



mes dedicado a
la concientización
sobre la
salud
mental

Mes dedicado a la Concientización sobre la Salud Mental



Mayo es el Mes dedicado a la Concientización sobre la Salud Mental que comenzó en los Estados Unidos en 1949 y fue iniciado por la organización Mental Health America (MHA) (entonces conocida como la Asociación Nacional para la Salud Mental).

El propósito del Mes de Concientización sobre la Salud Mental es crear conciencia y educar al público sobre: enfermedades mentales. Cada año continuamos luchando contra el estigma asociado con la salud mental, brindamos apoyo a las personas con enfermedades mentales, a los consejeros que los apoyan, y abogamos por políticas en nombre de las personas con enfermedades mentales y sus seres queridos.

El Mes de la Salud Mental nos brinda a todos una valiosa oportunidad de celebrar los avances en la promoción de la salud mental, aumento del conocimiento sobre los servicios y recursos disponibles.

Este mes es una oportunidad para que nosotros como comunidad luchemos contra el estigma.

“La enfermedad mental no es algo de lo que avergonzarse, pero el estigma y los prejuicios nos avergüenzan a todos”

– Bill Clinton

Así es cómo puede apoyar el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental:

- **Iniciar una conversación.** Una forma de iniciar una conversación es simplemente preguntarles a sus seres queridos cómo están.
- **Prioriza tu salud mental.** Reflexiona sobre tu propio bienestar mental.
- **Dona o sé voluntario.** Puedes donar a tu afiliado del área de [NAMI San Bernardino Area affiliate](#) o ser [voluntario](#) en los muchos puestos de voluntariado que tenemos disponibles.
- **Comparte información.** Puedes compartir numeros como [La línea National de Prevencion del Suicidio](#) o/y la línea de atención de apoyo emocional de California **Peer Warm-line 1-855-845-7415**.
- **Haz que alguien sepa que no está solo.** Házles saber que tú estás ahí para ellos compartiendo tu historia.
- Usa una **cinta verde lima** para mostrar a tus colegas, seres queridos o simplemente a aquellos con los que te encuentras caminando que te preocupas por la salud mental.
- **Ábrete a los temas relacionados con la salud mental.**



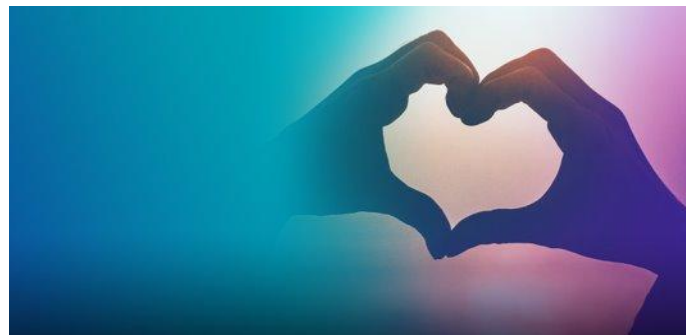
Quienes somos

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) es la organización de salud mental de base más grande del país dedicada a construir mejores vidas para los millones de estadounidenses afectados por enfermedades mentales.

Lo que comenzó como un pequeño grupo de familias reunidas alrededor de la mesa de una cocina en 1979 se ha convertido en la principal voz del país sobre salud mental. Hoy, trabajamos en su comunidad para crear conciencia y brindar apoyo y educación que antes no estaba disponible para quienes lo necesitan.

Con más de 168.000 miembros. Busca eliminar el estigma y mejorar la vida de las personas con enfermedades mentales y sus familias al:

- Apoyo
- Abogacia
- Investigación
- Educación



Diversidad, Equidad e Inclusión

En NAMI, creemos que una organización (o Alianza) diversa, inclusiva y equitativa es aquella en la que todos los empleados, voluntarios y miembros, independientemente de su género, raza, identidad de género, etnia, origen nacional, edad, orientación sexual, educación, discapacidad, veterano estatus u otra dimensión de la diversidad: sentirse valorado y respetado.

Estamos comprometidos con un enfoque no discriminatorio y con brindar igualdad de oportunidades de empleo, participación y avance en todos los programas y lugares de trabajo.

¿Qué hace NAMI San Bernardino Area?

NAMI San Bernardino Area aboga por el acceso a servicios, tratamiento, apoyos e investigación. Es firme en su compromiso de crear conciencia y construir una comunidad de esperanza para todos los necesitados. NAMI San Bernardino Area ofrece programas de apoyo y educación para familias e individuos que viven con condiciones de salud mental.



Membresía

Nuestra voz se vuelve más fuerte y relevante con cada miembro que se une.

Sé parte del Movimiento por la Salud Mental. Si aún no eres miembro, ¡únete a nosotros ahora!

Hay dos formas de convertirse en parte de NAMI hoy:

1. Crea una cuenta gratuita de NAMI.org para comenzar a conectarte con NAMI y obtener las últimas actualizaciones.
2. ¡Conviértete en miembro de NAMI en los tres niveles de la organización (nacional, estatal y local) con un solo pago!
Tenemos tres tarifas de membresía dependiendo de lo que tenga más sentido para ti:
 - **\$60 por año para una membresía Familiar** que incluye a todos los miembros de un hogar que viven en la misma dirección
 - **\$40 por año para una membresía Regular** que es una membresía individual para una persona
 - **\$5 por año para una membresía Puerta Abierta para un miembro individual con recursos financieros limitados**



Apoyo de crisis en tiempo real

National Suicide Prevention Hotline 1-800-273-8255 (TALK)

Disponible para cualquier persona en crisis suicida o angustia

NAMI HelpLine: 1-800-950-NAMI (6264)

Información, referencias de recursos y apoyo

Helpline, Crisis Intervention and Suicide Prevention – 951-686-HELP/4357

Servicios de evaluación y detección de salud mental de atención de urgencia y medicamentos para abordar las necesidades de las personas en crisis en un entorno seguro, eficiente, informado sobre el trauma y menos restrictivo.

National Suicide Crisis Line also Veterans Crisis Line 1-800-273-8255 TTY 1-800-799-4889

Conéctese con la Línea de Crisis de Veteranos para llegar a socorristas calificados y atentos con el Departamento de Asuntos de Veteranos.

NAMI Crisis Text Line: Text 741 741 and the text the word NAMI

Conéctese con un consejero de crisis capacitado para recibir apoyo en caso de crisis gratuito a través de mensajes de texto.

Si siente que usted o un ser querido está experimentando una situación que amenaza su vida, llame al **911**.



Eventos en:

NAMI San Bernardino Area

- Grupo de apoyo familiar (inglés): 4to lunes de cada mes
- Grupo de apoyo de conexiones (inglés): 3er lunes de cada mes
- Serie mensual de oradores (inglés y español)
- Clase Familia-a-Familia (inglés y español)

Para obtener más información, visite:

Namisb.org

P.O. Box 7042
Redlands, CA 92375
Tel: (909) 654-4134

Correo Electrónico: info@namisb.org

NAMI Mt. San Jacinto

- Grupo de apoyo familiar (inglés): jueves, 6:00pm
- Grupo de apoyo familiar (español): cada dos semanas en jueves, 7:00pm
- Grupo de apoyo de conexiones (inglés): viernes, 3:00pm
- Junta de educación comunitaria (inglés): mensualmente, 6-8pm

Para obtener más información, visite:

Namimtsanjacinto.org

PO Box 716
San Jacinto, CA 92581
Tel: 951-765-1850

Correo electrónico: namihemet@gmail.com

GRACIAS



National Alliance on Mental Illness

NAMI | San Bernardino Area