

Introducción

Esta lista tiene como objetivo apoyar la salud mental y el bienestar de las comunidades latinas e inmigrantes, con un enfoque en el cuidado de su salud mental, afrontamiento del trauma y apoyando el bienestar infantil. Sirve como punto de entrada para que los proveedores comunitarios apoyen a quienes enfrentan desafíos relacionados con la inmigración, discriminación y barreras sistémicas. Para recibir asistencia personalizada, se recomienda buscar ayuda de profesionales de la salud mental calificados u organizaciones comunitarias de confianza.

Si los Afiliados necesitan recursos adicionales o desean contribuir a esta lista, pueden comunicarse con **Elizabeth Carrillo** a ecarrillo@unidosus.org.

Recursos generales sobre el cuidado de su salud mental y afrontamiento del trauma

Líneas directas y del internet:

- **[National Alliance on Mental Health \(NAMI\)](#)**: La organización de salud mental de base más grande del país, dedicada a mejorar las vidas de millones de estadounidenses afectados por enfermedades mentales.
- **[Línea 988](#)**: Proporciona apoyo emocional gratuito y confidencial a personas en crisis suicida o angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en todo Estados Unidos y sus territorios.
 - Llame, envíe un mensaje de texto o chatee con un consejero al 988 para obtener asistencia inmediata.
- **[Latinx Therapy](#)**: Directorio para encontrar servicios de terapia de salud mental culturalmente afirmativos para la comunidad latina.

Guías y materiales:

- **[Cuidando tu salud mental](#)**: Recursos con información y consejos para el autocuidado y el mantenimiento de la salud mental.
- **[Cómo afrontar una crisis de salud mental](#)**: Una guía con información para quienes enfrentan una crisis de salud mental y sus seres queridos, incluidas causas, señales de advertencia, consejos para desescalar la situación y recursos disponibles.
 - Guía en [inglés](#) | [español](#)
- **Infografías de NAMI**: Guías para imprimir y mostrar en tableros comunitarios o mesas de recursos:
 - [Signos de Alerta de una Crisis de Salud Mental](#)
 - [Signos de Alerta del Suicidio](#)
 - [Preparación para un caso de Crisis](#)
- **[Camino a la resiliencia](#)**: Provee información sobre la resiliencia y los factores que afectan la capacidad de las personas para enfrentar sus problemas.

Recursos para apoyar la salud mental y sobrellevar el trauma en los niños

Páginas de internet:

- [Child Mind Institute: Buscador de recursos](#): Ayuda a los padres y cuidadores a encontrar recursos adaptados a síntomas específicos de salud mental y comportamiento.
- [Child Mind Institute: Preadolescentes, adolescentes y adultos jóvenes](#): Recursos para ayudar a los padres y cuidadores a tener conversaciones importantes sobre la salud mental, la escuela, las relaciones y más.
- [Sesame Workshop: Cómo afrontar el trauma racial](#): Ayuda a los niños a afrontar situaciones y experiencias difíciles relacionadas con el racismo.
- [Sesame Workshop: Emergencias](#): Encuentre artículos, videos y guías, en inglés y español, para apoyar y consolar a los niños lidiando con emergencias o situaciones difíciles.

Artículos y guías

- [Cómo el trauma afecta los niños en la escuela](#): Conozca los signos del trauma y consejos para ayudar a los niños que lo han experimentado.
- [Cómo ayudar a los niños a lidiar con un evento traumático](#): Consejos para apoyar a niños que experimentan trauma.
- [Cómo evitar pasarle la ansiedad a sus hijos](#): Consejos para padres sobre cómo manejar el estrés de manera saludable y apoyar a sus hijos.
- [Prevenir el agotamiento de los padres](#): Estrategias para evitar el agotamiento y afrontar los desafíos emocionales del cuidado de niños con problemas de salud mental.
- [Trauma racial y cómo responder al racismo](#): Entendiendo el trauma histórico y formas de responder a incidentes racistas.
- [Guía para familias afectadas por crisis y desplazamiento](#): Guía para familias y cuidadores de niños de 3 a 8 años afectados por crisis.
 - Guía en [español](#)
- [Caja de herramientas para educadores para el manejo de trauma infantil](#): Guía para educadores con información básica sobre el trabajo con niños traumatizados en el sistema escolar.

Vídeos:

- [Mi superpoder es el español](#): Temas de conversación para padres sobre una confrontación racial y cómo manejarla.
- [Aquietarme y estabilizarme](#): Ideas para padres y niños acerca del autocuidado y cómo identificar sentimientos de estrés y ansiedad.
- [Cómo manejar los grandes sentimientos](#): Temas de conversación para padres y niños sobre cómo reconocer y manejar sentimientos.