



NAMI NJ en Español / NAMI NJ in Spanish

Septiembre-Octubre 2022 / September-October 2022

NAMIWalks your Way - New Jersey



¡En sus marcas, participantes! Únase a nosotros mientras ingresamos a NAMIWalks Your Way 2022, que promete ser nuestro evento más significativo hasta la fecha. Es un nuevo día para la salud mental y lo compartiremos juntos el 8 de octubre en dos lugares: **Duke Island Park** en el centro de Jersey y **Albert Giampietro Memorial Park** en el sur de Jersey.

No se lo puede perder: una reunión vibrante donde la inspiración puede brillar sobre todos nosotros.

Para donar para NAMI NJ en Español, escanee el código QR a continuación.

Opening Up to a New Day

On your feet, participants! Join us as we step into NAMIWalks Your Way 2022, which promises to be our most meaningful event ever. It's a new day for mental health and we will embrace it together on **October 8th** at two locations — **Duke Island Park** in Central Jersey and **Albert Giampietro**

Memorial Park in South Jersey.

You won't want to miss it — a vibrant gathering where inspiration can shine on all of us.

To donate for NAMI NJ en Español, scan QR Code below.



Mes de Concientización sobre la Prevención del Suicidio/ Suicide Prevention Awareness Month



Los pensamientos suicidas, al igual que las condiciones de salud mental, pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, sexo, o antecedentes. De hecho, el suicidio es a menudo el resultado de una condición de salud mental no tratada. Los pensamientos suicidas, aunque comunes, no deben considerarse normales y, a menudo, indican problemas más serios.

Septiembre es el Mes de Concientización sobre la Prevención del Suicidio, un momento para crear conciencia sobre este tema estigmatizado y, a menudo, tabú. Usamos este mes para cambiar la percepción pública, difundir esperanza, y compartir información vital con las personas afectadas por el suicidio. Nuestro objetivo es garantizar que las personas, los amigos y las familias tengan acceso a los recursos que necesitan para hablar sobre la prevención del suicidio y buscar ayuda.

La Semana Nacional de Prevención del Suicidio, que comienza el 4 de septiembre y finaliza el 10 de septiembre de este año, es una campaña anual que se observa en los Estados Unidos para educar e informar al público en general sobre la prevención del suicidio y las señales de advertencia del suicidio.

Suicidal thoughts, much like mental health conditions, can affect anyone regardless of age, gender, or background. In fact, suicide is often the result of an untreated mental health condition. Suicidal thoughts, although typical, should not be considered normal and usually indicate more serious issues.

September is Suicide Prevention Awareness Month —a time to raise awareness of this stigmatized, and often taboo, topic. We use this month to shift public perception, spread hope, and share vital information with people affected by suicide. Our goal is to ensure that individuals, friends, and families have access to the resources they need to discuss suicide prevention and seek help.

National Suicide Prevention Week, which begins on September 4th and ends on September 10th this year, is an annual campaign observed in the United States to educate and inform the general public about suicide prevention and the warning signs of suicide.

Mes Nacional de la Herencia Hispana/ National Hispanic Heritage Month



Durante más de 50 años, el Mes de la Herencia Hispana se ha celebrado en los Estados Unidos del 15 de septiembre al 15 de octubre.

El Mes de la Herencia Hispana celebra la miríada de culturas dentro de los países latinos y de habla hispana y las contribuciones de esos pueblos a América. Estados Unidos en sí tiene la segunda población de habla hispana más grande de todos los países del mundo, solo más pequeña que México.

For over 50 years, Hispanic Heritage Month has been celebrated in the United States from September 15th - October 15th.

Hispanic Heritage Month celebrates the myriad of cultures within Latin and Spanish-speaking countries and the contributions of those peoples to America. America itself has the second-largest Spanish-speaking population of any country in the world, smaller only than Mexico.

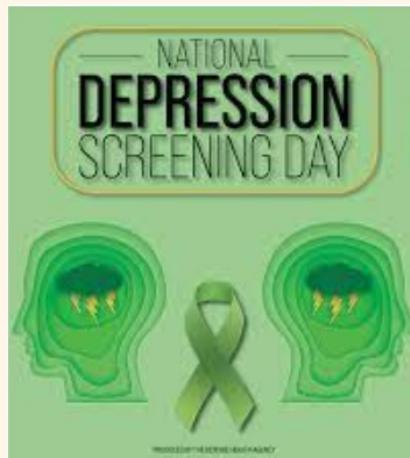
Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica/ Domestic Violence Awareness Month



El Mes Nacional de Concientización sobre la Violencia Doméstica se reconoce cada octubre a través de eventos educativos, reuniones comunitarias y grupos de apoyo. En 2018, el Proyecto de Concientización sobre la Violencia Doméstica desarrolló un tema unificado: #1Thing. El propósito de esta campaña es recordarles a todos que terminar con la violencia doméstica comienza con una pequeña acción, ya sea buscar ayuda o compartir recursos.

National Domestic Violence Awareness Month is recognized each October through educational events, community gatherings, and support groups. In 2018, the Domestic Violence Awareness Project developed a unified theme: #1Thing. The purpose of this campaign is to remind everyone that ending domestic violence starts with just one small action, whether that is seeking help or sharing resources.

Día Nacional de Detección de Depresión/ National Depression Screening Day

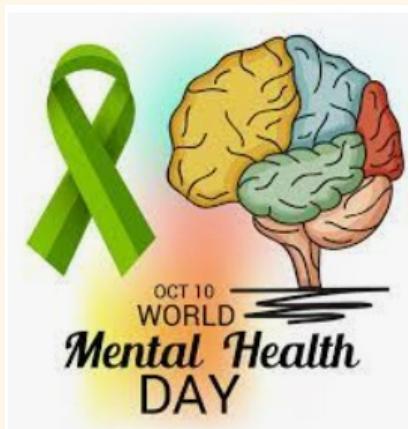


Aproximadamente 40 millones de adultos en los EE. UU. luchan contra la depresión o la ansiedad. Sin mencionar a la familia, amigos y compañeros de trabajo que también se ven afectados. El Día Nacional de Detección de Depresión se lleva a cabo anualmente el 6 de octubre. Es importante por muchas razones. Primero, puede ayudar a las personas a hacer un diagnóstico informado. También saca a la depresión de la oscuridad. Y quizás lo más importante, puede brindar ayuda a quienes la necesitan.

Roughly 40 million adults in the U.S. struggle with depression or anxiety. Not to

mention the family, friends, and coworkers that are also impacted. National Depression Screening Day is held annually on October 6th. It's important for many reasons. First, it can help people make an informed diagnosis. It also drags depression out of the darkness. And perhaps most important, it can bring help to those that need it.

Día Mundial de la Salud Mental/ World Mental Health Day



El objetivo general del Día Mundial de la Salud Mental es crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en apoyo de este tema.

El Día brinda una oportunidad para que todas las partes interesadas que trabajan en temas de salud mental hablen sobre su trabajo y qué más se debe hacer para que la atención de la salud mental sea una realidad para las personas en todo el mundo.

The overall objective of World Mental Health Day is to raise awareness of mental health issues around the world and to mobilize efforts in support of it.

The Day provides an opportunity for all stakeholders working on mental health issues to talk about their work, and what more needs to be done to make mental health care a reality for people worldwide.

Semana de concientización sobre el TOC/ OCD Awareness Week



La Semana de Concientización sobre el TOC es un esfuerzo internacional que se lleva a cabo durante la segunda semana de octubre de cada año para aumentar la conciencia y la comprensión sobre el trastorno obsesivo

compulsivo y los trastornos relacionados, con el objetivo de ayudar a más personas a obtener acceso oportuno a un tratamiento adecuado y eficaz.

OCD Awareness Week is an international effort taking place during the second week in October each year to raise awareness and understanding about obsessive compulsive disorder and related disorders, with the goal of helping more people to get timely access to appropriate and effective treatment.

Cómo la cultura y la identidad se cruzan con la salud mental/

How Culture and Identity Intersect with Mental Health



Nuestra publicación más reciente en el blog, "[Cinco consejos para hacer frente a la doble discriminación](#)", muestra la historia de Ashley Nestler, MSW, y una sobreviviente del trastorno esquizoafectivo. Ella nos dice que "Merecemos validación y comprensión tanto como cualquier otra persona".

Our latest blog post, "[Five Tips to Cope with Double Discrimination](#)" showcases the story of Ashley Nestler, an MSW, and survivor of schizoaffective disorder. She tells us that "We deserve validation and understanding just as much as anyone else."

¿Desea ser voluntario? / Do you want to become a volunteer?

¿Desea ser voluntario?

¿Vives con una condición de salud mental? ¿Sientes que estás en el camino de la recuperación? ¿Sientes pasión por contar tu historia a grupos públicos para mejorar las cosas para los demás?

Nuestro programa IOOV está diseñado para cambiar actitudes, suposiciones e ideas sobre las personas con problemas de salud mental. Capacitamos a las personas para que den presentaciones sobre cómo es tener una condición de salud mental.

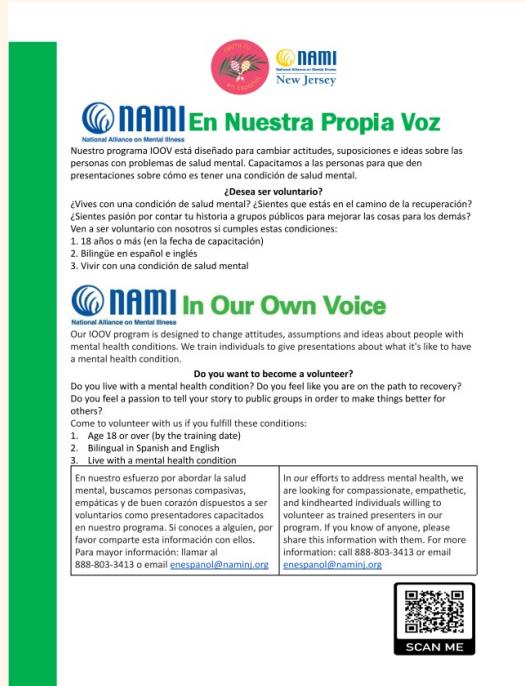
Para obtener más información sobre nuestras oportunidades de voluntariado, haga clic en la imagen a continuación, o envíenos un email a ioov@naminj.org.

Do you want to become a volunteer?

Do you live with a mental health condition? Do you feel like you are on the path to recovery? Do you feel a passion to tell your story to public groups in order to make things better for others?

Our IOOV program is designed to change attitudes, assumptions, and ideas about people with mental health conditions. We train individuals to give presentations about what it's like to have a mental health condition.

To learn more about our volunteer opportunities, click the image below, or send us an email to ioov@naminj.org



The image shows a two-page spread of a volunteer application form. The left page is titled "NAMI En Nuestra Propia Voz" and the right page is titled "NAMI In Our Own Voice". Both pages feature the NAMI logo and the text "National Alliance on Mental Illness". The left page includes Spanish text and the right page includes English text. Both pages ask if the applicant lives with a mental health condition and if they want to be a volunteer. They also list requirements such as being 18 or older, being bilingual in Spanish and English, and living with a mental health condition. There is a QR code at the bottom right of the right page.

Grupo de Apoyo Familiar en Línea / Support Groups Online



NAMI NJ en Español ofrece grupos de apoyo y autoayuda familiar mensual para los miembros de familia que viven con un ser querido con alguna condición o diagnóstico de salud mental, cada segundo martes de cada mes, de 7:00pm - 8:30pm ET.

Próximas reuniones: **Martes 13 de Septiembre y Octubre 11, 2022**

En "**La Semana de Concientización sobre Enfermedades Mentales**", Nami en Español tiene como invitada especial a la Dra. María del Carmen Rodríguez, quien ofrecerá una conferencia para educarnos en el tema y responderá a sus preguntas.

Por favor regístrese para obtener el enlace de Zoom.

[Registrarse aquí](#)



NAMI NJ en Español offers a monthly Family support group in Spanish for caring family members with a loved one with mental illness, on the second Tuesday of every month, 7:00pm - 8:30pm ET.

Upcoming meetings: **Tuesday, September 13th, and October 11th, 2022**

For "Mental Illness Awareness Week", Nami in Spanish presents a special guest Dr. María del Carmen Rodríguez, who will offer a conference to educate us on the subject and answer your questions.

Please register to obtain a Zoom link for the meeting.

[Register here](#)

NAMI Conexión / NAMI Connection



NAMI Conexión ofrece un grupo de apoyo mensual para adultos que viven con un diagnóstico de salud mental, cada tercer martes de cada mes, 7:00pm - 8:30pm ET.

Próxima reunión: **Martes 20 de Septiembre y 18 de Octubre, 2022**

Por favor regístrese para obtener el enlace de Zoom.

[Registrarse aquí](#)



NAMI Connection offers a monthly recovery support group for adults living with mental health issues, on the third Tuesday of every month, 7:00pm - 8:30pm ET.

Upcoming meeting: **Tuesday, September 20th and October 18th, 2022**

Please register to obtain a Zoom link for the meeting.

[Register here](#)



Un curso gratuito de 12 semanas ofrecido virtualmente a través de Zoom para familiares y guardianes de individuos que viven con alguna condición o diagnóstico de salud mental.

Las clases y el material son gratis.

Manténgase atento para las siguientes clases.



A free 12-week course offered virtually via Zoom for family and caregivers of individuals with mental illness.

Classes and materials are free.

Stay tuned for the next classes.

En Nuestra Propia Voz de NAMI

NAMI In Our Own Voice



Nuestro programa **En Nuestra Propia Voz** está diseñado para cambiar actitudes, suposiciones e ideas sobre las personas con problemas de salud mental. Capacitamos a las personas para que den presentaciones sobre cómo es tener una condición de salud mental.



Our **IOOV** program is designed to change attitudes, assumptions, and ideas about people with mental health conditions. We train individuals to give presentations about what it's like to have a mental health condition.

Seminarios Web de NAMI NJ

NAMI NJ Webinars

NAMI NJ'S NEW WEBINAR SERIES

"Multicultural Conversations"

Let's come together and talk about mental health



Proudly Sponsored by
Amerigroup

NAMI NJ se compromete a servir a las diversas comunidades de Nueva Jersey y organizará una nueva serie de seminarios web: **Conversaciones multiculturales de NAMI NJ**. Nuestros cuatro programas multiculturales (que atienden a comunidades afroamericanas, hispanas / latinas, Asia del Sur y de la China) ayudaron a facilitar diálogos significativos sobre varios temas. Esta serie fue patrocinada por AmeriGroup.

Esté atento a nuestra proxima serie de Webinarios

NAMI NJ is committed to serving New Jersey's diverse communities and will host a new webinar series: **NAMI NJ Multicultural Conversations**. Our four multicultural programs (serving African American, Hispanic / Latino, South Asian, and Chinese American communities) helped to facilitate meaningful dialogues on various topics. This series was sponsored by AmeriGroup.

Stay tuned for the next series of Webinars

El valor de los recursos de salud mental culturalmente sensibles/The Value of Culturally Sensitive Mental Health Resources

Un debate sobre la promoción, la cultura y las enfermedades mentales: dónde hemos estado y adónde podemos ir juntos/ A discussion on advocacy, culture, and mental illness: Where we have been, and where we can go together

De la Oscuridad a la Esperanza:

Concientización de Prevención de Suicidio en Comunidades Hispanas y Latinx

El Mes Nacional de la Herencia Hispana: Abrazando Nuestras Raíces & Fomentando Nuestra Salud Mental

From Darkness to Hope: Words of Inspiration from Suicide Attempt Survivors

From Denial to Accountability: Addressing Systemic Barriers in Diversity within Mental Health Care

Pride Month Conversations: LGBTQ+ and Mental Health

Same Hope, Different Pathways: Recovery is Possible

NJ - Información sobre la vacuna para el COVID-19/

NJ COVID-19 Vaccine Information

Nueva Jersey está introduciendo las vacunas de COVID-19 paso a paso para llegar a todos los adultos, que viven, trabajan, o estudian en el estado. Aprenda sobre las vacunas COVID-19 del CDC.

Beneficios de vacunarse contra el COVID-19

New Jersey is rolling out COVID-19 vaccines step-by-step to serve all adults who live, work, or study in the state. Learn about COVID-19 vaccines from CDC.

Benefits of getting a COVID-19 Vaccine

Rutgers University Behavioral Healthcare

University Behavioral Health Care Mission

Rutgers Health: University Behavioral Health Care is dedicated to a mission of excellence that includes the delivery of evidence-based and compassionate behavioral health and addiction services to individuals and families across New Jersey, advancing the science through programmatic research, and educating the next generation of health care professionals.

We will come to you!

Serving residents of Middlesex County, New Jersey

RUTGERS
University Behavioral Health Care

#RutgersWeCare Program

Serving Middlesex County, New Jersey
(732) 235 - 5000

For more information please contact :
(732) 235 - 5000

<https://ubhc.rutgers.edu/clinical/community/community-based-programs.xml>

#RutgersWeCare

La Universidad de Rutgers está ofreciendo un nuevo programa, #RutgersWeCare, uno de los programas más nuevos de Rutgers-UBHC, que atiende a la comunidades latina y de color (niños y adultos) en el condado de Middlesex, afectada por COVID19.

Echa un vistazo al folleto

#RutgersWeCare

Rutgers University is offering a new program, #RutgersWeCare - one of the newest Rutgers-UBHC programs, serving the LatinX and Black communities (children and adults) in Middlesex County, impacted by COVID19.

Ensayos clínicos y proyectos de investigación / Clinical Trials & Research Projects



Genomic Psychiatry Cohort

El Centro de Genómica de la Salud Psiquiátrica y la Adicción (CGPHA) de la Universidad de Rutgers está realizando un estudio para comprender mejor las interacciones entre los genes y el medio ambiente. Las investigaciones han demostrado que los genes pueden hacer que algunas personas sean más propensas que otras a desarrollar esquizofrenia o trastorno bipolar. El objetivo de este estudio es identificar estos genes.

Se invita a las personas con y sin estos trastornos a unirse al estudio. Al tratarse de un estudio genético, los sujetos control no pueden tener un familiar con alguna de estas enfermedades. Si tiene preguntas o desea obtener más información, comuníquese con los investigadores en CGPHA@ubhc.rutgers.edu o llame al 732-235-4109.

Echa un vistazo al folleto y al detalle de la investigación

Genomic Psychiatry Cohort

The Center for Genomics of Psychiatric Health and Addiction (CGPHA) at Rutgers University is conducting a study to better understand the interactions between genes and the environment. Research has shown that genes can make some people more likely than others to develop Schizophrenia or Bipolar Disorder. The goal of this study is to identify these genes.

Individuals with and without these disorders are invited to join the study. Since this is a genetic study, control subjects cannot have a family member with one of these illnesses. If you have questions or would like more information, please contact the researchers at CGPHA@ubhc.rutgers.edu or call 732-235-4109.

Take a look at the brochure and the research flyer

988: Reimaginar la respuesta a las crisis / 988: Reimagining Crisis Response

Hospitales psiquiátricos del estado de Nueva Jersey / New Jersey State Psychiatric Hospitals

Recursos para niños y familias/ Child and Family Resource

Cómo obtener la tutela de un adulto incapacitado? How to apply for guardianship of an incapacitated adult and alternatives to guardianship?

Vacuna COVID-19: Lo que necesita saber / Covid-19 Vaccine, all of what you need to know

Recomendaciones y recursos para iniciar y mantener servicios psiquiátricos ambulatorios durante la pandemia / Recommendations and resources for initiating and maintaining outpatient psychiatric services during the pandemic

Cómo sobrellevar la pandemia del Coronavirus? / How to survive the Coronavirus pandemic?

Encuesta sobre la Necesidades de Salud de la Comunidad / Community Health Needs Assessment

Recursos para ayudar los niños a prosperar / Resources to help children thrive - Child Mind Institute

Acceso a beneficios públicos para inmigrantes mayores/ Access to Public Benefits for Older Immigrants

Trastornos de salud mental perinatal (PMHD): apoyo a los latinos/ Perinatal Mental Health Disorders (PMHDs): Supporting Latinxs

Salud Mental y adicciones - Covid Connect / Mental Health and Addiction - Covid Connect

Ideas para ayudar a su hijo a tener un buen comienzo de la Universidad/ Ideas to help your child get off to a good start in college

Los niños y la salud mental: ¿Es sólo una etapa? / Children and Mental Health: Is It Just a Stage?

La salud mental importa / The Mental Health matters

Recursos del Instituto de la mente infantil/ Child Mind Institute Resources

Información de COVID-19 en el estado de NEW JERSEY / COVID-19 Information in New Jersey

Cómo lidiar con una crisis de salud mental / How to deal with a Mental Health crisis

NAMI COVID-19 (CoronaVirus) - Información y Recursos / COVID-19 Resources and Information

SAMHSA Recursos en Español / SAMHSA Spanish Resources

Recursos de New Jersey 2022 / New Jersey Resources 2022

Preguntas que los padres de estudiantes del idioma inglés deben hacer a las escuelas este otoño / Questions That Parents of English Language Learners Should Ask Schools

Instituto Nacional de Salud Mental - Publicaciones en Español / National Institute of Mental Health - Spanish publications

Centros de prueba para el corona virus / Coronavirus testing centers

Líneas de ayuda en Espanol / COVID Mental Health Resources - Spanish

Grupo de Apoyo para la Salud Emocional / Mental Health Support Groups
todos los martes a las 4pm, miércoles a las 7pm y viernes a las 11am.

De Madre a Madre / Mom-to-Mom(877) 914 6662

Enlace de nuestro sitio web / NAMI NJ - Spanish Website

Enlace de Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades / CDC - Resources

Qué hacer para evitar el contacto con COVID-19 / COVID-19 How to avoid it!

De la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos / Medline Plus - Resources

NAMI NJ en Español

NAMI NJ en Español es un programa de conocimiento y educación desarrollado por NAMI NJ para servir a la comunidad hispana/latina en Nueva Jersey.

Los objetivos del programa son proporcionar apoyo, educación y abogacía para las familias impactadas por enfermedades mentales en su propio idioma, aumentar el nivel de competencia cultural entre los proveedores de salud mental, y ayudar a romper las barreras del estigma y la vergüenza asociados con la enfermedad mental que existe dentro de la cultura latina / hispana.

Para más información sobre NAMI NJ en Español vaya a nuestro sitio web:

For more information in English, visit:

<http://www.naminj.org/programs/multicultural/nami-nj-en-espanol/>



Coordinadora del Programa NAMI NJ en Español:

Nelhy Barreiro al (732) 940-0991 Ext. 113 o Correo electrónico:
nbarreiro@naminj.org, enespanol@naminj.org.

Coordinadora Regional - Norte de New Jersey /Asistente del Programa
Carmen Yeast - cyeast@naminj.org

Línea gratuita: 888-803-3413 - Por favor deje un mensaje

Program Coordinator:

Nelhy Barreiro at (732) 940-0991 ext. 113, or e-mail nbarreiro@naminj.org,

enespanol@naminj.org.

New Jersey Northern Regional Coordinator/Program Assistant
Carmen Yeast - cyeast@naminj.org

Toll free number: 888-803-3413 - Please leave a message

[Download a PDF of this email to share!](#)



NAMI New Jersey | 1562 Route 130, North Brunswick, NJ 08902

[Unsubscribe](#) info@naminj.org

[Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)

Sent by bynbarreiro@naminj.org powered by



Try email marketing for free today!