

# RECURSOS DE SALUD MENTAL

Existe una gran variedad de recursos sobre salud mental, hemos proporcionado algunos ejemplos aquí.

Nota importante: Los recursos incluidos aquí no están respaldados por *All of Us*, y *All of Us* no es responsable del contenido o del servicio proporcionado por estos recursos.

## RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA PERSONAS NEGRAS, INDÍGENAS Y DE COLOR (BIPOC POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

En esta guía:

Recursos locales

Directorios de proveedores de salud mental

Grupos de apoyo en línea

Recursos virtuales autoguiados

Otros recursos para proveedores de salud

<https://www.massgeneral.org/psychiatry/guide-to-mental-health-resources/for-bipoc-mental-health>

## BLACK MEN HEAL [LOS HOMBRES NEGROS SANAN]

Oportunidades limitadas y selectivas de servicios de salud mental gratuitos para hombres negros.

<https://blackmenheal.org/>

## BLACK MENTAL HEALTH ALLIANCE [ALIANZA DE SALUD MENTAL PARA GENTE NEGRA]

Proporciona información y recursos y un localizador para “Encontrar un Terapeuta” para conectarse con un profesional de salud mental culturalmente competente.

<http://www.blackmentalhealth.com/>

## BLACK MENTAL WELLNESS [BIENESTAR MENTAL PARA GENTE NEGRA]

Proporciona acceso a información y recursos basados en estudios sobre temas de salud mental y de comportamiento desde una perspectiva negra, así como oportunidades de formación para estudiantes y profesionales.

<https://www.blackmentalwellness.com/>

## BLACK WOMEN'S HEALTH IMPERATIVE [IMPERATIVO DE SALUD DE LAS MUJERES NEGRAS]

Organización que promueve la equidad en salud y la justicia social para las mujeres negras a través de la política, la defensa, la educación, la investigación y el desarrollo de liderazgo.

<https://bwhi.org/>

## BORIS LAWRENCE HENSON FOUNDATION [FUNDACIÓN BORIS LAWRENCE HENSON]

La visión de la Fundación Boris Lawrence Henson es erradicar el estigma que rodea los problemas de salud mental en la comunidad afroamericana.

<https://borislhensonfoundation.org/>

## BLACK EMOTIONAL AND MENTAL HEALTH COLLECTIVE [COLECTIVO NEGRO DE SALUD EMOCIONAL Y MENTAL]

Grupo destinado a eliminar las barreras que viven los negros para acceder o mantenerse en contacto con la atención a la salud emocional y la curación.

<https://www.beam.community/>

## RECURSOS DE SALUD MENTAL POR ESTADO DE EBONY

Lista de recursos de salud mental para la población negra, por estado, recopilada por la revista Ebony.  
<http://www.ebony.com/life/black-mental-health-resources/>

## HENRY HEALTH

Ofrece apoyo para el autocuidado y teleterapia culturalmente sensibles para los hombres negros y sus familias. Actualmente se encuentra en un programa piloto disponible sólo para los residentes de MD, VA y DC. Los residentes de otros estados pueden inscribirse en la lista de espera y serán notificados cuando Henry Health esté disponible en su estado.  
<https://www.henry-health.com/>

## MELANIN AND MENTAL HEALTH [MELANINA Y SALUD MENTAL]

Conecta a las personas con doctores culturalmente competentes comprometidos a atender las necesidades de salud mental de las comunidades negras y latinas/hispanas. Promueve el crecimiento y la recuperación de comunidades diversas a través de su página web, directorio en línea y eventos.  
<https://www.melaninandmentalhealth.com/about-us/>

## SISTA AFYA

Organización que proporciona educación sobre el bienestar mental, conexión de recursos y apoyo comunitario para las mujeres negras.  
<https://www.sistaafya.com/>

## OURSELVES BLACK [NOSOTROS NEGROS]

Ofrece información sobre la promoción de la salud mental y el desarrollo de mecanismos de afrontamiento positivos a través de un podcast, una revista en línea y grupos de discusión en línea.  
<http://www.ourselvesblack.com/>

## THERAPY FOR BLACK GIRLS [TERAPIA PARA NIÑAS NEGRAS]

Therapy for Black Girls es un espacio en línea dedicado a fomentar el bienestar mental de las mujeres y niñas negras.  
<http://www.therapyforblackgirls.com>

## PROYECTO SIWE

Organización sin fines de lucro dedicada a promover la concienciación sobre la salud mental en toda la comunidad negra mundial.  
<http://thesiweproject.org>

## BROTHER YOU'RE ON MY MIND [HERMANO ESTÁS EN MI MENTE]

Una iniciativa lanzada por la Fraternidad Omega Psi Phi, Inc. para concienciar sobre los retos de salud mental asociados a la depresión y el estrés que afectan a los hombres negros y sus familias.  
<https://www.nimhd.nih.gov/programs/edu-training/byomm/>

## **NAMI - COMPARTIENDO ESPERANZA**

Un programa de 90 minutos para aumentar la concienciación sobre la salud mental en las comunidades latinas compartiendo los viajes de los presentadores hacia la recuperación y explorando los signos y síntomas de las condiciones de salud mental.

<https://www.nami.org/Get-Involved/What-Can-I-Do/Become-a-Leader-in-the-Mental-Health-Movement/Compartiendo-Esperanza-Speaking-with-Latinos-about>

## **MENTAL HEALTH AMERICA [SALUD MENTAL EN LOS ESTADOS UNIDOS] COMUNIDADES LATINAS/HISPANAS Y LA SALUD MENTAL**

MHA incorpora estrategias culturalmente competentes para asegurar que está abordando eficazmente el tratamiento y las necesidades psicosociales de los consumidores y las familias con diversos valores, creencias, orientaciones sexuales y antecedentes que varían según la raza, el origen étnico y/o el idioma.

<https://www.mhanational.org/issues/latin-xhispanic-communities-and-mental-health>

## **MENTAL HEALTH AMERICA [SALUD MENTAL EN LOS ESTADOS UNIDOS] LAS COMUNIDADES ASIÁTICO-AMERICANAS Y DE LAS ISLAS DEL PACÍFICO Y LA SALUD MENTAL**

<https://www.mhanational.org/issues/asian-american-pacific-islander-communities-and-mental-health>

## **ANXIETY & DEPRESSION ASSOCIATION OF AMERICA [ASOCIACIÓN DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN DE AMÉRICA]**

Los trastornos de salud mental más comunes entre los latinos son el trastorno de ansiedad generalizada, depresión severa, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y el alcoholismo. Aunque las comunidades latinas muestran una susceptibilidad a las enfermedades mentales similar a la de la población general, viven disparidades de salud que afectan la forma en que reciben atención de salud mental, como el acceso y la calidad del tratamiento.

<https://adaa.org/hispanic-latinos>

## **AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION [ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSIQUIATRÍA]**

Trabajando con pacientes latinos e hispanos.

<https://www.psychiatry.org/psychiatrists/cultural-competency/education/best-practice-highlights/working-with-latino-patients>

## **NATIONAL LATINO BEHAVIORAL HEALTH ASSOCIATION [ASOCIACIÓN NACIONAL LATINA DE SALUD MENTAL]**

La Asociación Nacional Latina de Salud Mental se estableció para cubrir la necesidad de una voz nacional unificada para las poblaciones latinas en el ámbito de la salud mental y para llamar la atención a las grandes disparidades que existen en las áreas de acceso, utilización, investigación basada en la práctica y personal adecuadamente capacitado.

<http://www.nlbha.org/>

**SERVICIOS DE SALUD MENTAL PARA JÓVENES LATINOS: CONSTRUYENDO UN PUENTE ENTRE LA CULTURA Y LA EVIDENCIA**

Este informe describe el panorama de la salud mental de los jóvenes latinos, incluyendo los factores de riesgo, los tratamientos existentes y el debate en curso sobre las estrategias para tratar a los jóvenes latinos y cómo deben evaluarse los programas culturalmente apropiados.

<http://publications.unidosus.org/handle/123456789/1673>

**ANXIETY AND DEPRESSION ASSOCIATION OF AMERICA [ASOCIACIÓN DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN DE AMÉRICA] ASIÁTICOS-AMERICANOS**

Es importante encontrar un profesional que demuestre competencia cultural, que describe la capacidad de los sistemas de salud para prestar atención a pacientes con valores, creencias y comportamientos diversos y teniendo en cuenta sus necesidades sociales, culturales y lingüísticas.

<https://adaa.org/asian-americans>

**THE LOVELAND FOUNDATION [LA FUNDACIÓN LOVELAND]**

La Fundación Loveland brinda oportunidades y recuperación a las comunidades de color, y especialmente a las mujeres y niñas negras.

<https://thelovelandfoundation.org/>

**YO SOY ELLA**

Yo Soy Ella Inc. Es una organización dedicada a empoderar espiritualmente a las mujeres latinas y de color para que liberen su verdadero potencial.

<https://www.yosoyella.org/>

**NATIONAL ASIAN AMERICAN PACIFIC ISLANDER MENTAL HEALTH ASSOCIATION (NAAPIMHA) [ASOCIACIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL DE LOS ASIÁTICOS-AMERICANOS DE LAS ISLAS DEL PACÍFICO]**

La misión de NAAPIMHA es promover la salud mental y el bienestar de las comunidades asiático-americanas y de las islas del Pacífico.

<https://www.naapimha.org/>

**ASIAN AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (AAPA) [ASOCIACIÓN PSICOLÓGICA ASIÁTICA-AMERICANA]**

La Asociación aboga en nombre de los asiático-americanos, así como por el avance de la psicología asiático-americana.

<https://aapaonline.org/>

**SOUTH ASIAN MENTAL HEALTH INITIATIVE & NETWORK (SAMHIN) [INICIATIVA Y RED DE SALUD MENTAL DE ASIA MERIDIONAL]**

La Iniciativa y Red de Salud Mental de Asia Meridional, es una organización sin fines de lucro que se ocupa de las necesidades de salud mental de la comunidad del sur de Asia en los Estados Unidos.

## GUÍA DE RECURSOS DE SALUD MENTAL DURANTE EL COVID-19

El Departamento de Psiquiatría del MGH ha reunido un número de recursos con un énfasis particular en los materiales que serán de utilidad para los doctores y las personas que atienden.

<https://www.massgeneral.org/psychiatry/guide-to-mental-health-resources>

## MASSACHUSETTS PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (MPA) [ASOCIACIÓN PSICOLÓGICA DE MASSACHUSETTS]

La Red de Recursos para Catástrofes de la MPA ha recopilado recursos para ayudar a los miembros del público durante el brote del COVID-19.

<https://www.apa.org/about/apa/organizations/associations>

## AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION [ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSICOLOGÍA]

Cómo encontrar recursos locales de salud mental durante la crisis del COVID-19.

<https://www.apa.org/topics/covid-19/local-mental-health>

## NATIONAL ALLIANCE OF MENTAL HEALTH (NAMI) [ASOCIACIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL]

Guía de recursos e información sobre el COVID-19.

<https://www.nami.org/Support-Education/NAMI-HelpLine/COVID-19-Information-and-Resources/COVID-19-Resource-and-Information-Guide>

## THE STEVE FUND

Organización centrada en apoyar la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes de color.

<https://www.stevelfund.org/>

## RETHINK MENTAL HEALTH [REPENSAR LA SALUD MENTAL]

Repensar la Salud Mental promueve la defensa de la salud mental y la educación en un esfuerzo por eliminar la estigmatización de las personas que sufren enfermedades mentales, especialmente los niños y los jóvenes.

<https://www.rethinkstigma.org/>

## OK2TALK

OK2TALK es una comunidad en la que los adolescentes y jóvenes adultos que luchan contra las enfermedades mentales pueden encontrar un lugar seguro para hablar sobre lo que están experimentando, compartiendo sus historias personales de recuperación, tragedia, lucha o esperanza.

<https://ok2talk.org/>

## ADOLESCENTES Y JÓVENES DE NAMI

Ya sea que te dirijas a tus padres, entrenador, maestro o líder religioso, un adulto de confianza puede ayudarte a descubrir los pasos a seguir. Los servicios y apoyos de salud mental están disponibles y cuanto antes los accedas, mejor.

<https://www.nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults>

## ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Haciendo lo que importa en tiempos de estrés: La guía ilustrada es una guía de manejo del estrés para hacer frente a la adversidad.

[https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?](https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=CjwKCAjw26H3BRB2EiwAy32zheoJaysCul3bdMHF2AHeiRVbVT8pPkmBnZGQT46QGrSfok_hwW9e3xoChr0QAvD_BwE)

[gclid=CjwKCAjw26H3BRB2EiwAy32zheoJaysCul3bdMHF2AHeiRVbVT8pPkmBnZGQT46QGrSfok\\_hwW9e3xoChr0QAvD\\_BwE](https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=CjwKCAjw26H3BRB2EiwAy32zheoJaysCul3bdMHF2AHeiRVbVT8pPkmBnZGQT46QGrSfok_hwW9e3xoChr0QAvD_BwE)

## WERNATIVE

Un recurso de salud integral para jóvenes nativos por jóvenes nativos, que promueve la salud holística y el crecimiento positivo en las comunidades locales y la nación en general.

<https://www.wernative.org/>

## THE CENTERS FOR AMERICAN INDIAN AND ALASKA NATIVE HEALTH [LOS CENTROS PARA LA SALUD DE LOS INDIOS AMERICANOS Y LOS NATIVOS DE ALASKA]

Nuestra misión es promover la salud y el bienestar de los indios americanos y los nativos de Alaska, de todas las edades, mediante la investigación, la formación, la educación continua, la asistencia técnica y la difusión de información dentro de un marco biopsicosocial que reconoce los contextos culturales únicos de esta población especial.

<https://coloradosph.cuanschutz.edu/research-and-practice/centers-programs/caianh>

## ONE SKY CENTER [CENTRO UN CIELO]

Para mejorar la prevención y el tratamiento de los problemas de salud mental y abuso de sustancias y los servicios entre en los nativos americanos.

<http://www.oneskycenter.org/>

## TRIBAL HEALTH-REACHING OUT INVOLVES EVERYONE (THRIVE) [SALUD TRIBAL-LLEGAR A LOS DEMÁS IMPLICA A TODOS]

Proyecto comprometido con la reducción de los índices de suicidio entre los indios americanos y los nativos de Alaska.

<http://www.npaih.org/thrive/>

## THE CENTER FOR NATIVE AMERICAN YOUTH [EL CENTRO PARA LA JUVENTUD NATIVA AMERICANA]

Comprometido con la mejora de la salud, la seguridad y el bienestar de los jóvenes nativos americanos y, en particular, con la prevención del suicidio juvenil.

<https://www.cnay.org/>

## UNITED NATIONAL INDIAN TRIBAL YOUTH (UNITY) INC. [JUVENTUD TRIBAL INDIA UNIDA]

La misión de UNITY es fomentar el desarrollo espiritual, mental, físico y social de los jóvenes indios americanos y nativos de Alaska y ayudar a construir una América nativa fuerte, unificada y autosuficiente mediante una mayor participación de los jóvenes.

<https://unityinc.org/>

## WINNEBAGO COUNSELING CENTER [CENTRO DE ASESORAMIENTO DE WINNEBAGO]

La misión del WCC es proporcionar servicios ambulatorios que mejoren la salud emocional mediante el fortalecimiento de la capacidad de afrontamiento y de crianza de las personas, parejas y familias nativas americanas.

<https://www.ihs.gov/winnebago/services/mentalhealth/>

## INTRODUCCIÓN A LA SALUD MENTAL PARA TODOS

Un curso gratuito en línea para individuos, equipos y organizaciones que buscan aprender habilidades basadas en la ciencia para navegar situaciones estresantes.

Este curso fue creado para apoyar a todos los que están sintiendo la tensión emocional de situaciones sin precedentes y estresantes. Aunque la pandemia de COVID-19 es la génesis del curso, los conceptos y habilidades basados en la evidencia que se ilustran aquí promoverán el desarrollo emocional saludable de cualquier persona que esté luchando para hacer frente al estrés crónico.

<https://lms.mghcme.org/PRIDE>

## SERVICIO DE SALUD INDÍGENA PROGRAMA FEDERAL DE SALUD PARA INDIOS AMERICANOS Y NATIVOS DE ALASKA

Recursos y herramientas.

<https://www.ihs.gov/nativeyouth/resources/>

## APRENDA MÁS SOBRE EL PROGRAMA CIENTÍFICO ALL OF US

Para aprender más sobre nuestros sitios de inscripciones visite:

[JoinAllofUs.org/es/NewEngland](https://JoinAllofUs.org/es/NewEngland)

Llame o envíenos un correo electrónico:

(617) 768-8300 | [allofus@partners.org](mailto:allofus@partners.org)  
(Mass General Brigham)

(617) 414-3300 | [allofus@bmc.org](mailto:allofus@bmc.org)  
(Boston Medical Center)

Baje la aplicación móvil azul marino visitando la App Store de Apple o Google Play, o escaneando el código QR:



- Abra la aplicación de la cámara en su dispositivo móvil.
- Acerque la cámara del dispositivo al código QR de la izquierda.
- No hace falta que pulse el botón, su dispositivo móvil reconocerá el código QR automáticamente y le proporcionará una notificación en pantalla.
- Haga clic en la notificación para que le lleve a la AppStore de Apple o a Google Play.

Síguenos  
[@AllofUsNE](https://twitter.com/AllofUsNE)



¿Quiere organizar una conversación de All of Us para su organización o grupo comunitario? Póngase en contacto con nuestro equipo.

**Cheryl McCloud**

[cheryl.mccloud@bmc.org](mailto:cheryl.mccloud@bmc.org)

Gerente de Comunicaciones y Participación Comunitaria en el Boston Medical Center

**Elizabeth Antonellis**

[eantonellis1@mgh.harvard.edu](mailto:eantonellis1@mgh.harvard.edu)

Asociada Bilingüe de Participación Comunitaria

**Nairoby Sanchez**

[nairoby.sanchez@bmc.org](mailto:nairoby.sanchez@bmc.org)

Especialista Bilingüe en Participación Comunitaria