



National Alliance on Mental Illness

Washington

Para obtener más información,  
póngase en contacto con Alondra  
Torres al [atorres@namiwa.org](mailto:atorres@namiwa.org)

# ¡BIENVENIDOS A "MI MENTE, MI FUERZA"!

## LA PRESENTACIÓN

Se enfoca en promover la salud mental en las comunidades latinas. Acompáñanos mientras exploramos juntos los factores culturales y sociales que afectan el bienestar psicológico, y aprendemos a desafiar el estigma asociado a las condiciones de salud mental. ¡Juntos, podemos construir una comunidad más saludable y resiliente!



## REQUISITOS

Para poder participar como presentador, las personas deben tener al menos 18 años de edad (18+ para presentadores principales, 18-34 años para presentadores jóvenes). Se requiere saber español, así como tener experiencia personal o familiar con algún problema de salud mental. Adicionalmente, los individuos deben llevar al menos seis meses en su viaje de recuperación.

## EXPECTATIVAS

- 1 Inspirar y Dar Esperanza:** Serás un modelo a seguir que ayude a reducir el estigma asociado a la salud mental en las comunidades latinas.
- 2 Papel Importante:** Jugarás un papel crucial en la concientización sobre los problemas de salud mental que afectan a tu comunidad.
- 3 Construir Comunidad:** Esta presentación busca unir a la comunidad y brindar un espacio seguro para discutir temas difíciles.

## ASPECTOS CLAVE DE LA PRESENTACIÓN

La presentación "Mi Mente, Mi Fuerza" fue creada con el objetivo de abordar los desafíos de salud mental que enfrentan las comunidades latinas.

### FACTORES CULTURALES

Exploraremos cómo la cultura y las tradiciones latinas pueden influir en la percepción y el manejo de la salud mental.

### DETERMINANTES SOCIALES

Analizaremos cómo el estatus socioeconómico, la educación y el acceso a la atención médica afectan el bienestar mental.



### BARRERAS DE ACCESO

Identificaremos y discutiremos las barreras que impiden que las personas accedan a la ayuda necesaria, como el idioma y el discrimination.