



Empoderando Comunidades
Por la equidad en salud y la justicia social

JULIO 2026 | BOLETÍN INFORMATIVO

MES DE LA SALUD MENTAL DE LAS COMUNIDADES MINORITARIAS

Julio 2026

Tu guía para
Tomar Acción

Construyendo mentes más fuertes.

Sanando **juntos**.

Creando comunidades más **saludables**.



APOYO



SANACIÓN



EMPODERAMIENTO

— No estás solo(a). Hay ayuda disponible. —

QUÉ HAY EN NUESTRO BOLETÍN DE JULIO

MENSAJE DE BIENVENIDA

Mensaje de nuestro Director

Estimados miembros de la comunidad,
Este julio, al conmemorar **el Mes de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías**, recordemos que la salud mental es tan importante como la salud física. Demasiadas veces, el estigma y el silencio impiden que las personas busquen el apoyo que merecen.

Nuestras comunidades enfrentan desafíos únicos, pero no tienes que afrontarlos solo. Pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.

Esta guía fue creada para proporcionar herramientas prácticas, recursos de confianza y ánimo para ti y tus seres queridos. Te invito a iniciar una conversación, priorizar tu bienestar y apoyar a otros en su camino hacia la salud mental.

Juntos, podemos romper el silencio, reducir el estigma y construir comunidades más sanas y fuertes.

Tu salud mental importa. Tú importas.

Con esperanza y solidaridad,

Luckenson Francois, MD, MPH

Director Ejecutivo

ÍNDICE

01	Mensaje de nuestro Director
02	¿Qué es el Mes de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías?
03	Comprender las barreras que podrías enfrentar
04	Cómo afectan el racismo y la discriminación a la salud mental
05	Reconocer cuándo necesitas apoyo
06	Formas Eficaces de Cuidar Tu Salud Mental
07	Cómo encontrar apoyo profesional en salud mental
08	Recursos disponibles ahora mismo
09	Cómo apoyar a los demás en tu comunidad
10	Actúa este julio
11	Actividades próximas — julio de 2026

“La salud mental no es un destino, sino un proceso. Se trata de cómo conduces, no de a dónde vas.”

— Noam Shpancer, PhD, Psicólogo clínico

¿QUÉ ES EL MES DE CONCIENCIACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL DE LAS MINORÍAS?

Julio es el Mes de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías, un momento para concienciar sobre los desafíos únicos de salud mental que enfrentan las comunidades raciales y étnicas minoritarias en Estados Unidos. Este mes está dedicado a llamar la atención sobre las disparidades en salud mental y promover el acceso a una atención de calidad para todos.

Esta conmemoración se estableció para honrar a Bebe Moore Campbell, autora y defensora de la salud mental que trabajó incansablemente para derribar barreras y reducir el estigma en torno a la enfermedad mental en la comunidad negra. Hoy reconocemos que todas las comunidades minoritarias —incluidas las poblaciones negras, latinas, asiático-americanas, isleñas del Pacífico, nativas americanas y nativas de Alaska— enfrentan desafíos similares para acceder a la atención de salud mental.

¿Por qué te importa esto?

Los desafíos de salud de Ental afectan a todos, pero las personas de comunidades raciales y étnicas minoritarias a menudo se enfrentan a barreras adicionales para obtener la ayuda que necesitan. A pesar de experimentar condiciones de salud mental a tasas similares o superiores a las de los estadounidenses blancos, las poblaciones minoritarias tienen muchas menos probabilidades de recibir tratamiento.

The Reality

- Black and Latino communities are less likely to access mental health care, even when support is needed.
- Progress in mental health treatment has not been equal across all racial and ethnic minority groups.
- People from minority communities are more likely to receive lower-quality mental health care.
- Black and Latino individuals are at greater risk of delayed or incorrect mental health diagnoses.

La buena noticia:

Puedes marcar la diferencia. Esta guía te muestra cómo.

COMPRENDER LAS BARRERAS QUE PODRÍAS ENFRENTAR

Conocer qué barreras existen puede ayudarte a superarlas:

Barreras de acceso:

- Servicios limitados de salud mental en tu barrio
- Altos costes y falta de cobertura de seguro
- Pocos profesionales de la salud mental que entiendan tu trasfondo cultural
- Servicios no disponibles en tu idioma preferido
- Largas esperas para citas

Confianza y discriminación:

- Experiencias negativas pasadas con sistemas sanitarios
- Preocupaciones sobre ser tratado injustamente o malinterpretado
- Preocuparse por los proveedores que no entienden sus experiencias culturales
- Injusticias históricas que dificultan confiar en el sistema

Stigma and Cultural Concerns:

- Feeling ashamed about mental health struggles
- Worry about what family or community members will think
- Cultural beliefs that discourage talking about mental health
- Fear of being judged or labeled
- Concerns about privacy and confidentiality

Reconocer estas barreras es el primer paso para superarlas.

CÓMO AFECTAN EL RACISMO Y LA DISCRIMINACIÓN A LA SALUD MENTAL

Experimentar el racismo y la discriminación tiene un impacto real en la salud mental.

Esto incluye:

- Ser tratado injustamente en el trabajo, la escuela o en lugares públicos
- Presenciar o experimentar violencia racial
- Ver imágenes de violencia contra tu comunidad en las redes sociales
- Vivir en barrios con recursos limitados debido a políticas discriminatorias
- Enfrentar barreras en la educación y las oportunidades laborales
- Discriminación en entornos sanitarios

Estas experiencias pueden derivar en depresión, ansiedad, estrés postraumático y otros problemas de salud mental. El estrés constante de lidiar con el racismo afecta tanto a la salud mental como física.

Importante saber:

Tus sentimientos ante la discriminación son válidos. Buscar apoyo no es un signo de debilidad, es una respuesta sana ante un daño real.

RECONOCER CUÁNDO NECESITAS APOYO

La salud mental es tan importante como la salud física. Aquí tienes señales de que tú o alguien a quien quieres might benefit from support:

Señales emocionales:

- Sentirse triste, sin esperanza o vacío la mayor parte del tiempo
- Sentirse ansioso, preocupado o nervioso con regularidad
- Sentirse enfadado o irritable más de lo habitual
- Sentirse insensible o desconectado de la vida
- Experimentar cambios de humor

Cambios de comportamiento:

- Pérdida de interés por actividades que solías disfrutar
- Retirarse de amigos y familiares
- Cambios en el sueño (dormir demasiado o muy poco)
- Cambios en el apetito o el peso
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Uso de alcohol o drogas para sobrellevar las cosas

Síntomas físicos:

- Dolores de cabeza, dolores de estómago o dolor corporal sin causa clara
- Me siento cansado todo el tiempo
- Inquietud o sensación de incapacidad para estar quieto

Señales de advertencia graves:

- Pensamientos de muerte o suicidio
- Pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a otros
- Sentir que la vida no merece la pena

Si tienes pensamientos suicidas, llama o envía un mensaje al 988 inmediatamente. La ayuda está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

LAKAY ACCES SANTE INC.

Community Health · Education · Access

FORMAS EFICACES DE CUIDAR TU SALUD MENTAL

Las investigaciones muestran que ciertas estrategias funcionan especialmente bien para personas de comunidades minoritarias. Aquí tienes enfoques probados que puedes empezar a usar hoy mismo:

1. Conéctate con tu comunidad de fe

La fe y la espiritualidad pueden proporcionar consuelo, esperanza y resiliencia en tiempos difíciles.

Pasos a seguir:

1. Habla con un líder religioso de confianza
2. Asiste a los servicios o únete a un grupo de oración o apoyo
3. Practica la oración, la meditación u otras actividades espirituales

2. Fortalece tu red de apoyo

Las relaciones de apoyo son esenciales para una buena salud mental.

Pasos a seguir:

1. Mantente conectado con familiares y amigos
2. Únete a una comunidad o grupo de apoyo
3. Comparte tus sentimientos con alguien en quien confíes

3. Priorizar el autocuidado diario

Los hábitos saludables apoyan tanto tu bienestar físico como mental.

Pasos a seguir:

1. Duerme lo suficiente y come comidas equilibradas
2. Mantente físicamente activo
3. Reserva tiempo para descansar y hacer actividades agradables

4. Abraza tu cultura

Las tradiciones culturales y la comunidad pueden ser fuentes poderosas de sanación y fortaleza.

Pasos a seguir:

1. Participar en eventos culturales o tradiciones
2. Conecta con los mayores y miembros de la comunidad
3. Exprésate a través de la música, el arte o la narración

5. Protege tu bienestar mental

Reducir la exposición a contenido estresante puede ayudar a disminuir la ansiedad y el malestar emocional.

Pasos a seguir:

1. Limita el tiempo dedicado a las noticias y las redes sociales
2. Haz pausas digitales regulares
3. Elige contenido positivo y alentador siempre que sea posible

CÓMO ENCONTRAR APOYO PROFESIONAL EN SALUD MENTAL

Hay ayuda profesional disponible, y mereces una atención compasiva y de alta calidad. Aquí tienes seis pasos para ayudarte a empezar:

1. Empieza con tu médico de atención primaria

Comenta tus preocupaciones y pide una evaluación o derivación de salud mental.

2. Busca un profesional de la salud mental

Busca un consejero, psicólogo, psiquiatra o terapeuta titulado que se adapte a tus necesidades.

3. Buscar atención culturalmente receptiva

Elige un proveedor que entienda y respete tu trasfondo cultural y experiencias.

4. Revisa tu cobertura de seguro

Revisa tus beneficios para saber qué servicios y proveedores de salud mental están cubiertos.

5. Solicitar recomendaciones de confianza

Contacta con familiares, amigos, líderes religiosos u organizaciones comunitarias para obtener recomendaciones.

6. Sigue buscando si es necesario

Si tu primer proveedor no es el adecuado, no te rindas. Encontrar a alguien en quien confíes es una parte importante de tu proceso de sanación.

RECURSOS DISPONIBLES AHORA MISMO

Apoyo en crisis (24/7):

- **988 Suicide and Crisis Lifeline:** Llama o envía un mensaje al 988 (disponible en inglés y español)
- **Línea de texto de crisis:** Enviar "HOLA" a 741741
- **Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA:** 1-800-662-4357 (apoyo gratuito, confidencial, 24/7 para la salud mental y el consumo de sustancias)
- **BlackLine:** 1-800-604-5841 (apoyo en crisis para comunidades negras, negras LGBTQ+, morenas, nativas y musulmanas)

Línea Nacional de Violencia Doméstica: 1-800-799-7233

Encontrar atención:

- **Localizador de tratamiento SAMHSA:** findtreatment.gov (encontrar tratamiento de salud mental y consumo de sustancias)
- **Administración de Recursos y Servicios de Salud:** findahealthcenter.hrsa.gov (encontrar centros de salud comunitarios)
- **Línea de ayuda de la Alianza Nacional contra la Enfermedad Mental (NAMI):** 1-800-950-6264 o envía un SMS con "NAMI" a 741741

Recursos específicos para la comunidad:

- **Colectivo Negro de Salud Emocional y Mental (BEAM):** beam.community
- **Asociación Nacional Latina de Salud Conductual:** nlbha.org
- **Asociación de Psicología Asiático-Americana:** aapaonline.org
- **Junta Nacional de Salud Indígena:** nihb.org
- **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI):** nami.org (ofrece grupos de apoyo y educación)

Para jóvenes:

- **The Trevor Project (jóvenes LGBTQ+):** 1-866-488-7386 o envía un mensaje de texto con "START" a 678678
- **Línea Nacional de Boys Town:** 1-800-448-38

CÓMO APOYAR A LOS DEMÁS EN TU COMUNIDAD

Puedes marcar la diferencia en el camino de salud mental de otra persona.

Pasos a seguir:

- Contactar regularmente con amigos y familiares: "¿Cómo estás realmente?"
- Escuchar sin juzgar cuando alguien comparte sus luchas
- Evita decir cosas como "solo ora por ello" o "sé fuerte"— valida sus sentimientos en su lugar
- Ofrece ayuda específica: "¿Puedo ayudarte a encontrar un terapeuta?" o "¿Quieres compañía en tu primera cita?"
- Compartir recursos e información sobre salud mental
- Hablar abiertamente sobre la salud mental para reducir el estigma
- Observar señales de advertencia y animar suavemente a la ayuda profesional cuando sea necesario
- Respeta la confidencialidad cuando alguien confía en ti.

ACTÚA ESTE JULIO

Utiliza el Mes de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías como punto de partida para el cambio:

Acciones personales:

- Programa una revisión de salud mental contigo mismo
- Prueba una nueva práctica de autocuidado este mes
- Contacta con un profesional de salud mental si lo has estado considerando
- Habla con una persona de confianza sobre tu salud mental

Acciones comunitarias:

- Compartir recursos sobre salud mental en redes sociales
- Organizar o asistir a una conversación comunitaria sobre salud mental
- Apoyar a organizaciones que trabajan para mejorar la salud mental en comunidades minoritarias
- Abogar por mejores servicios de salud mental en tu barrio
- Desafiar el estigma cuando lo escuches

Recuerda: cuidar tu salud mental no es egoísta, es necesario. Mereces apoyo, sanación y bienestar. Tu salud mental importa, y hay ayuda disponible.

Este julio, trabajemos juntos para derribar barreras, reducir el estigma y garantizar que todas las personas en nuestras comunidades puedan acceder a la atención de salud mental que necesitan y merecen.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES — JULIO DE 2026

Únete a nosotros este mes

Calendario de Eventos de julio de 2026

08
JUL

Clínica VFC en Orange
3:15-6:30 PM- Berlitz

11
JUL

Servicios de traducción/interpretación en Food Distribution Pantry
East Orange-Luckenson

15
JUL

Clínica VFC en Irvington
3:15-6:30 PM- Berlitz

17
JUL

Servicios de traducción/interpretación en Food Distribution Pantry
East Orange-Wislande

19
JUL

Sesión de navegación de recursos comunitarios
3-4:30 PM

25
JUL

Salud y Bienestar Comunitario
Ubicación: 881 South Orange Avenue, Newark, NJ
10:00 a. m. – 2:00 p. m.
Todas las personas son bienvenidas y se aceptan participantes sin cita previa.

26
JUL

Sesión de Salud Mental y Bienestar
3-4:30 PM



Lakay Acces Sante Inc.
Acceso a la salud, Fortaleza de la comunidad



(908) 620-5053



info@lakayaccessante.org



lakayaccessante.org



Contenido educativo únicamente—no sustituye el consejo médico.
Consulte a un profesional de la salud calificado.