

Compartiendo Esperanza

Celebrando nuestra cultura y apoyando familias Latinas



Reconocemos la importancia de sentir una conexión especial entre nuestra comunidad latina para recibir apoyo, sanar y mantenemos motivados hacia un nuevo futuro. Estamos aquí para apoyarnos.

¿Qué es Compartiendo Esperanza?

Compartiendo Esperanza es un programa de NAMI diseñado para abrir espacios seguros para conversaciones que a menudo no se hablan en las comunidades latinas. Porque de nuestra cultura y crianza, hay muchos temas — incluyendo la salud mental — sobre los que puede ser difícil hablar abiertamente. Liderado por facilitadores entrenados de las mismas comunidades a las que sirven, este programa reúne a las personas para explorar estos temas, aprender a expresar cómo se sienten, y apoyarse mutuamente. A medida que las familias comienzan a abrirse emocionalmente, esas conversaciones fortalecen los lazos con las personas que más aman. Bilingüe y construido alrededor de la conexión, Compartiendo Esperanza se basa en la creencia de que la comunidad es sanación.

Las Tres Conversaciones

1. Salud Mental en Nuestra Comunidad

Los participantes ven videos de familias latinas reales compartiendo sus historias y reflexionan juntos a través de preguntas guiadas por el facilitador.

2. Diálogo con un Profesional

El grupo se conecta con un profesional de salud mental que se identifica con la comunidad, para romper mitos, responder preguntas y reducir el temor de buscar ayuda.

3. Plan de Bienestar

Los participantes diseñan un plan personal de bienestar emocional — desde espiritualidad y nutrición hasta rutinas y autocuidado — construyendo hábitos más saludables y renovando la esperanza.

Beneficios de Ser Facilitador/a

♥ Rompe barreras y reduce el estigma

Ayuda a las familias latinas a hablar sobre salud mental de manera segura, creando espacios de sanación.

♥ Acceso a herramientas y recursos

Recibe videos bilingües y materiales que facilitan liderar conversaciones de manera sencilla y efectiva.

♥ Desarrolla nuevas destrezas

Gana confianza al guiar grupos — habilidades útiles en el hogar, en el trabajo y en su comunidad.

♥ Únete a una red de apoyo

Participa en reuniones mensuales para compartir experiencias y sentirte conectado/a con facilitadores de todo el país.

♥ Lleva esperanza a través de la acción

Lidera conversaciones que inspiran pasos reales — desde desarrollar planes de bienestar hasta conectar familias con recursos locales.

“Juntos somos capaces de encender esa motivación que a veces se necesita para dar el siguiente paso en el apoyo a nuestras familias.”

¿Te interesa convertirte en facilitador/a?

Nuestras capacitaciones en inglés y español se ofrecen en línea y sin costo.

compartiendoesperanza@nami.org

Escríbenos para que podamos apoyarle en este proceso.