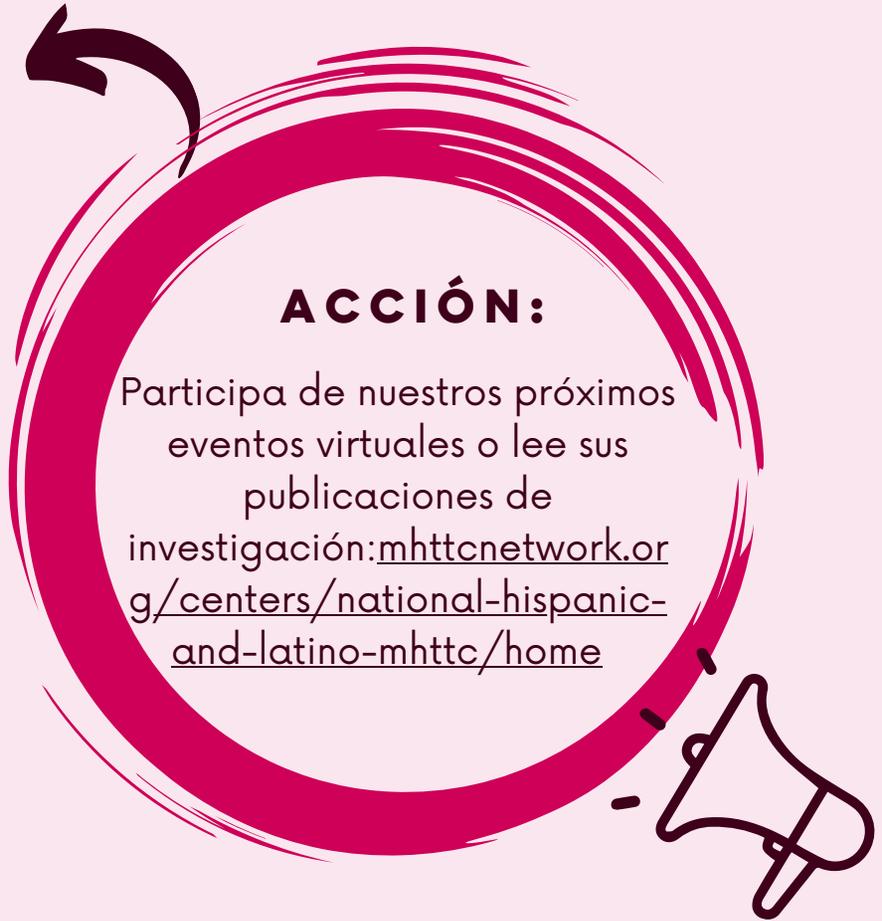


SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

# PARA PADRES O CUIDADORES



La National Hispanic and Latino Mental Health Technology Transfer Center Network provee adiestramiento y asistencia técnica para la fuerza laboral que sirve a las comunidades hispanas o latinas apoyándoles en esfuerzos de prevención, tratamiento y recuperación de salud mental.

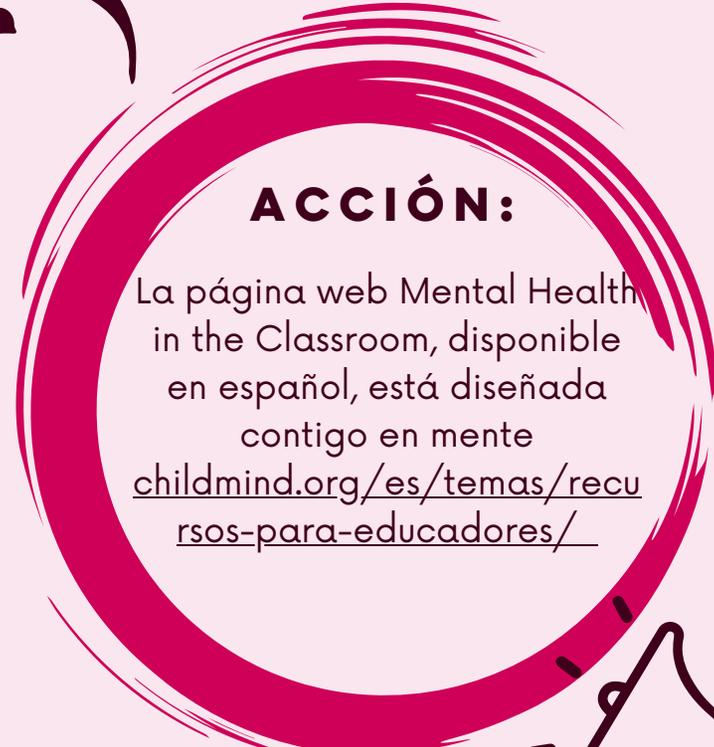


SI NECESITA AYUDA URGENTE ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988 O LLAME A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

# PARA PADRES O CUIDADORES



El Child Mind Institute es otra alternativa para encontrar recursos adaptados lingüísticamente a las familias. Explora los temas, que van desde la ansiedad al trauma y aprende cómo apoyar de la mejor manera a tus estudiantes.



## ACCIÓN:

La página web Mental Health in the Classroom, disponible en español, está diseñada contigo en mente [childmind.org/es/temas/recursos-para-educadores/](https://childmind.org/es/temas/recursos-para-educadores/)



**¿PREGUNTAS?  
CONTACTO**

Maria Ramos  
Sr. Program Specialist  
Voices for Georgia's Children  
[freeyourfeels@gmail.com](mailto:freeyourfeels@gmail.com)