

PROGRAMA FAMILIAS FUERTES

MAYO 2024 | VOL. 7, NUM. 5



La salud mental en la comunidad hispana y latina y el impacto que tiene la violencia doméstica en la salud mental

En mayo, celebramos el mes nacional de la concientización sobre la salud mental en el mundo. En los últimos años, En Estados Unidos, se estima que un 18-19% de la población es hispana o latina, eso se aproxima a más de 62.5 millones de personas. De esas personas, alrededor de 16 % o más de 10 millones reportaron problemas relacionados con la salud mental.

Para la comunidad latina/hispana, la salud y las enfermedades mentales son a menudo temas estigmatizados que dan lugar a un prolongado sufrimiento en silencio. La comunidad experimenta situaciones como la inmigración, la aculturación, el trauma, violencia doméstica y conflictos generacionales. Además, la comunidad latina/hispana se enfrenta a barreras institucionales y sistémicas únicas que pueden impedir el acceso a los servicios de salud mental, lo que resulta en una reducción de los comportamientos de búsqueda de ayuda.

La violencia doméstica o las relaciones tóxicas pueden tener un profundo impacto en la salud mental, a menudo llevando al trauma, la manipulación y el abuso emocional. Esto puede resultar en consecuencias a largo plazo como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima. Es importante reconocer y enfrentar los comportamientos tóxicos en las relaciones personales para proteger el bienestar mental y emocional.

Aprender a identificar y confrontar los comportamientos tóxicos dentro de las relaciones personales es un paso importante para salvaguardar el bienestar mental y emocional. Es crucial reconocer las señales de una relación tóxica, que pueden incluir un desequilibrio de poder y control, críticas constantes, manipulación y abuso emocional o psicológico. Además, la presencia de sentimientos previos de miedo, ansiedad y una disminución de la autoestima son indicadores de una relación potencialmente tóxica. Comprender el impacto de estos patrones y comportamientos negativos en la salud mental es esencial en el proceso de reconocer y reconocer la naturaleza tóxica de la relación. También es importante buscar apoyo de amigos, familiares o profesionales de la salud mental que puedan ofrecer una perspectiva objetiva sobre la dinámica de la relación. Al tomar conciencia de las señales de una relación tóxica y buscar apoyo, las personas pueden tomar los pasos necesarios para abordar y confrontar estas dinámicas perjudiciales por el bien de su bienestar psicológico.

Es importante conocer nuestros límites y buscar apoyo para salir de una relación tóxica y recuperar nuestra salud mental y emocional.

Recuerda que no estás solo(a) y hay recursos para ayudar a mejorar tu salud mental:

Si estás en una situación de emergencia, siempre llama al 911.

La línea nacional de violencia en el noviazgo adolescente- 1.866.3319474- puede ayudar a adolescentes que estén en una relación peligrosa y apoyar con recursos para soportar la salud mental.

La línea nacional de violencia doméstica- 1.800.799.7233- tiene asistencia en más de 100 lenguajes las 24 horas del día.

La línea nacional de prevención de suicidio- 1.800.273.8255

Trevor Project- 866.488.7386- ayuda a adolescentes que se identifican como miembros de la comunidad LGBTQ.

En Alabama, el **Centro de Crisis (Crisis Center)-** 205.323.7777 (línea general) o 205.328.5465 (línea para adolescentes)- apoya a la comunidad en reducir el riesgo de condiciones conectadas a la salud mental.

Departamento de la Salud Mental de Alabama- 988- apoyo a gente que esté sufriendo de una crisis de salud mental.

¡HICA!

Temas de Interés

- La salud mental en la comunidad hispana y latina y el impacto que tiene la violencia doméstica en la salud mental.
- Anuncios
 - Mes Nacional de los Pequeños Negocios
 - Feria de Empleos
 - Acceso a Recursos Alimenticios en el condado de Jefferson y Shelby.
- Noticias alrededor de ¡HICA! -Programa de Desarrollo Económico y Camino Loan Fund
- Eventos y Recursos Comunitarios
 - No Esperes para Vacunarte
 - Proyecto Fuerza
 - Desfile del Orgullo LGBTQ+

Anuncios

Mes Nacional de los Pequeños Negocios

Mes Nacional de las Pequeñas Empresas Mayo 2024

¡Apoyemos a las pequeñas empresas y fortalezcamos la economía!

camino

¡HICA!

Feria de Empleo

¡HICA! FERIA DE EMPLEO

Sábado 1 Junio, 2024
10:00 AM - 1:00 PM

UBICACION

REGIONS FIELD
1401 1ST AVE S,
BIRMINGHAM, AL 35233

REGISTRATE

Escanea el Código QR
Para más información llame a:

Kari Campbell
205- 942-5505

¡TRAIGA SU CURRÍCULUM PARA TENER LA OPORTUNIDAD DE GANAR ENTRADAS GRATIS PARA EL JUEGO DE BARONS!

Acceso a Recursos Alimenticios en el condado de Jefferson y Shelby.



¡HICA! camino
loan fund

Presentan

**Habilidades y
Competencias de
un emprendedor**

Con Gustavo Sánchez



Duración: 2 horas
Fecha: miércoles,
1 de mayo de 2024
Horario: 6:00 pm - 8:00 pm
Modalidad: virtual



¡HICA!

Presenta

Modelo

Lean Canvas

Con Gloria Glassco



Duración: 2 horas
Fecha: Miércoles 15 de Mayo.
Horario: 5:30 pm - 7:30 pm
Modalidad: Presencial, HICA



Como parte de nuestro proceso para capacitar e impulsar nuevos emprendedores, nos complace invitarlos a 2 talleres que tendremos en el mes de mayo. La primera capacitación será sobre las habilidades y competencias de un emprendedor la cual realizaremos el próximo 1 de mayo via Zoom y la segunda será el 15 de mayo en las instalaciones de HICA, donde veremos el modelo Lead canvas la cual es una herramienta estratégica empresarial, que permite analizar de manera visual nuestro modelo de negocio para aumentar sus probabilidades de éxito. ¡No pierdas estas oportunidades educaivas, te esperamos!

Eventos y Recursos Comunitarios



Colócate las vacunas y obtén el registro de vacunas antes de que comience la escuela.

Central Health Center 1400 6th Avenue South Birmingham, AL 35233
Eastern Health Center 601 West Blvd Roebuck Birmingham, AL 35206
Western Health Center 631 Bessemer Super Hwy Midfield, AL 35228

Abril, Mayo y Junio

Jueves de 1:00 pm a 4:00 pm

Para más información y para hacer una cita llama al (205) 588-5234

Si solo necesitas el registro de vacunas, escanea el código QR y selecciona "Auto programación"



PROYECTO FUERZA

¿De qué se trata esta encuesta?

Se te pedirá que participes en una entrevista en cual se te preguntara sobre tus experiencias de vida, pensamientos, comportamientos, y como manejas el estrés

La entrevista se puede llevar a cabo desde tu casa a través de Zoom y durara aproximadamente 1.5 horas.

Recibiras hasta \$50 en tarjetas de regalo por tu participación

¿Preguntas?



Revisa nuestra preguntas mas frecuentes

¿Interesado?



Escanee el código QR o Llamo o manda mensaje a (762)-499-4844

Si tienes alguna pregunta, comunícate con la directora de la encuesta, Dra. Thania Galvan, a FUERTElab@uga.edu

Esta encuesta esta aprobada por el IRS de USA

Te invitamos a participar en una encuesta sobre como las experiencias de vida influyen la salud y el desarrollo de los adolescentes Latinos.



¿Quién puede participar?

Adolescentes que:

- Se identifican como Latinos
- Tienen entre 13 - 17 años
- Han vivido por lo menos una experiencia de vida estresante. Esta experiencia no tiene que ser un gran evento. Solo te pedimos que percibasesta experiencia como estresante

Se requiere el permiso de tus padres para participar



¡HICA!
Participará en el Desfile Del Orgullo LGBTQ+



Apoya a la comunidad y desfila con nuestra delegación el próximo sábado 8 de Junio a las 6:00 pm.



Escanea, regístrate y recibe más información