



National Hispanic and Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Cumbre de Promotoras: Embajadoras del bienestar físico y emocional



CUMBRE DE PROMOTORAS

Embajadoras del Bienestar Fisico y Emocional

Karina D. Aguilar, DrPH
Assistant Regional Administrator, Region II
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

USPHS Commissioned Corps

- Los Commissioned Corps - U.S. Public Health Service es un equipo de mas de 6,500 profesionales de salud que trabajan a tiempo complete y estan muy bien entrenados y dedicados a la promocion de salud publica y prevencion de enfermedades en el pais y avanzar la ciencia de salud publica.
- Como uno de los ocho servicios uniformados, los Commissioned Corps llenan un rol de liderazgo y de servicio ante programs esenciales de salud publica dentro del Gobierno Federal en sus agencias y programas.
- Los oficiales sirven a su pais en comunidades donde hay mas necesidad de servicios de salud y a poblaciones desatendidas y vulnerables y responden a desastres naturales y desastres provocados por el hombre.



www.usphs.gov

Mes Nacional de la Herencia Hispana

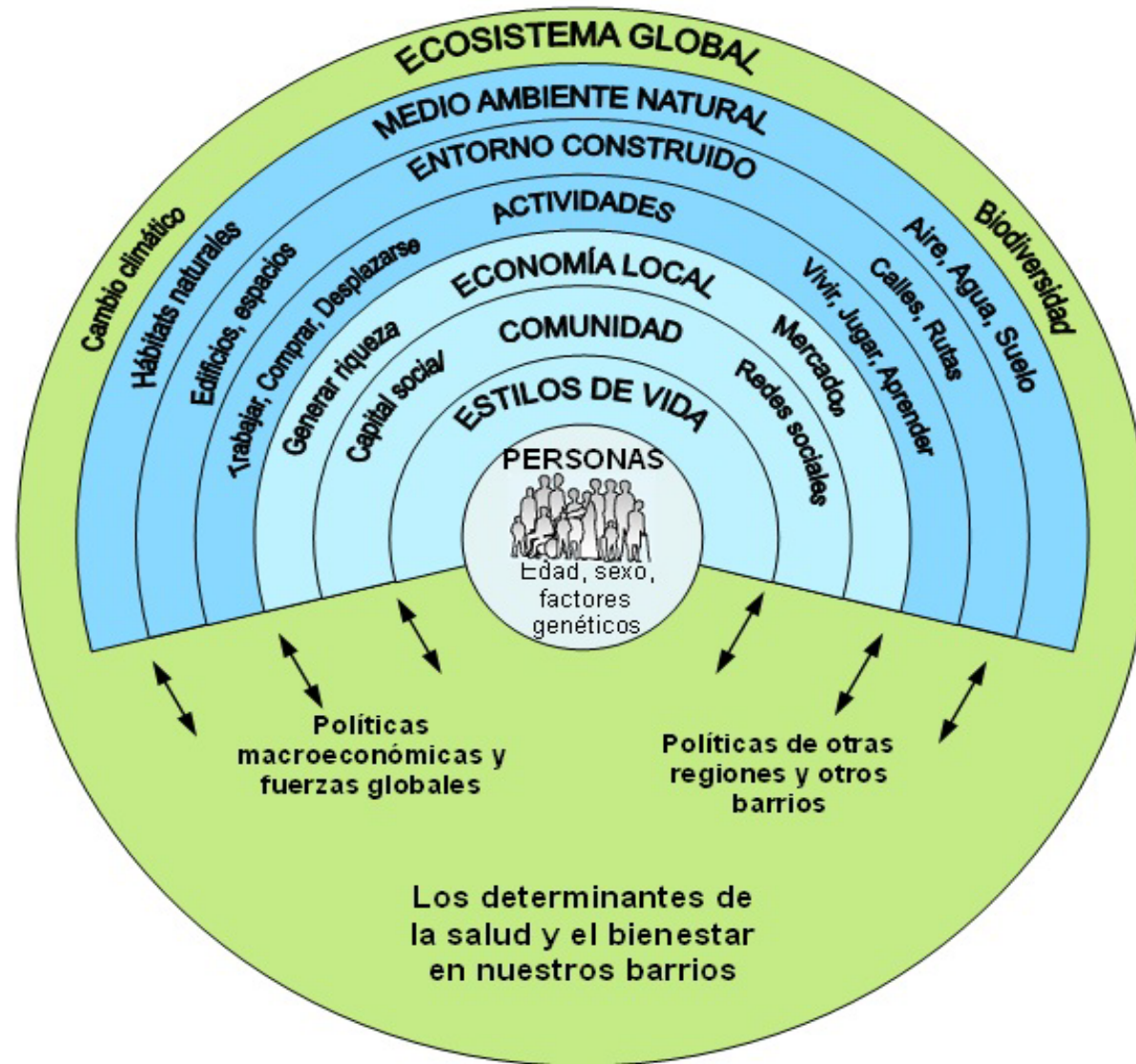
HISPANIC HERITAGE MONTH 2022

INCLUSIVITY FOR A STRONGER NATION

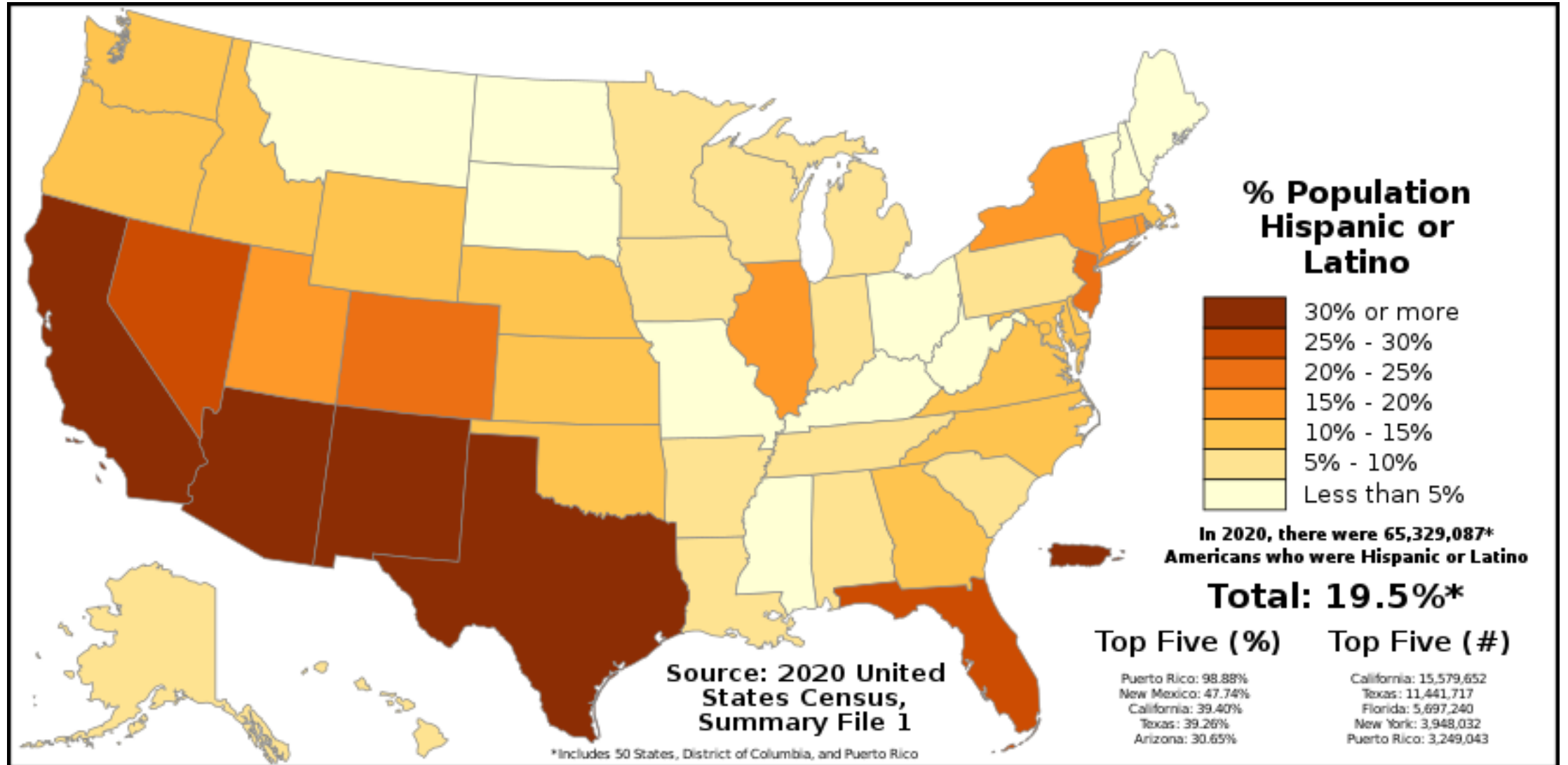


UNIDOS

Los Determinantes Sociales de la Salud



Poblacion de Hispanos en EEUU



Cumbre de Promotoras




Cumbre de Promotoras: Embajadoras del bienestar físico y emocional




Campañas y Ayuda Técnica




Region VIII: Denver
CO, MT, ND, SD, UT, WY
Charles Smith, PhD
303-844-7873
Charles.Smith@samhsa.hhs.gov
ARA: Traci.Pole@samhsa.hhs.gov




Region VII: Kansas City
IA, KS, NE, MO
Kimberly Nelson, MPA, LAC
816-426-5291
Kimberly.Nelson@samhsa.hhs.gov
ARA: Kimberly.Reynolds@samhsa.hhs.gov



Region V: Chicago
IL, IN, MI, MN, OH, WI
CAPT Jeffrey A. Coady, PsyD
312-353-1250
Jeffrey.Coady@samhsa.hhs.gov
ARA: Nadia.Al-Amin@samhsa.hhs.gov



Region I: Boston
ME, RI, NH, MA, VT, CT
Tom Coderre (617) 565-1482
ARA:
Taylor.BryanTurner@samhsa.hhs.gov




Region X: Seattle
AK, ID, OR, WA
David Dickinson, MA
206-615-3893
David.Dickinson@samhsa.hhs.gov
ARA: Lois.Gillmore@samhsa.hhs.gov



Region II: New York
NJ, NY, PR, VI
Dennis O. Romero, MA
212-264-8097
Dennis.Romero@samhsa.hhs.gov
ARA: Karina.Aguilar@samhsa.hhs.gov



Region IX: San Francisco
AZ, CA, HI, GU, NV, AS, CNMI, FSM, MH, PW
CAPT Emily Williams, LCSW
415-437-7600
Emily.Williams@samhsa.hhs.gov
ARA: Hal.Zawacki@samhsa.hhs.gov



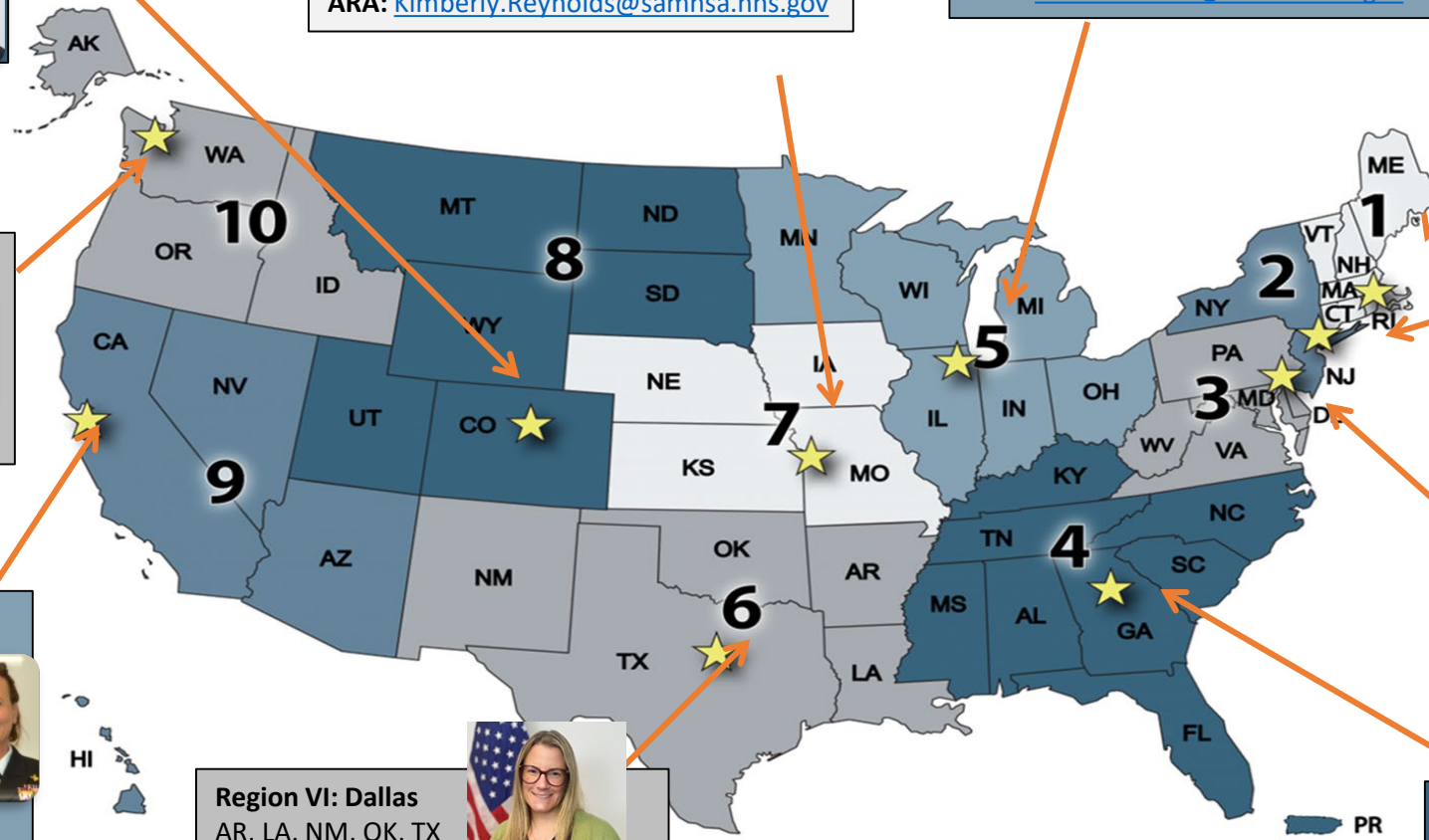
Region III: Philadelphia
DE, DC, MD, PA, VA, WV
Jean Bennett, PhD
215-861-4377
Jean.Bennett@samhsa.hhs.gov
ARA: Jeanne.Tuono@samhsa.hhs.gov



Region VI: Dallas
AR, LA, NM, OK, TX
Kristie Brooks, MS
ARA: Traci.Murray@samhsa.hhs.gov



Region IV: Atlanta
AL, GA, KY, MS, NC, SC, TN
Dr. Mel King, PhD, MSW
404-252-2525
Mel.King@samhsa.hhs.gov
ARA: Anthony.Volrath@samhsa.hhs.gov



<https://store.samhsa.gov/>



Online First Responder Training Courses

Feeling stressed or anxious about the COVID-19 pandemic?
Use these tips to reduce your stress and anxiety:

- Limit your news coverage if it causes you more stress than relief.
- Take regular breaks to give your mind a rest.
- Keep daily routines, such as exercising, eating healthy meals, or trying relaxation techniques such as yoga.
- Take your own symptoms seriously, but don't panic. If you feel it's important, contact your healthcare provider.
- Take time to relax and get good sleep. Consider taking a break from screens.

SAMHSA TAKING CARE OF YOUR BEHAVIORAL HEALTH

Tips For Social Distancing, Quarantine, And Isolation During An Infectious Disease Outbreak

What to Expect: Typical Reactions

It's normal to feel a range of emotions when you are asked to social distance, quarantine, or isolate. These feelings can be challenging, but they are a natural response to a stressful situation.

Tips for Disaster Responders: Managing Stress

Disaster responders face unique challenges that can lead to stress and burnout. It's important to take care of yourself while helping others.

Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks

During an outbreak, it's easy to feel overwhelmed. Focus on what you can control and seek support from colleagues and loved ones.

Tips for Survivors of a Disaster or Other Traumatic Event: Managing Stress

Survivors of disasters often experience long-term effects. Recognizing and addressing your stress is a crucial step in your recovery.

Are you working to help people affected by the COVID-19 pandemic?

Use these principles of Psychological First Aid (PFA) when working with survivors:

- Engaged to respond and make contact in a safe, comfortable, and helpful way.
- Help people feel safe and sound.
- Take whatever is needed to be effective.
- Identify immediate needs and concerns.
- Empower people to take steps to meet their needs.
- Encourage people to connect with others.
- Provide information if needed.
- Link people to services.

Tips for Survivors of a Disaster or Other Traumatic Event: Managing Stress

Remember things to focus on: your safety, your health, and your loved ones. Stay connected with family and friends, and take time for yourself.

Tips for Managing Stress During the COVID-19 Pandemic:

- Take time away from media reports to focus on things in your life that are going well and that you can control.
- Talk to family and friends. You can still stay connected while social distancing.
- Pay attention to your body. Recognize the warning signs of stress, and take time to relax your spirit through meditation, or helping others in need.

UNDERSTANDING ANXIETY DISORDERS

Complex: for the State

What is an anxiety disorder? It's a mental health condition that causes excessive worry and fear. It can affect anyone, but it's more common in women.

What are the symptoms? Symptoms include feeling nervous, restless, or tense; having a sense of impending danger or panic attacks; and difficulty concentrating.

What causes anxiety disorders? There are many factors, including genetics, brain chemistry, and life events.

How are anxiety disorders treated? Treatment often involves a combination of medication and therapy.

DISASTER BEHAVIORAL HEALTH INFORMATION SERIES (DBHIS) RESOURCE COLLECTIONS

Learn more about the Disaster Behavioral Health Information Series (DBHIS) Resource Collections. These materials provide essential information for disaster responders and survivors.

ADDITIONAL RESOURCES

at Disaster Helpline
800-985-5890
for more information, visit
800-273-TALK (1-800-273-8255)

SAMHSA
U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES

1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)
www.samhsa.gov | <https://store.samhsa.gov>
PDF23-01-01-013



Gracias

Karina D. Aguilar
Assistant Regional Administrator
DHHS Region II
Karina.aguilar@samhsa.hhs.gov

Salud Mental es Esencial para la Salud
La Prevencion Funciona
Tratamiento es Efectivo
Las Personas se Pueden Recuperar



National Hispanic and Latino

MHTTC

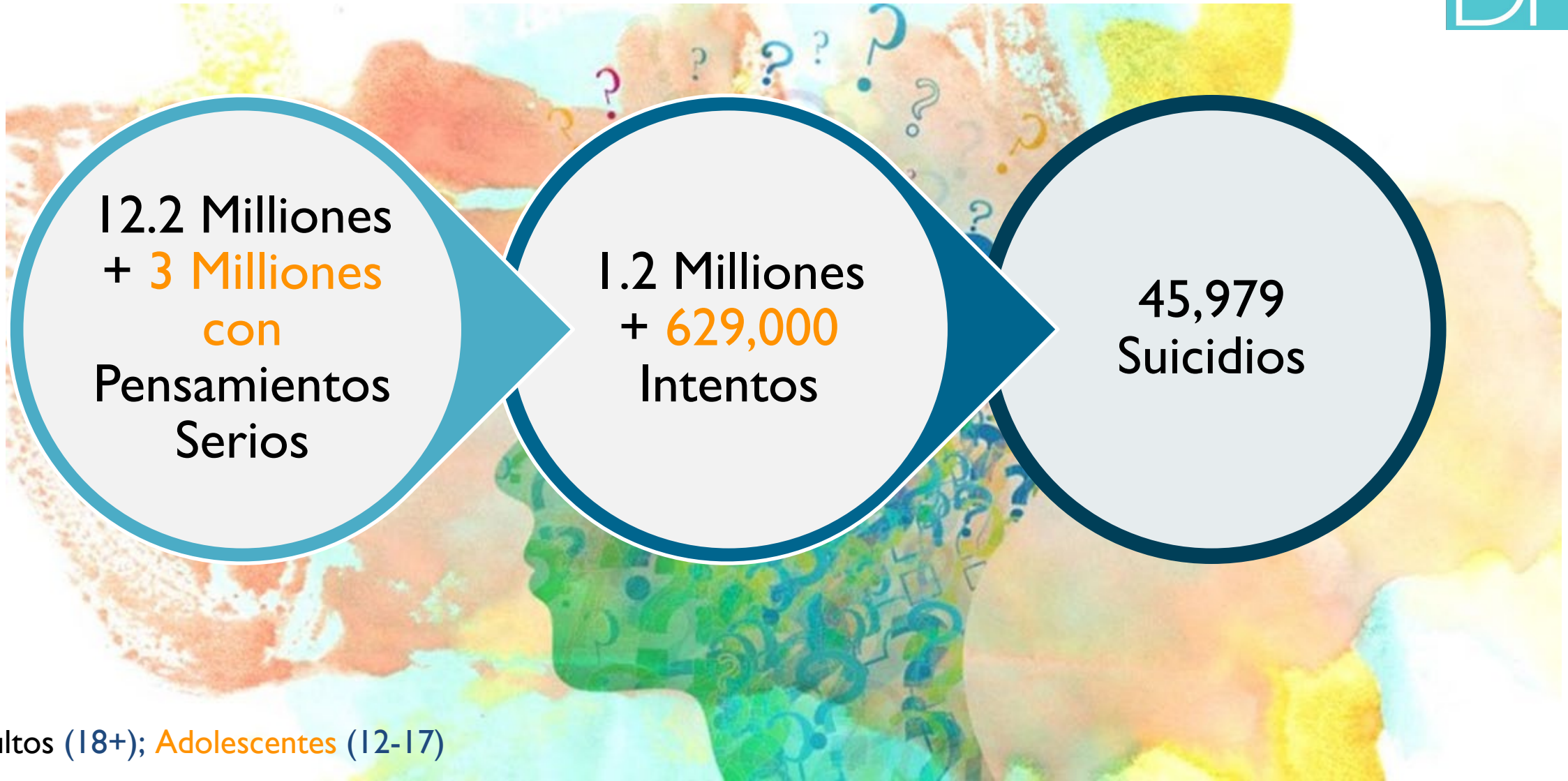
Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Cumbre de Promotoras: Embajadoras del bienestar físico y emocional



El 9-8-8 (Lifeline) Línea de Ayuda Contra el Suicidio & Crisis: Pasado, Presente y Futuro

Suicide Statistics: 2020



Adultos (18+); **Adolescentes** (12-17)

Statistics from CDC/SAVE.org and/or SAMHSA Health Survey

La Linea National de Prevencion de Suicidio
Lifeline es ahora:

El **988** Suicidio y Crisis Lifeline



El **988** Suicidio y Crisis Lifeline:
Presione **'1'** for Veteranos, press **'2'** for Español



EL 9-8-8 LINEA DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO Y CRISIS LIFELINE



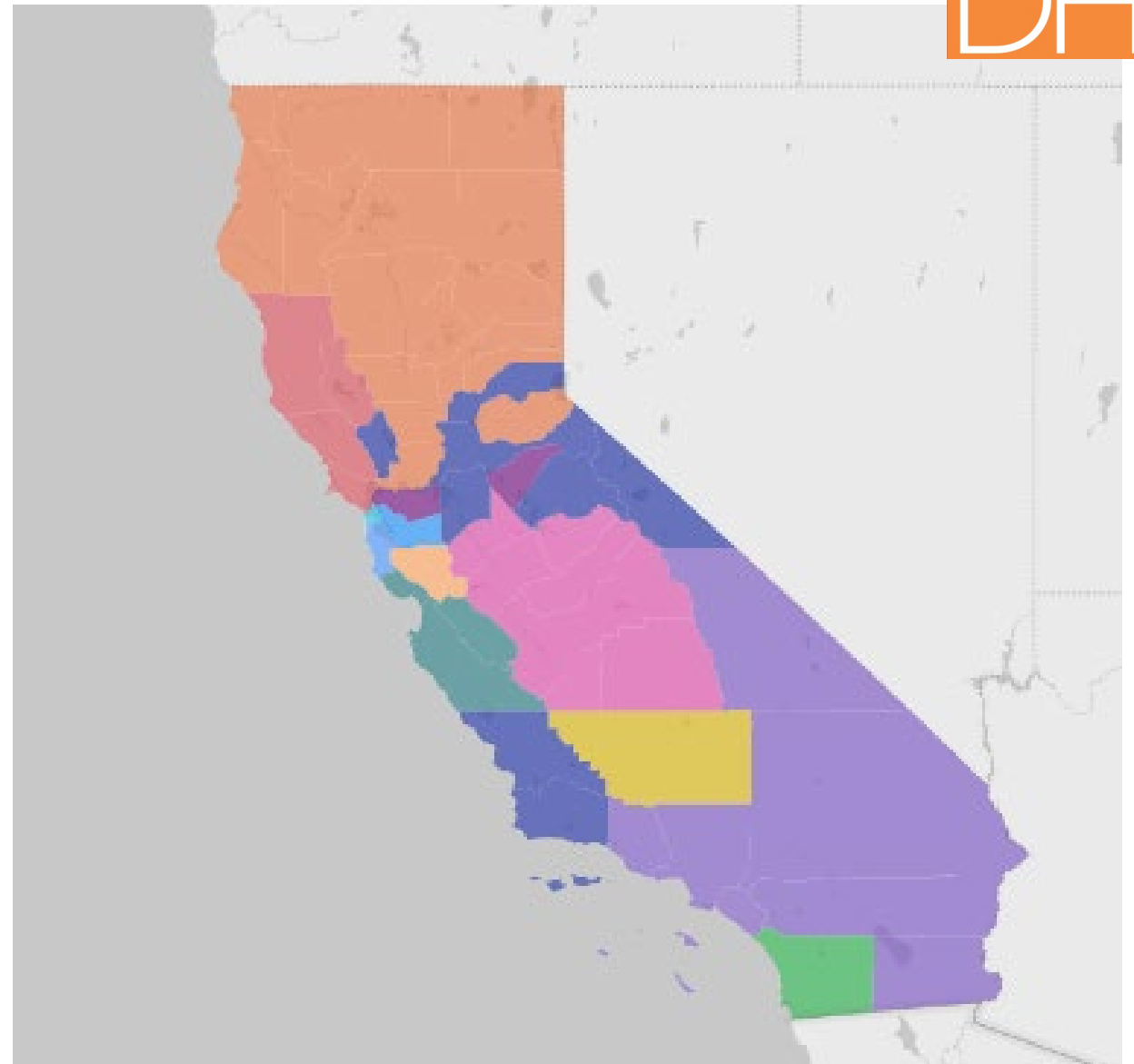
- Acceso Fácil: **9-8-8** es un nuevo código de marcado de tres dígitos que transferirá las llamadas a la Línea Nacional Lifeline.
- Este código de marcado está disponible para todos en los Estados Unidos.
- El número se puso en marcha en Julio 16, 2022...
- Pero el **9-8-8** ya existía *antes de su* lanzamiento en Julio como una red de más de 200+ centros de llamadas de crisis locales y estatales, operados y financiados de forma independiente.
- Es un portal nacional para conectarse a



CA 988 CENTROS DE CRISIS



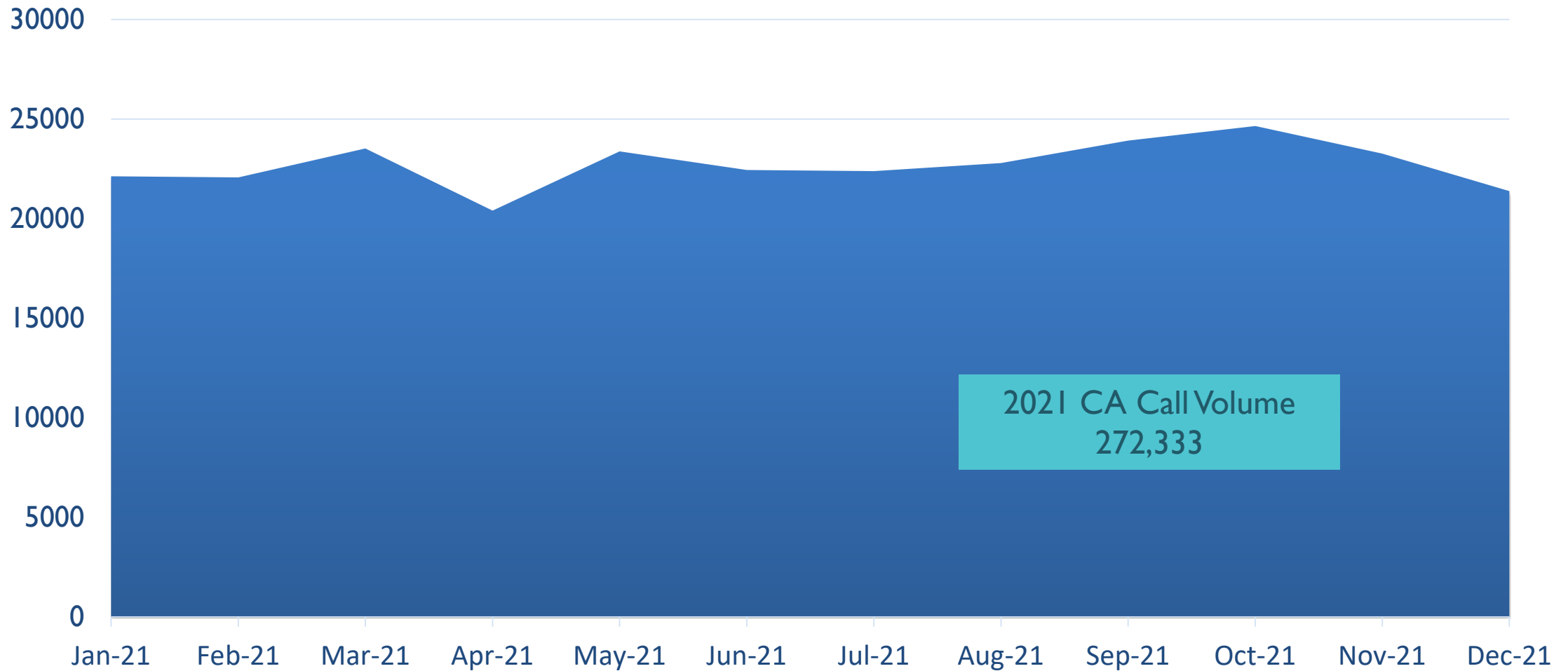
- 1 **Buckelew Suicide Prevention Program**
- 2 **Central Valley Suicide Prevention Hotline – Kings View**
- 3 **Contra Costa Crisis Center**
- 4 **Crisis Support Services of Alameda County**
- 5 **Kern Behavioral Health & Recovery Services Hotline**
- 6 **Optum**
- 7 **San Francisco Suicide Prevention Felton Institute**
- 8 **Santa Clara County Suicide and Crisis Services**
- 9 **StarVista**
- 10 **Didi Hirsch Mental Health Services**
- 11 **Suicide Prevention of Yolo County**
- 12 **Suicide Prevention Service of the Central Coast**
- 13 **WellSpace Health**



988 en California



California Centros Lifeline Volúmen de Llamadas 2021



Didi Hirsch SPC Linea de Crisis



- Fundada en 1958 como el primer centro de prevención del suicidio
- Miembro Inaugural de la línea Lifeline
- Servicios de Chat/textos desde 2012
- 1 de 3 Centros de Español 988 en la nación
- El centro 988 más grande de California's y uno de los centros de mayor volúmen en la red 988

La Realidad del 9-8-8: *mayor acceso a la atención de crisis*



- Una línea directa de tres-dígitos la Línea Nacional de Prevención del Suicidio Lifeline con consejeros capacitados en la prevención del suicidio abrirá la puerta para que millones de estadounidenses busquen la ayuda que necesitan, mientras se envía el mensaje al país de que la **curación, esperanza, y ayuda** está sucediendo todos los días.
- En 2020, la línea de Lifeline recibió cerca de 2.4 millones de llamadas. Con un número fácil de **recordar** y con solo marcar tres



La Oportunidad del 9-8-8: *un momento transformador para el sistema de atención de crisis en Los Estados Unidos*



El 988 una línea de crisis que es efectiva, **con herramientas y fácil acceso**

- Ayudar a **terminar con el stigma** hacia aquellos que buscan o acceden a la atención de la salud mental.
- **Reduce** el uso de la aplicación de la ley, la salud pública, y otros recursos de seguridad.
- Satisfacer la **creciente necesidad de intervención de crisis a escala.**
- **Reduce el gasto en atención médica** con una intervención temprana mas rentable.

La Oportunidad del 9-8-8: *un momento transformador para el sistema de atención de crisis en los Estados Unidos.*



Metas a-corto plazo

Lifeline con una infraestructura ampliada y fortalecida para responder a llamadas, mensajes de texto y chats de crisis en cualquier momento

Metas a-largo plazo

Un Sistema sólido que brinda la atención de crisis necesaria en cualquier parte del país

Metas a Largo-Plazo del 9-8-8: *un sistema resistente de tres pies*

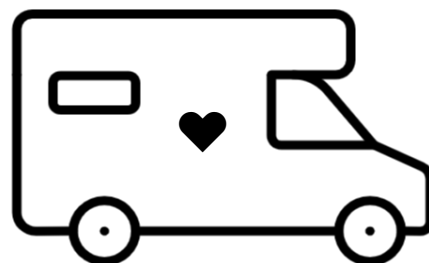


1. Alguien para **atender** las llamadas: 24/7 centros de llamadas de crisis.

Ahora mismo. Los bloques de construcción.

2. Alguien listo para responder: equipos móviles de respuesta 80% para el 2025

3. Un lugar a donde acudir: centros de estabilización de crisis, centros de pruebas, hogares residenciales de crisis a corto-



Metas a Largo-Plazo del 9-8-8: *un sistema resistente de tres pies*



- I. Alguien para **atender** las llamadas: 24/7 centros de llamadas de crisis

Ahora mismo. Los bloques de construcción.

Fase Uno:

Centros de llamadas de Crisis

Acceso Rápido a la Atención

de Crisis





988 \neq 911

Crisis call centers stabilize most situations over the phone through support, compassion, and guidance.

Protecting privacy, saving money, ensuring safety and empowering community members.



A qué Número Llamar: 9-1-1 or 9-8-8?

Cuando tenga una **emergencia** médica, policial, de bomberos o de rescate, llame al 9-1-1

En caso de Suicidio o una crisis de salud mental, llame al 9-8-8

9-1-1 se enfoca en **despachar** (paramédicos, bomberos y policías) EMS, Fire and PD

9-8-8 se enfoca en **resolver las crisis telefónicamente** (o por vía chat/texto) – utilizando la intervención menos invasiva

Más del 95% se estabiliza a través de líneas de crisis sin necesidad de ningún tipo de respuesta en

What to Expect: 9-1-1 or 9-8-8?



- Emergencia Médica:
Paramédicos/EMS
responderán
- Emergencia de Seguridad
Pública: Policía responderá
- Emergencia de Incendio:
Departamento de
Bomberos responderá
- Emergencia de Rescate:
Policía, Paramédicos- EMS
y/o Depto. de Bomberos

- Crisis de Suicidio:
Conexión con un consejero
de crisis
- Crisis de Salud Mental:
Conexión con un consejero
de crisis
- Crisis de Riesgo Inminente:
Conexión con un consejero
de crisis.



- Respuesta Móvil
Psiquiátrica
- Equipo de Co-respuesta
- Ambulancia/Policía

When to call 9-8-8...

- *No puedo dejar de pensar en el suicidio y realmente necesito hablar con alguien que no me juzgue.*
- *Yo creo que mi prima está usando drogas y estoy preocupado por ella.*
- *Mi amigo está pensando acerca del suicidio y quiero saber como apoyarlo.*
- *Me siento triste y sola todo el tiempo, parece que no puedo salir de esto y no sé cuánto tiempo más podré seguir así...*
- *Uno de mis alumnos está pasando por momentos muy difíciles, está nervioso por llamar a la línea de crisis pero accedió a que lo hagamos juntos...*

Qué sucede cuando tu llamas al 9-8-8...

Un consejero de crisis capacitado, comprensivo y compasivo responderá a su llamada (chat/o texto) y le invitará a hablar sobre lo que está sucediendo.

Mientras escuchan **su historia**, es probable que también:

- Te preguntarán como te pueden llamar (tu nombre)
- Te harán algunas preguntas demográficas acerca de ti o de la persona que estas llamando
- Harán preguntas de evaluación de seguridad del suicidio
- Colaboraran en un plan de seguridad o de pasos siguientes
- Le Proporcionarán recursos locales si asi lo desea
- Le Ofrecemos una llamada de seguimiento, si la necesita

Key Take-Aways 9-8-8

- ✓ 9-8-8 el servicio no es nuevo; *solo* el número es
- ✓ 9-8-8 puede ser utilizado por una persona en crisis o por un 3ro (amigo, padre, maestro)
- ✓ 9-8-8 no es un servicio de despacho de servicio; *podría* tener acceso al despacho de situaciones de emergencia
- ✓ 9-8-8 *podría* ser el trampolín para crear mejores sistemas de atención y respuesta ante las crisis



For Additional Information *about* 9-8-8:



– <https://988lifeline.org/>



– <https://theactionalliance.org/resource/988-messaging-framework>



– <https://988answeringthecall.org/>



– <https://www.samhsa.gov/find-help/988/faqs>

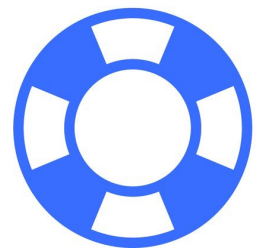
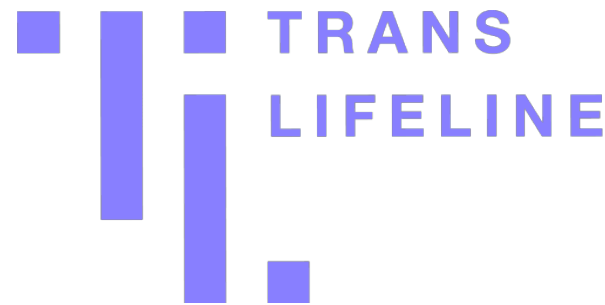


– <https://vibrant.org/988/>



– <https://reimaginecrisis.org/>

Additional Resources:



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**



Gracias por su asistencia!

Preguntas y Respuestas



For more information, contact Karla Zenteno at kzenteno@didihirsch.org or 988@didihirsch.org



National Hispanic and Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Cumbre de Promotoras: Embajadoras del bienestar físico y emocional





DESARROLLO COMUNITARIO INFORMADO EN TRAUMA: PROMOTORAS COMO LA CLAVE

**Ibis S. Carrión-González, PsyD
Directora**

**National Hispanic and Latino MHTTC
20 de septiembre de 2022**

National Hispanic and Latino



MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Mes Nacional de la Herencia Hispana

Reconocemos a las Promotoras, embajadoras del bienestar físico y emocional en comunidades latinas.



¿Comunidad informada en trauma?

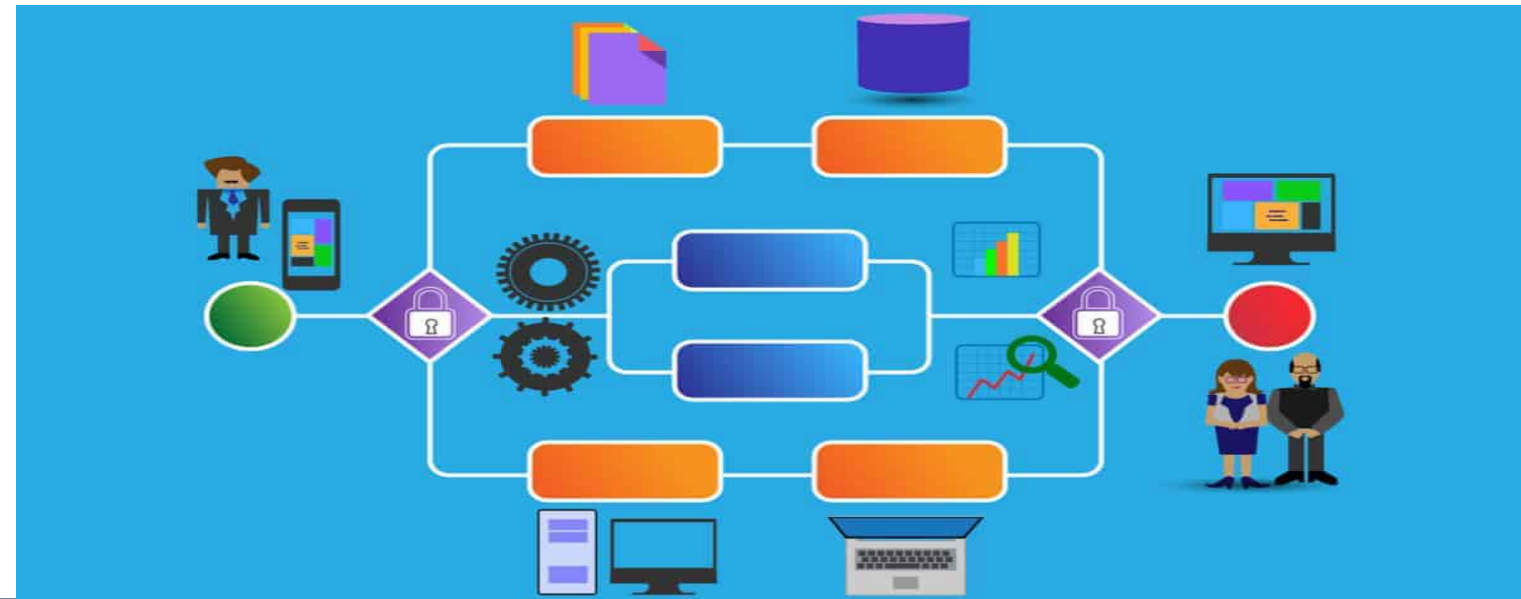


Comunidades son:

- sus miembros



- sus sistemas

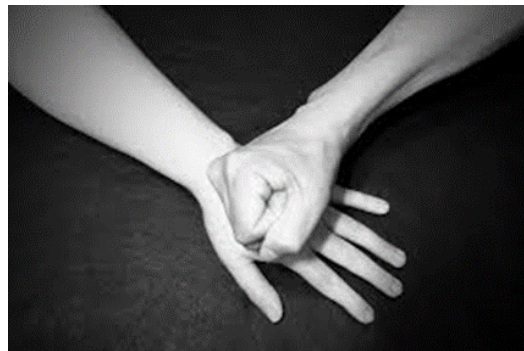


¿Qué es el trauma?



Victimización

Exposición a violencia, crimen o abuso físico o emocional de forma directa o indirecta (como testigos o por conocimiento).



Polivictimización

Experimentar múltiples victimizaciones de diferentes tipos, como abuso sexual, abuso físico, intimidación (“bullying”), exposición a violencia familiar, crimen.



Trauma

Cualquier experiencia de herida física, espiritual, sexual o emocional que requiere que se procese al nivel del cerebro.



Trauma complejo



Experiencias que involucran:

- ❑ **Exposición repetitiva o prolongada, o experimentar múltiples estresores traumáticos, más frecuentemente a nivel interpersonal en diferentes ambientes y roles.**
- ❑ **Daño o abandono de los cuidadores o de los supuestos adultos responsables.**
- ❑ **Ocurre en tiempos vulnerables para el desarrollo de la vida de la persona, especialmente en el transcurso de la niñez, y tienen efecto en el desarrollo biopsicosocial del niño.**

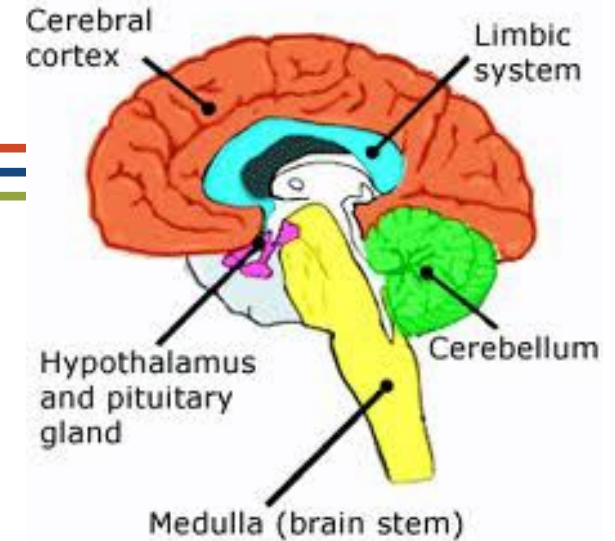
Efecto del trauma en el cerebro

Cuando el trauma no se procesa se queda atascado en el Sistema Límbico, lo que lo mantiene como cuando ocurrió.

No funciona con la misma racional de tiempo que utilizamos los seres humanos, esta área no tiene reloj.

Manejo de la racional de tiempo es una función de la corteza cerebral, única en los primates.

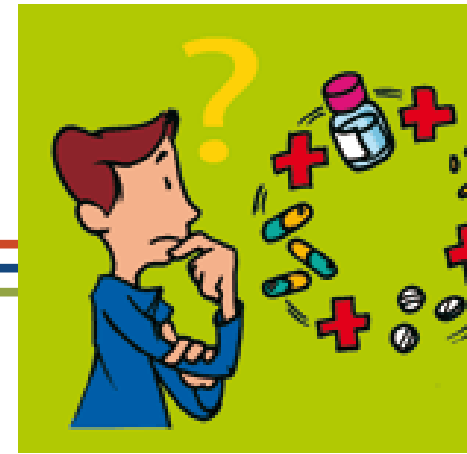
Por tanto, la persona que lo experimenta lo siente como si fuese reciente.



Uso de sustancias

Personas que han experimentado múltiples formas de victimización y abuso tienen mayor riesgo de desarrollar trastornos de salud mental, entre ellos, uso de sustancias.





La persona descubre que acciones específicas o los efectos de la clase de droga que utiliza alivia o cambia el nivel de su estado de dolor afectivo.

Los factores de la automedicación ocurren en el contexto de la dificultad de regular sus afectos, autoestima, relaciones y autocuidado.

Khantzian, 1985,1997,2009

¿Por qué hablar
de trauma en las
comunidades
latinas?

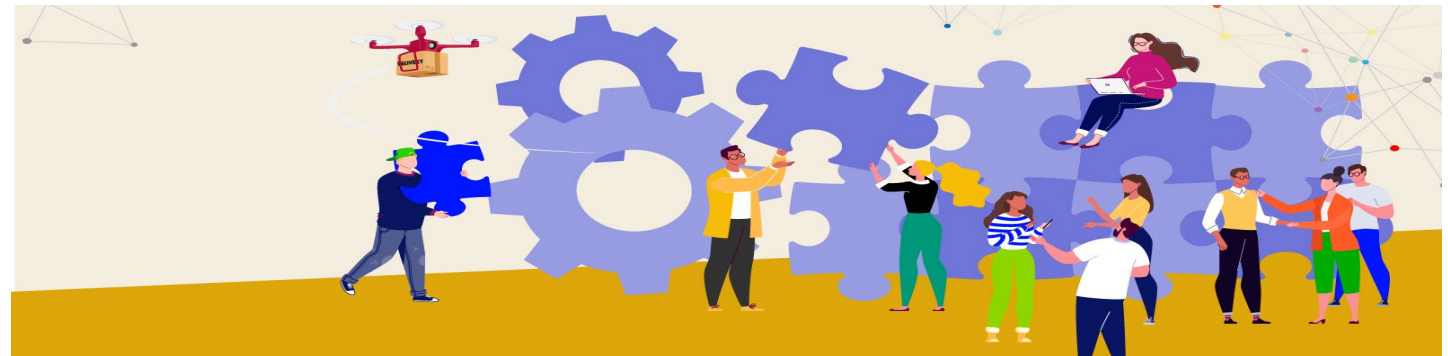


Acercamiento Informado en Trauma



Acercamiento en diferentes niveles que da prioridad a la población a través de:

- **prevención**
- **promoción de la salud**
 - física
 - mental
- **desarrollo de política pública**



Enfatiza en abordar los determinantes sociales y mejorar la salud pública

- **Previniendo los riesgos y promocionando la salud**
- **Contexto del nivel del trauma**
- **Trauma universal o específico**



Prácticas informadas en trauma

- **realización** de que el trauma impacta significativamente a la persona
- **reconocen** que el trauma puede resultar en señales y síntomas que afectan la vida de la persona
- **responden** de forma comprensiva e integrativa a la persona expuesta al trauma
- minimizan la **retraumatización**



Ambientes que **responden al trauma**, que promuevan:

- **la sanación**
- **la recuperación**
- **la resiliencia**



pero... y si las personas de la comunidad no entienden que necesitan este acercamiento, o no saben cómo lograr que se desarrolle en su comunidad

¿Cómo los ayudo?



Estrategias

1. Entender que las personas están influenciadas por el significado personal, cultural y social que le dan a la enfermedad o al problema que presentan.



2. Preguntar a la persona:

- ¿Qué es el problema para ti?
- ¿Qué piensas que causa el problema?
- ¿Por qué piensas que comenzó?
- ¿Qué es lo que piensas que te hace sentir la situación?
- ¿Cómo crees que ocurrió?
- ¿Cuán severa crees que es?
- ¿Desde cuándo la tienes?
- ¿Qué piensas que te puede ayudar?
- ¿Cuáles son los problemas mayores que te ha causado el problema?
- ¿Qué es lo que más te asusta de él?





3. Entendimiento de las **diferencias entre la persona y usted** provee un mecanismo de conversación que puede educar a la persona.

4. La **negociación que surge en la conversación** hace que la persona se sienta escuchada, valorada y debe permite una intervención más adaptada a su situación específica.

5. Resulta en una forma de **facilitar la comunicación interpersonal a través de la empatía, mente abierta, buscando entender la perspectiva de la otra persona** y facilita la comunicación y colaboración entre las organizaciones y la comunidad.

Acercamiento informado en trauma

- 1. Busca conocer la realidad de la persona y la comunidad**
- 2. Identificar las fortalezas**
- 3. Utilizar un acercamiento que empodera a las personas a través de la empatía, construye puentes entre el conocimiento científico, la persona y su comunidad**
- 4. Promueve las colaboraciones entre los miembros de la comunidad y sus sistemas**



Promotores como la clave

- **Persona conocida y con compromiso con su comunidad**
- **Persona experta en los aspectos culturales**
- **Persona con historia similar o parecida**
- **Liderazgo comunitario**
- **Grupo dinámico con fortalezas y destrezas para trabajar en la comunidad**



Referencias

- Burns BM, Merritt J, Chyu L, Gil R. Implementation of Mindfulness-Based, Trauma Informed Parent Education in an Underserved Latino Community: The Emergence of a Community Workforce. *Am J Community Psychol.* 2019 Jun; 63 (3-4): 338-354. doi:10.1002/ajcp.12342. Epub 2019 Jun 9. PMID: 31177534.
- Champine RB, Lang JM, Nelson AM, Hanson RF, Tebes JK. Systems Measures of a Trauma-Informed Approach: A Systematic Review. *Am J Community Psychol.* 2019 Dec; 64(3-4):418-437. doi: 10.1002/ajcp.12388. Epub 2019 Aug 30. PMID:PMC7003149.
- Clements AD, Cyphers NA, Whittaker DL, Hamilton B, McCarty B. Using Trauma-Informed Principles in Health Communication: Improving Faith/Science/Clinical Collaboration to Address Addiction. *Front Psychol.* 2021 Dec 22;12:781484.
- Matlin SL, Champine RB, Strambler MJ, O ´Brien C, Hoffman E, Whitson M, Kolka L, Tebes JK. A Community ´s Response of Adverse Childhood Experiences: Building a Resilient, Trauma-Inform Community. *Am J Community Psychol.* 2019 Dec; 64 (3-4): 451-466. doi:10.1002/ajcp.12386. Epub 2019 Sep 4. PMID:PMC6917911.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. SAMHSA’s Concept of Trauma and Guidance for a Trauma Informed Approach. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014.



National Hispanic and Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Cumbre de Promotoras: Embajadoras del bienestar físico y emocional



A circular botanical illustration border surrounds the central text. It features various plants including ferns, a red leaf, a green leaf, a yellow flower, a purple flower, and a green leaf with a red vein. The background is a light blue gradient.

Mirla Lopez Saldierna

Valores Latinos: Herramientas
de empoderamiento



Mirla Lopez

- Hija
- Tía
- Profesional
- Inmigrante
- Amiga
- Hermana
- Ciclista
- Lectora
- Líder
- Mexicana
- Sobreviviente
- Educadora
- Defensora
- Mujer
- Organizadora



Mexico



Diciembre 1984



Diciembre 1990



Mayo 1992





“Vamos de vacaciones”

- Las hormigas
- El camino sin fin
- Usted es Maria y yo soy su papa
- La casa de alfombra y baloney





Pues nos
quedamos



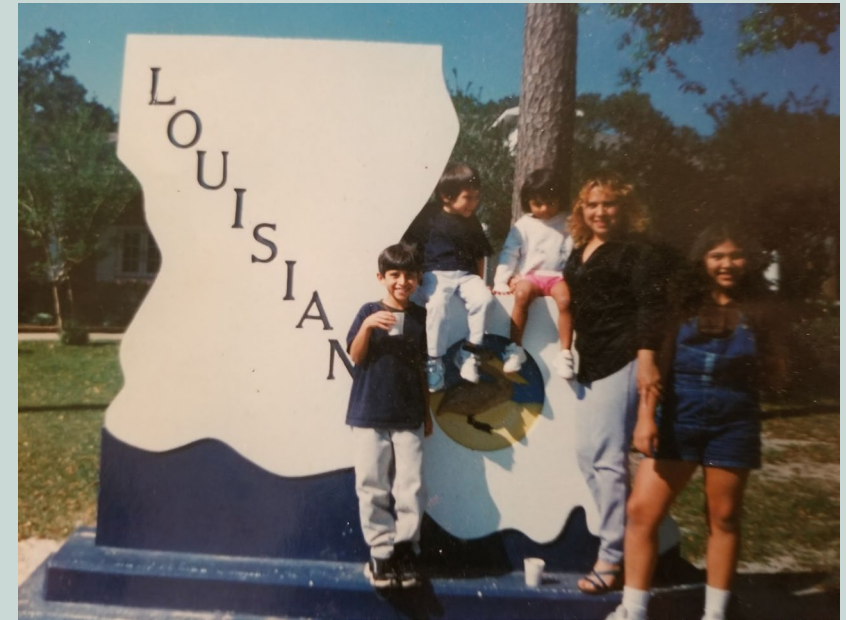


“ Por un futuro que yo no tuve, y para poder darles lo que no podre si regresamos ”

Luz (Mom)



La vida sigue



- Vida de migrante agricultura
- Sobrevivir en un hogar con violencia domestica
- Una nueva pagina

Educación



- El futuro académico
- “Y si nos regresamos a México”?
- La Universidad y “todavía esta allá”?



La Universidad y Carrera

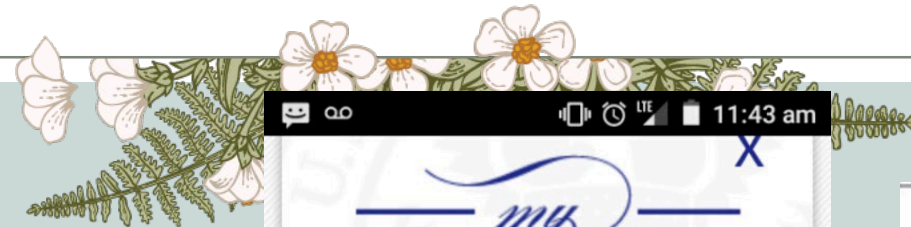
- Lidar con ser “la primera”
- Estudiante indocumentada en la Universidad
- Pero si no puedes trabajar que vas hacer después?
- El DREAM Act
- Los mil y uno trabajos



Jóvenes inmigrantes por un futuro m

DACA

- Desconectada
- A ahorrar dinero y emergencias financieras
- La aplicación de mas de 100 hojas
- Esperando
- Constante temor



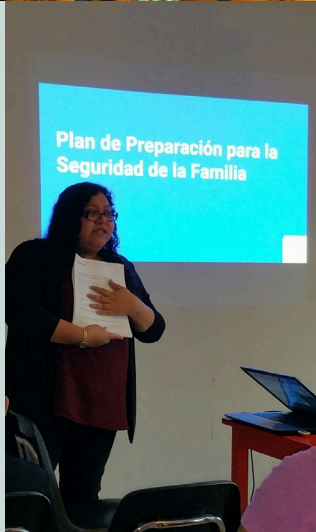
my
Case Approved

On September 15, 2016, we approved your Form I-821D, Consideration of Deferred Action for Childhood Arrivals, Receipt Number [REDACTED] and sent you an approval notice. Please follow the instructions in your notice. If you do not receive your approval notice by October 15, 2016, please go to www.uscis.gov/e-request to request a copy of the notice. If you move, go to

DACA Renewal Request Fees	Current Fees
I-765 Application for Employment Authorization	\$410
I-821D Consideration of Deferred Action for Childhood Arrivals (Renewal)	\$0
Biometric Services	\$85
Total DACA Fees (Renewal)	\$495



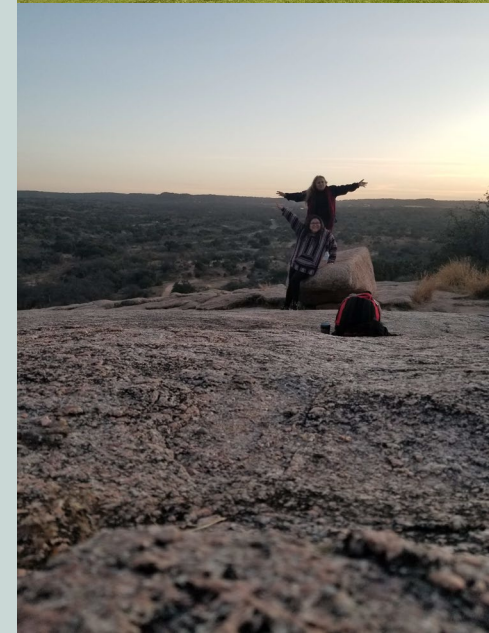
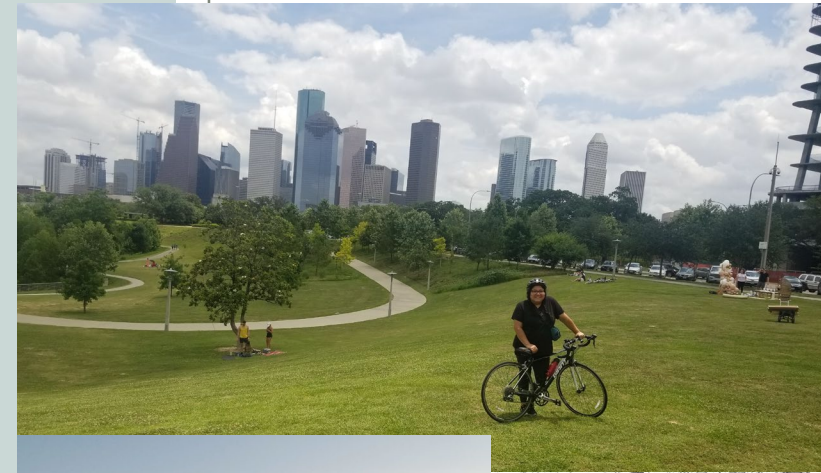
La vida al obtener DACA



Gerente del programa Conexiones Saludables en la Universidad de Houston Colegio de Medicina Tilman J. Fertitta Family.



Vivir en el presente

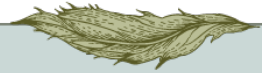




Familia



Empoderamiento personal



- Nuestros estatus e circunstancias no nos define
- Nuestras experiencias son validas y juntos aprendemos de ellas
- Ser y lidiar con la variedad de nuestras identidades
- Hablar sobre nuestras experiencias, sueños, desafíos, éxitos. Ejemplos a seguir para poder empoderar nuevas generaciones
- Todos somos lideres y seguidores es importante tomar los 2 roles



Gracias



Mirla Lopez

mirlaedithlopez@gmail.com



National Hispanic and Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Cumbre de Promotoras: Embajadoras del bienestar físico y emocional





School of Social Work
Center for Innovation in Social Work & Health



National Hispanic and Latino

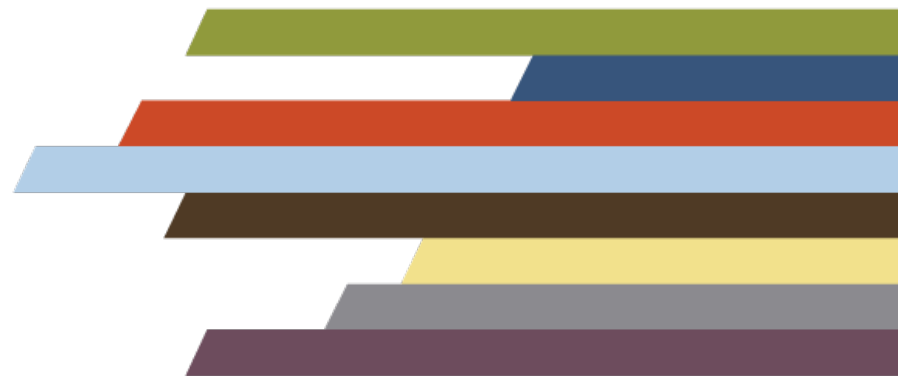
MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Estrategias Prácticas para Hablar sobre el Trauma y su Sanación en Comunidades Latinas

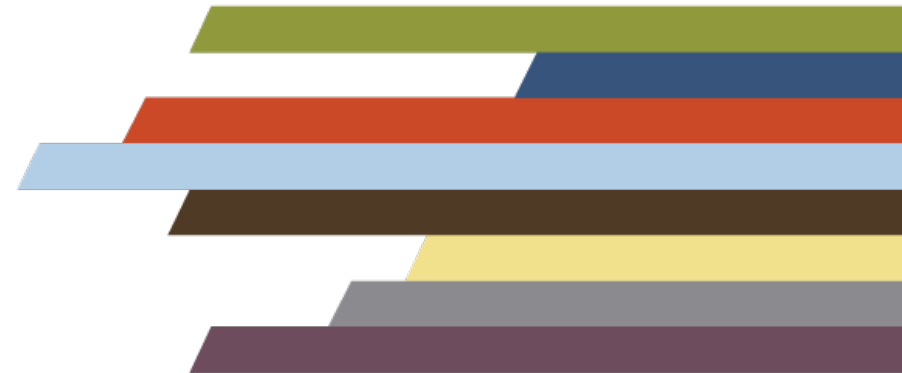
By: Luz M López, PhD,





Objetivos:

- 1) Definir diferentes tipos de emociones
- 2) Identificar tabúes culturales y estigma de salud mental
- 3) Reconocer síntomas de trauma (por huracanes, violencia familiar o de gangas, cruzar fronteras y separación familiar forzada)
- 4) Describir el impacto de la violencia familiar y el trauma
- 5) Definir estrategias para hacer preguntas y romper el estigma.
- 6) Describir la intervención Seeking Safety/Búsqueda de Seguridad, de Lisa Najavitz (2002, 2019)

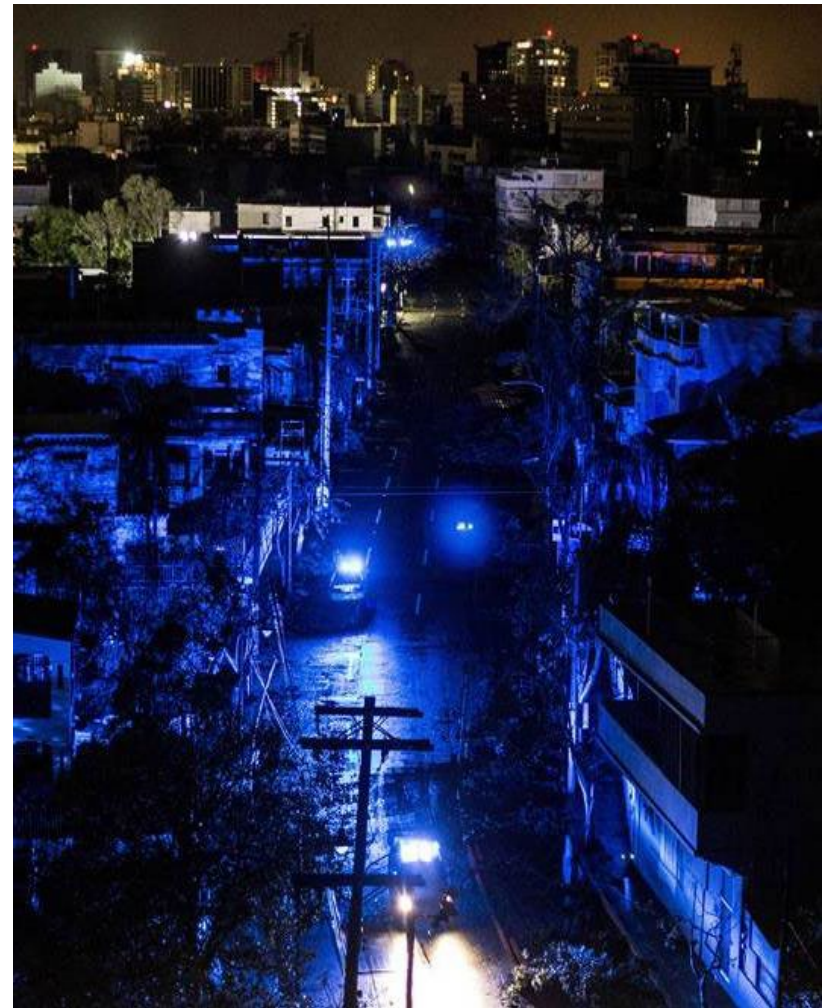




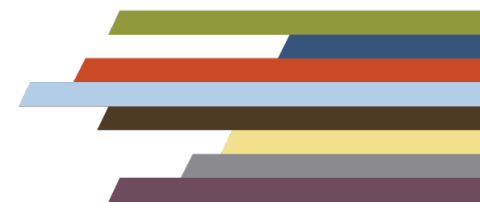
**Huracán Maria & Terremotos
Trauma Acumulado**

**P
U
E
R
T
O

R
I
C
O**



**Pandemia & Huracán Fiona
La Isla sin electricidad**

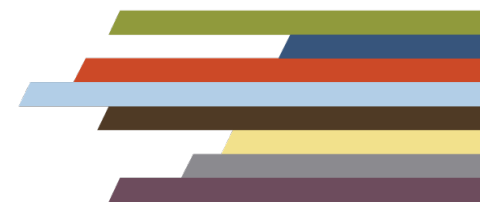




Actividad de Introducción Dividido(as) en parejas

- Nombre, su función y elija una letra de su nombre para describir una cualidad suya que lo ayude en su trabajo.

Ejemplos: Daniela = Determinada
 Camilo = Curiosa

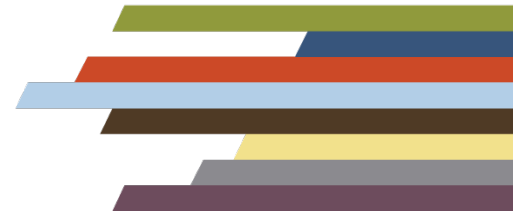


Como Expresamos Emociones

- Del latín *emotio*, la **emoción** es la **variación profunda pero efímera del ánimo**, la cual puede ser agradable o penosa.

Es Importante:

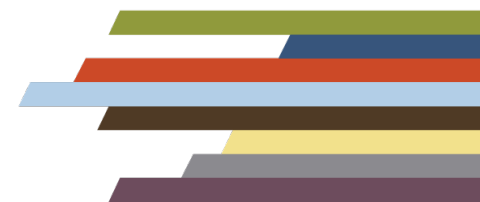
- **Entender** nuestra emociones.
- **Manejar** las emociones.
- **Reconocer** las emociones en los demás.



La **cultura** influye en nuestra expresión de emociones...

Lo que compartimos y comprendemos de nuestras emociones.

Como reconocemos las emociones en los demás.





El dolor y el estigma social

Pain and Stigma

VIOLENCIA
DIRECTA

visible

invisible

VIOLENCIA
CULTURAL

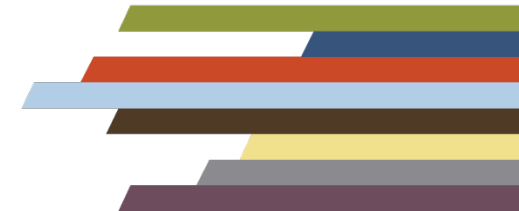
VIOLENCIA
ESTRUCTURAL



Mi casa puede no ser segura



- La violencia doméstica afecta profundamente nuestras emociones porque ocurre de manera confusa, a veces dentro del contexto del amor o la disciplina.
- El hogar es un lugar que supone cultivar y fortalecer las relaciones humanas, y no crear miedo.
- Por lo tanto, es muy difícil para adultos y niños ser testigo o experimentar abuso en la familia.
- El sentido de pérdida de confianza y el impacto emocional es profundo.



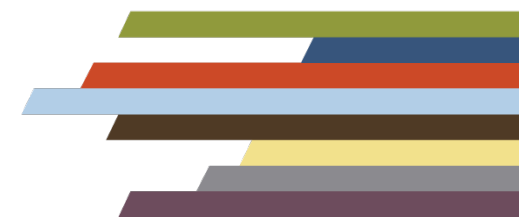
Violencia Intrafamiliar

Se define como:

“Toda acción u omisión cometido por uno de los miembros de la familia que hace daño a la integridad física, psicológica, o sexual; incluso afecta la libertad de otros miembros de la misma familia”.

“Esto causa un serio daño al desarrollo de la personalidad y al estado emocional de cada miembro afectado.

-<https://www.significados.com/violencia-intrafamiliar/>
consultado: 6/3/2020

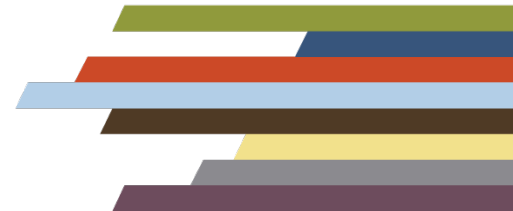


Violencia Intrafamiliar

La violencia intrafamiliar puede incluir distintas formas de maltrato, desde intimidación hasta golpes pasando por el acoso o los insultos.

La persona violenta puede ejercer su abuso contra un solo integrante de la familia (como su pareja o su hijo/a) o comportarse de forma violenta con todos.

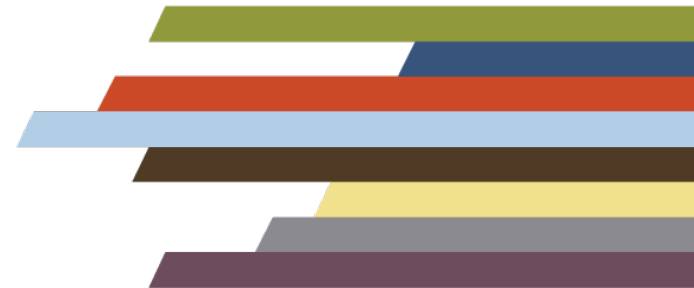
-Pérez Porto, J. y Merino M. (2016)





- El hogar es a menudo el lugar donde ocurre el abuso físico, psicológico, económico y sexual. Afecta tanto a adultos, como a los niños.
- Durante este tiempo de COVID-19, la dinámica del poder puede se afectó y aumentó el abuso, por estar mas tiempo encerrados y por el por el aislamiento social

CDC (2020)



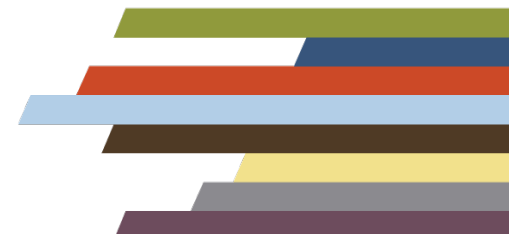


Violencia Intima de Parejas

- La violencia y la coerción por parte de una pareja íntima es un problema de salud pública que afecta de manera desproporcionada a las mujeres latinas y otros grupos étnicos diversos.



(Miller & McCaw, 2019)

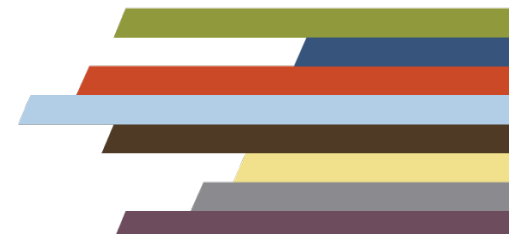




Violencia Familiar

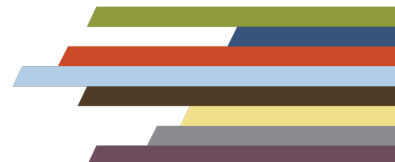


- Hay fallas en la comunicación.
- Expresión agresiva de emociones
- Se alteran los elementos necesarios para la salud emocional, física y cognitiva





Tengo el mundo al revés



Estigma

- Hay un dicho: “Los trapos sucios se lavan en casa”
- Los tabúes culturales y la vergüenza por el trauma deben reconocerse y discutirse abiertamente.
- Tienes que romper el silencio.

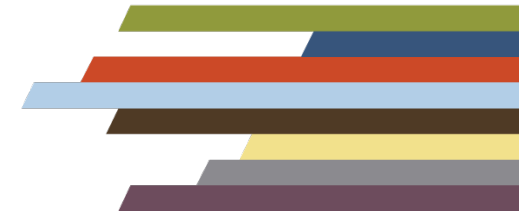
“No puedo dejar que me vean los moretones que tengo”



National Hispanic and Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

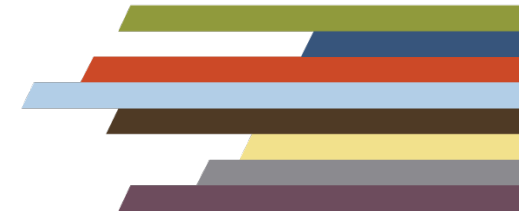


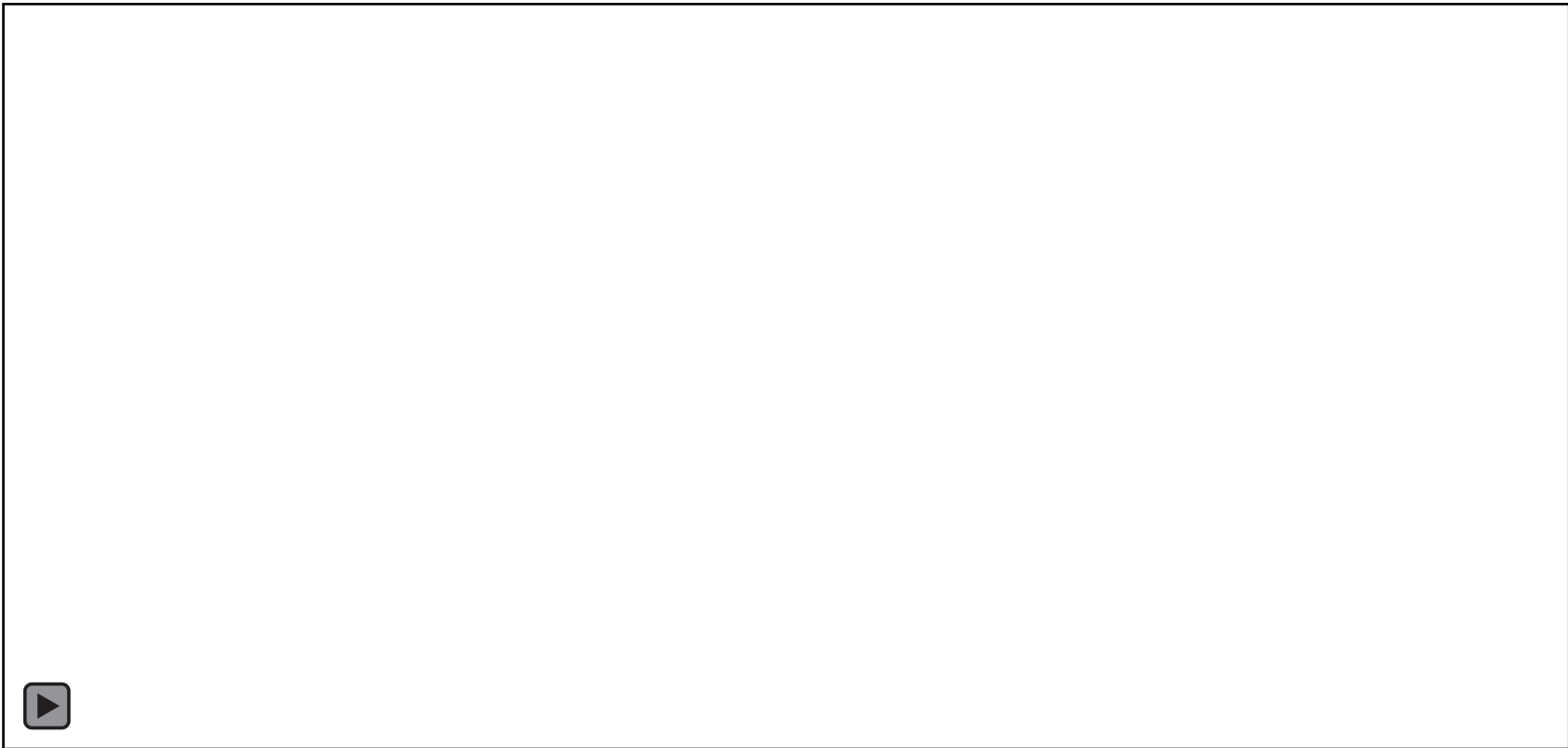


Impacto de Violencia

- Las memorias traumáticas no tienen contexto verbal, sino que están guardadas en imágenes y sensaciones intensas.

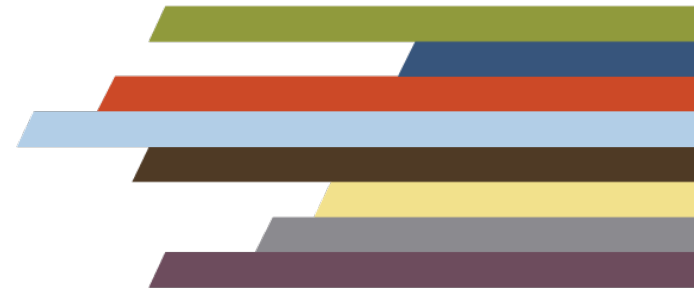
(Sue & Sue, 2016)







- Para las familias Latinas, las normas sociales y el familismo sugieren una "santidad" para la vida familiar, para el hogar, en un sentido social más que físico.
- También puede dificultar que las personas se expresen, y mucho menos dejar situaciones abusivas como resultado de sentimientos de vergüenza y culpa.





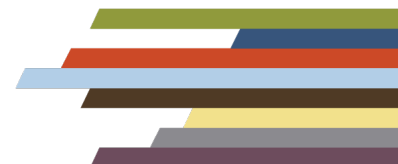
Buscando Seguridad

Buscando Seguridad es un modelo de tratamiento basado en evidencia que trata el diagnóstico concurrente de PTSD y abuso de sustancias

El tratamiento se centra en ambos diagnósticos.

- Se considera que cada condición afecta negativamente a la otra.
- Este modelo crea un equilibrio entre los problemas de tratamiento dual y evita la exposición a recuerdos traumáticos significativos.
- Énfasis en las habilidades de mantener la recuperación y el cuidado.

Najavits, L. M., (2002) Seeking Safety A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse



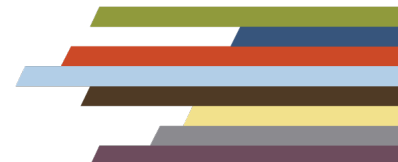


Buscando Seguridad

Vínculos entre el PTSD y el abuso de sustancias

- Dos temas principales de ambos trastornos son el secreto y el control.
- Cada uno de los trastornos hace que el otro sea más probable.
- Los síntomas del PTSD ampliamente informados empeoran con la abstinencia inicial.
- Ambas situaciones producen una profunda necesidad de estar en un estado alterado.

Najavits, L. M., (2002) Seeking Safety A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse

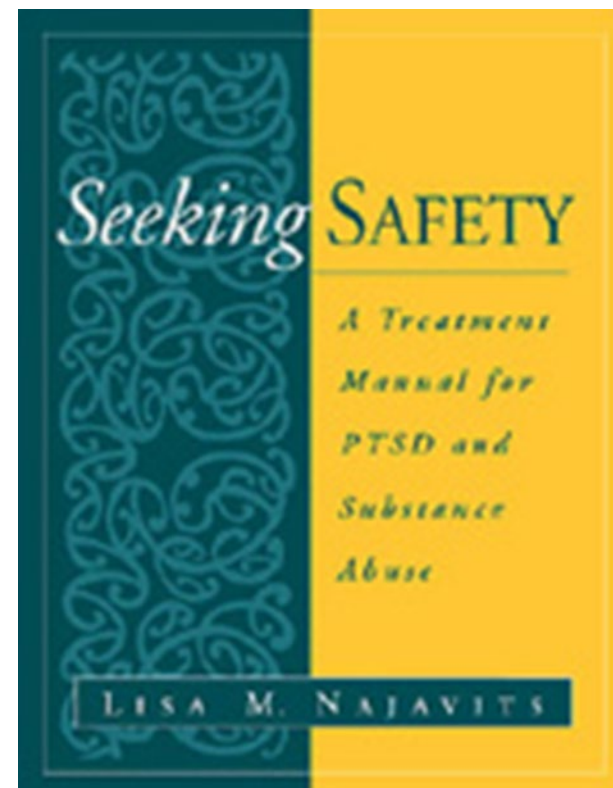




Manual Buscando Seguridad

Manual de tratamiento compuesto por:

- Enfoque de tratamiento psicoterapéutico para grupos e individuos.
- Compuesto por 25 áreas temáticas que abordan la recuperación y el desarrollo de habilidades de afrontamiento
- Cada 25 áreas temáticas se dividen uniformemente entre dominios cognitivos, conductuales e interpersonales.
- Cada temática incluye una habilidad orientada a la seguridad relevante tanto para el PTSD como para el abuso de sustancias.
- Cada tema es independiente de los demás.



Najavits, L. M.,(2002) Seeking Safety A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse. New York: Guilford



References / Referencias

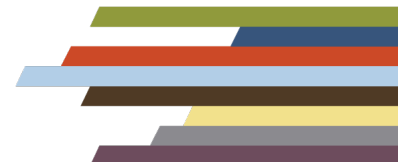
- Miller, E., McCaw, B.(2019) Intimate Partner Violence. *New England Journal of Medicine* 380:850-857 DOI: 10.1056/NEJMra1807166
- Najavits LM. Concerns About Potential Bias in a Randomized Clinical Trial of Integrated Prolonged Exposure Therapy vs Seeking Safety Integrated Coping Skills Therapy. *JAMA Psychiatry*. 2019 12 01; 76(12):1316. PMID: 31411650.
- Najavits LM, Enggasser J, Brief D, Federman E. A randomized controlled trial of a gender-focused addiction model versus 12-step facilitation for women veterans. *Am J Addict*. 2018 04; 27(3):210-216. PMID: 29596724.
- Najavits, L. M., Krinsley, K., Waring, M. E., Gallagher, M. W., & Skidmore, C. (2018). A randomized controlled trial for veterans with PTSD and substance use disorder: Creating change versus Seeking Safety. *Substance Use & Misuse*, 53(11), 1788–1800.
- Najavits, LM (2009). [Seeking Safety: An implementation guide](#). In A. Rubin & DW Springer (Eds). *The Clinician's Guide to Evidence-Based Practice*. Hoboken, NJ: John Wiley. .
- Najavitz, L (2001) *Seeking Safety: A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse* Guilford Press / 2001 / PAPERBACK



Actividad de Cierre/Closing Activity

MUCHAS GRACIAS!

Luzlopez@bu.edu





National Hispanic and Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Cumbre de Promotoras: Embajadoras del bienestar físico y emocional



Autocuidado y Promotoras :

Promoviendo bienestar individual y comunitario

DEPARTAMENTO DE **SALUD**



Dra. María Isabel Coss Guzmán, Ph.D.

Psicóloga Clínica / Consultora

Comisión para la Prevención del Suicidio, Departamento de Salud

mariacoss@salud.pr.gov



Gobierno de Puerto Rico
**COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**
Departamento de Salud



Gobierno de Puerto Rico

COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Departamento de Salud

¿Quiénes somos?

Comisión para la Prevención del Suicidio

[Ley Número 227 de 1999, según enmendada](#), conocida como:
“Ley para la Implantación de la Política Pública en Prevención de Suicidio”

- Reconoce el suicidio como un **problema social** y de **salud pública**.
- Desarrolla y establece estrategias de prevención de suicidio en colaboración con múltiples sectores de la sociedad.

DEPARTAMENTO DE
SALUD



Gobierno de Puerto Rico
**COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**
Departamento de Salud

Objetivos

“Burnout” o quemazón laboral

Estrategias de autocuidado

Cuando buscar ayuda profesional

Ejercicio práctico



En los últimos dos días...

**¿Qué ha
hecho para
cuidarse?**







¿Qué es el *burnout* ?

Se le considera como un factor de riesgo laboral, debido a su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida del individuo que lo sufre.

(Organización Mundial de la Salud)

Señales asociadas al



- ✓ Depresión
- ✓ Negación
- ✓ Ansiedad
- ✓ Miedo
- ✓ Enojarse fácilmente
- ✓ Culpa
- ✓ Cansancio emocional y corporal
- ✓ Somatización
- ✓ Cambios en hábitos de higiene y arreglo personal
- ✓ Desorganización
- ✓ Dificultad para concentrarse
- ✓ Cambios en patrón de sueño
- ✓ Pérdida de interés en cosas que antes disfrutaba

Autocuidado





¿Qué es el autocuidado?

Conjunto de actividades que las personas realizan de forma cotidiana con la finalidad de mantenerse en buen estado de salud y calidad de vida, tomando en cuenta factores físicos, emocionales y sociales.

Cómo cuidarme

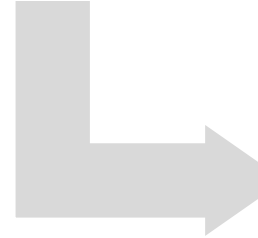
REGISTRAR



DESAHOGARSE



ALEJARSE



EVITAR



Siete maneras de aliviar el estrés

1. Establezca metas manejables cada día.

2. Sea eficiente con su tiempo.

3. Pide flexibilidad.

4. Tome cinco minutos.

5. Escuche su música favorita.

6. Comuníquese efectivamente.

7. Permítase ser humano

Autocuidado

para integrar en nuestra vida
cotidiana



Estrategias de autocuidado para integrar en nuestra rutina diaria

✓ Ejercitarse

✓ Descansar

✓ Meditar

✓ Realizar actividades agradables

✓ Vivir el presente con conciencia plena

✓ Compartir con familiares y amigos

✓ Tener con quién desahogarse



✓ Tener algún pasatiempo

✓ Realizar un diario de agradecimiento

✓ Utilizar las afirmaciones positivas

✓ Leer

✓ Aprender algo nuevo

✓ Escuchar audios de autoayuda

✓ Buscar ayuda profesional



Autocuidado Checklist

¿Qué es el autocuidado?

El "autocuidado" o cuidado de sí es el conjunto de actividades que las personas realizan cotidianamente con el objetivo de mantenerse en buen estado de salud y calidad de vida, tomando en cuenta factores físicos, emocionales y sociales.

Comer saludable

Más vegetales, frutas y mucha agua. Comer saludable tiene múltiples beneficios para la salud.

Descansar

Descansa e intenta dormir al menos 8 horas. Es recomendable no usar el celular 1 hora antes de acostarse.

Hacer ejercicios

30 minutos de movimiento: caminar, subir escaleras, hacer estiramientos, yoga o baile. Hacer una actividad física que disfrutes mejora el estado de ánimo.

Desconectarse de las redes sociales

Es probable que necesites un 'break' de las redes sociales y puedas desconectarte de toda la sobrecarga informativa a la que estamos expuestos diariamente. Apaga las notificaciones y separa un tiempo específico para consumir contenido.

Meditar

Esto puede ser orar o estar en silencio por 2 a 10 minutos, observando los pensamientos y dejándolos ir sin juzgarlos o aferrarnos a ellos (como observar el paso de las nubes en el cielo).

Hacer una lista de gratitud

Enfócate en las cosas por las que sientes agradecimiento. Este ejercicio puede tomarte entre 2 a 10 minutos y podría hacer una gran diferencia en tu estado de ánimo.

Aprender algo nuevo

Aprender algo nuevo puede cambiar cómo te sientes y darte un sentido de satisfacción. Aprender cosas nuevas nos ayuda a enfrentar las situaciones que van surgiendo en nuestra vida.

Buscar ayuda profesional

Regálate la oportunidad de ser escuchado/a. En ocasiones es importante hablar con un profesional de la salud mental o buscar ayuda especializada. La Línea PAS de ASSMCA está disponible libre de costo, las 24 horas al día: 988 / 1-888-672-7622 TDD.

Para información sobre la Comisión para la Prevención del Suicidio, nuestro material educativo, talleres y charlas escribe a: prevencionsuicidio@salud.pr.gov.

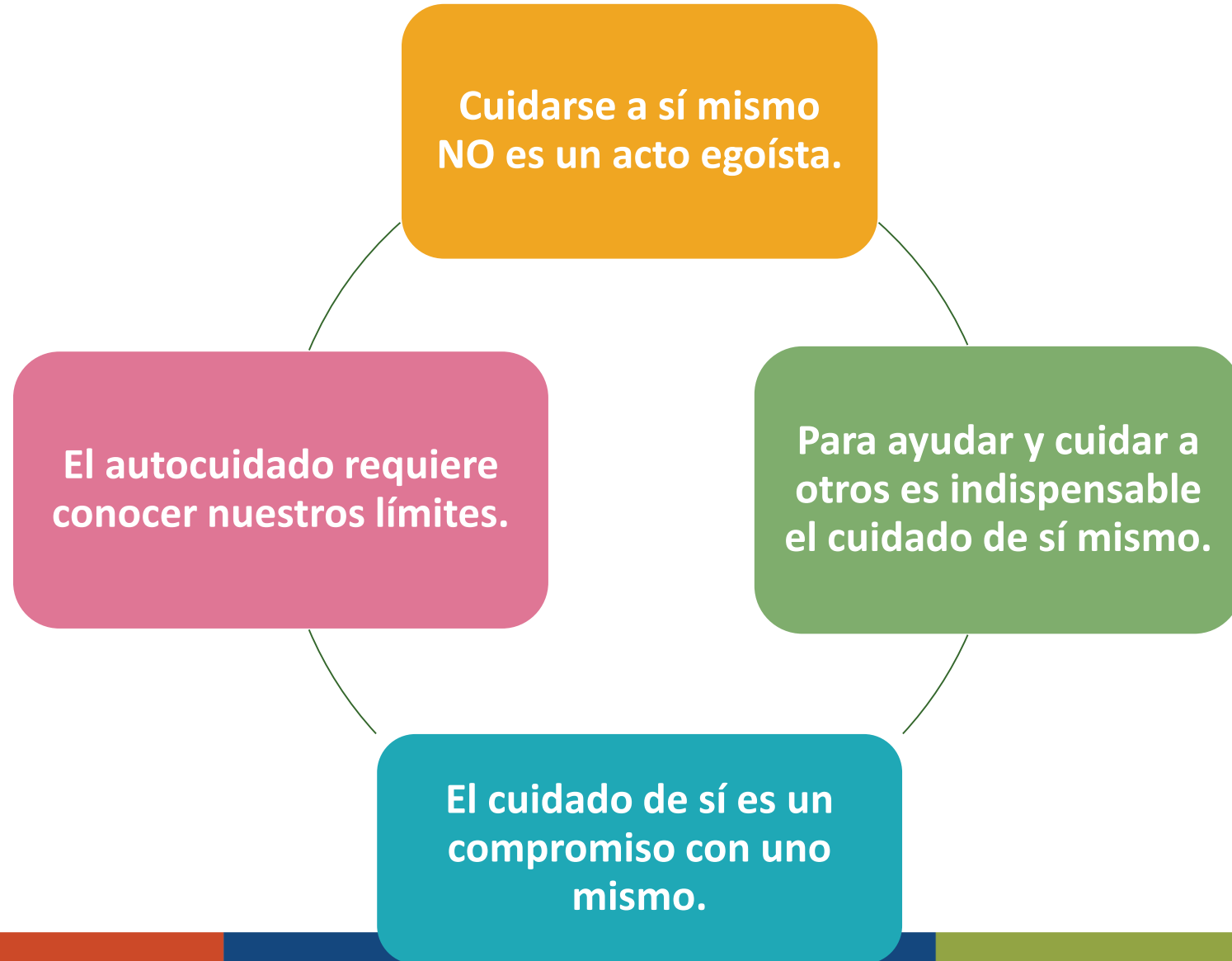


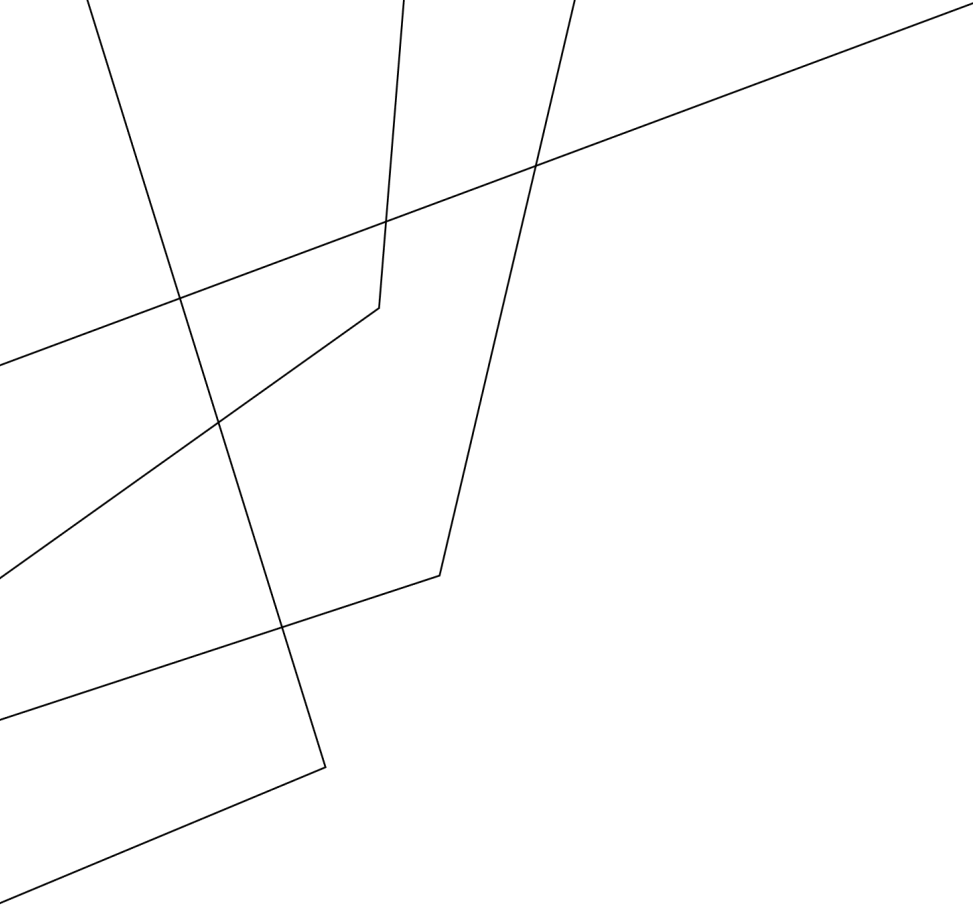
Gobierno de Puerto Rico
COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Departamento de Salud

DEPARTAMENTO DE
SALUD



La ética del cuidado de sí



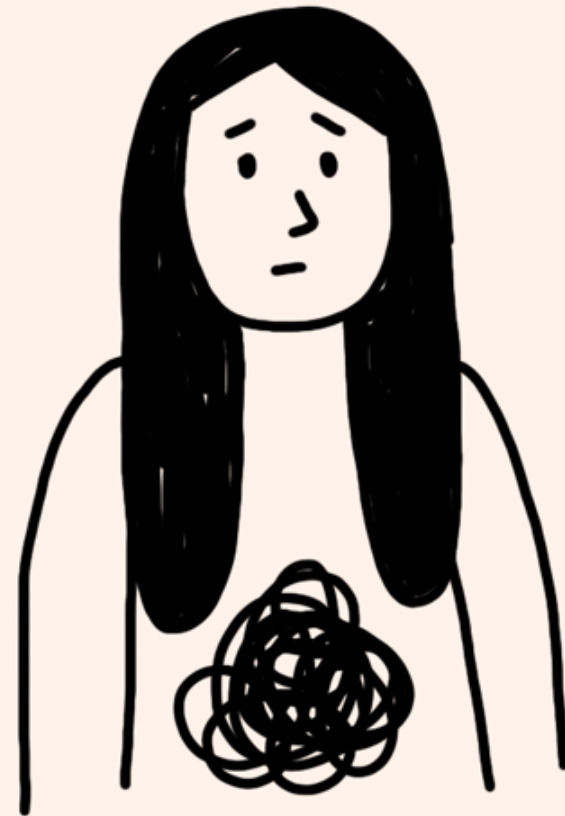


¿Cómo identificar cuando
necesitamos buscar **ayuda**
profesional?

- 1.** No puedes dormir.
- 2.** Cambios de humor hacia la agresividad, irritabilidad o ira.
- 3.** Síntomas físicos sin explicación médica.
- 4.** Sentirse incapaz de resolver conflictos graves en el ámbito familiar, laboral o social.
- 5.** Deseo de morir o sensación de que la vida ya no tiene sentido.

¿Cuándo buscar ayuda profesional?

Cuando sientas deseos de trabajar contigo mismo/a.



EJERCICIO PRÁCTICO

TÉCNICA DE "GROUNDING"

RESPIRA PROFUNDAMENTE

Lentamente mira a tu alrededor y encuentra

5 cosas que puedas mirar 

4 cosas que puedas tocar 

3 cosas que puedas escuchar 

2 cosas agradables que puedas oler 

1 emoción que puedas sentir 

Línea de Prevención de Suicidio y Crisis

Para orientación o referido, llamar a las siguientes líneas de emergencia:

9-8-8

Preguntas y comentarios



¡Gracias!





Información contacto

María Isabel Coss-Guzmán, PhD

Psicóloga Clínica / Consultora

Comisión para la Prevención del Suicidio, Departamento de Salud de Puerto Rico

mariacoss@salud.pr.gov