NAMI NJ en Español / NAMI NJ in Spanish

Marzo 2024 / March 2024

Conferencia sobre Salud Mental /
Mental Health Conference in Spanish



Unidos para Sanar en Comunidad!

Conferencia de Salud Mental en Español

Celebrando 25 años de NAMI en Español

NAMI NJ in Español 2024 Conferencia sobre Salud Mental
Sábado, 11 de Mayo, 2024, de 9:30 am a 3:00 pm
en **Blanquita B. Valenti Community School** en New Brunswick, NJ

¡Esperamos con ansias una conferencia en Español en persona esta primavera, para educar e inspirar! Póngase en contacto con enespanol@naminj.org si desea asociarse, patrocinar o exponer en la conferencia.
Estar atento para mayor información.



United to Heal in Community!

Mental Health Conference in Spanish

Celebrating 25 years of NAMI in Espanol

NAMI NJ in Español 2024 Mental Health Conference
Saturday, May 11, 2024, from 9:30 am to 3:00 pm
at the **Blanquita B. Valenti Community School** in New Brunswick, NJ

We look forward to a dynamic, in-person statewide conference in Spanish this late Spring to educate and inspire! Contact enespanol@naminj.org if you would like to partner, sponsor, or exhibit at the conference.

Stay tuned for more information.

Clases en linea - De Familia a Familia 2024 !

Family-to-Family 2024 - Online classes!



NAMI De Familia a Familia
National Alliance on Mental Illness

NAMI New Jersey

¿De qué se trata el programa educativo De Familia a Familia de NAMI?

De Familia a Familia es un programa de 8 sesiones gratuitas para familiares, parejas, amigos, y seres queridos de adultos que viven con una enfermedad mental. El curso está diseñado para ayudar a toda la familia a entender y apoyar a seres queridos que viven con un trastorno mental, sin descuidar el propio bienestar del círculo familiar. El curso incluye información sobre trastornos mentales como la esquizofrenia, el trastorno bipolar, y la depresión severa, entre otros. Miles de familias describen el programa como una experiencia que ha cambiado sus vidas. El programa es liderado por instructores capacitados que también son familiares de adultos que viven con un diagnóstico de salud mental y saben, de primera mano, lo que significa tener un ser querido en estas circunstancias.

NAMI NJ, es una organización filial de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, y ofrecerá el programa educativo"De Familia a Familia", empezando en Primavera el miércoles 6 de marzo hasta el miércoles 24 de abril, del 2024 de 7:00 pm a 9:00 pm ET vía zoom. Las clases y los materiales son gratis. Se requiere registro, enlace para registarse: https://forms.gle/mw9EJCHh3g2PJcgU6

Perspectivas de los Participantes

"Este curso me ha ayudado a darme cuenta que mi hijo aún está dentro de su cuerpo que, muchas veces, está escondido debido a la enfermedad mental con la que vive y que no estoy sola en esto."

Contáctenos para registrarse en la clase De Familia a Familia de NAMI NJ

Contactar a Nelhy Barreiro - Coordinadora del Programa NAMI NJ en Español, 732-940-0991 x 113, o email: enespanol@naminj.org

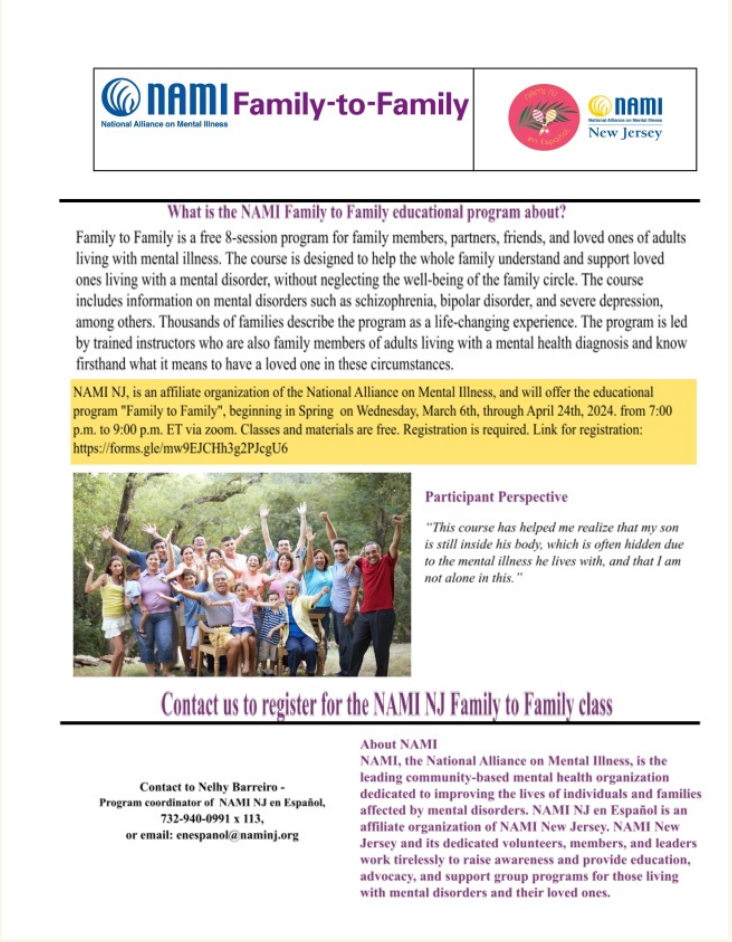
Acerca de NAMI

NAMI, la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, es la organización más importante de salud mental con base comunitaria dedicada a mejorar las vidas de individuos y familias afectados por trastornos mentales. NAMI NJ en Español es una organización filial de NAMI New Jersey. NAMI New Jersey y sus voluntarios, miembros, y dedicados líderes trabajan sin descanso para crear conciencia y proporcionar educación, defensa y programas de apoyo grupal para quienes viven con trastornos mentales y para sus seres queridos.

De Familia a Familia es un programa de 8 sesiones gratuitas para familiares, parejas, amigos, y seres queridos de adultos que viven con una enfermedad mental. El curso está diseñado para ayudar a toda la familia a entender y apoyar a seres queridos que viven con un trastorno mental, sin descuidar el propio bienestar del círculo familiar.

Próximas clases:

- Primavera- Miércoles, del 6 de marzo al 24 de abril del 2024
- Las clases serán dictadas de 7:00 pm a 9:00 pm ET



NAMI Family-to-Family
National Alliance on Mental Illness

NAMI New Jersey

What is the NAMI Family to Family educational program about?

Family to Family is a free 8-session program for family members, partners, friends, and loved ones of adults living with mental illness. The course is designed to help the whole family understand and support loved ones living with a mental disorder, without neglecting the well-being of the family circle. The course includes information on mental disorders such as schizophrenia, bipolar disorder, and severe depression, among others. Thousands of families describe the program as a life-changing experience. The program is led by trained instructors who are also family members of adults living with a mental health diagnosis and know firsthand what it means to have a loved one in these circumstances.

NAMI NJ, is an affiliate organization of the National Alliance on Mental Illness, and will offer the educational program "Family to Family", beginning in Spring on Wednesday, March 6th, through April 24th, 2024. from 7:00 p.m. to 9:00 p.m. ET via zoom. Classes and materials are free. Registration is required. Link for registration: https://forms.gle/mw9EJCHh3g2PJcgU6

Participant Perspective

"This course has helped me realize that my son is still inside his body, which is often hidden due to the mental illness he lives with, and that I am not alone in this."

Contact us to register for the NAMI NJ Family to Family class

Contact to Nelhy Barreiro -
Program coordinator of NAMI NJ en Español,
732-940-0991 x 113,
or email: enespanol@naminj.org

About NAMI
NAMI, the National Alliance on Mental Illness, is the leading community-based mental health organization dedicated to improving the lives of individuals and families affected by mental disorders. NAMI NJ en Español is an affiliate organization of NAMI New Jersey. NAMI New Jersey and its dedicated volunteers, members, and leaders work tirelessly to raise awareness and provide education, advocacy, and support group programs for those living with mental disorders and their loved ones.

Family to Family is a free 8-session program for family members, partners, friends, and loved ones of adults living with mental illness. The course is designed to help the whole family understand and support loved ones living with a mental disorder, without neglecting the well-being of the family circle.

Upcoming classes:

- Spring- Wednesdays, from March 6 to April 24, 2024
- Classes will be held from 7:00 pm to 9:00 pm ET

Registrarse aquí

Día de Concientización sobre las Autolesiones / Self-Injury Awareness Day



SIAD es una celebración global dedicada a crear conciencia sobre la autolesión y las autolesiones. Es un día en el que las comunidades se unen para romper el silencio, disipar mitos y ofrecer apoyo a quienes sufren autolesiones. También

enfatiza la importancia de la comprensión y la compasión al abordar este tema delicado, fomentando entornos donde las personas afectadas puedan buscar ayuda sin juzgar.

SIAD is a global observance dedicated to raising awareness about self-harm and self-injury. It's a day when communities come together to break the silence, dispel myths, and offer support to those who experience self-harm. It also emphasizes the importance of understanding and compassion in approaching this sensitive topic, along with fostering environments where affected individuals can seek help without judgment.

Día Mundial de la Bipolaridad / World Bipolar Day



E l trastorno bipolar es una condición crónica de salud mental que genera variaciones drásticas en el estado de ánimo, la energía y la capacidad de pensar con claridad. Las personas con trastorno bipolar tienen estados de ánimo altos y bajos, conocidos como manía y depresión, que difieren de los típicos cambios emocionales que experimentan las personas

Bipolar disorder is a mental illness that causes dramatic shifts in a person's mood, energy, and ability to think clearly. People with bipolar experience high and low moods—known as mania and depression—which differ from the typical ups-and-downs most people experience.

Línea de ayuda para adolescentes y adultos jóvenes / The NAMI Teen & Young Adult HelpLine

Este servicio gratuito de apoyo entre pares a nivel nacional brinda un espacio seguro para que los jóvenes se conecten con pares que comprenden sus desafíos y pueden ofrecer recursos para ayudar.

Los especialistas de la línea de ayuda de NAMI T&YA son adultos jóvenes con experiencia, bien capacitados y disponibles por teléfono, mensaje de texto o chat para brindar recursos y orientación para que nadie tenga que atravesar su viaje de salud mental solo.

This free, nationwide peer-support service provides a safe space for young people to connect with peers who understand their challenges and can offer the resources to help.

The NAMI T&YA HelpLine Specialists are young adults who are experienced, well-trained, and available by phone, text, or chat to provide resources and guidance so no one needs to go through their mental health journey alone.

Text "Friend" to 62640

Chat at nami.org/talktous
Call 1-800-950-6264
Monday through Friday, 10 a.m. to 10 p.m. ET.

Grupo de Apoyo Familiar en línea / Support Groups Online

NAMI Grupo de Apoyo para Familiares
National Alliance on Mental Illness

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.

Próxima reunión: **Martes, 12 de Marzo, 2024**

Por favor regístrese para obtener el enlace de Zoom.

Registrarse aquí

NAMI Family Support Group
National Alliance on Mental Illness

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, 7:00 pm - 8:30 pm ET.

Upcoming meeting: **Tuesday, March 12th, 2024**

Please register to obtain a Zoom link for the meeting.

Register here

NAMI Conexión / NAMI Connection

NAMI Conexión
National Alliance on Mental Illness GRUPO DE APOYO Y RECUPERACIÓN

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, 19 de Marzo, 2024**

Por favor regístrese para obtener el enlace de Zoom.

Registrarse aquí

NAMI Connection
National Alliance on Mental Illness RECOVERY SUPPORT GROUP

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

Upcoming meeting: **Tuesday, March 19th, 2024**

Please register to obtain a Zoom link for the meeting.

Register here

Recursos en Español / Resources in Spanish





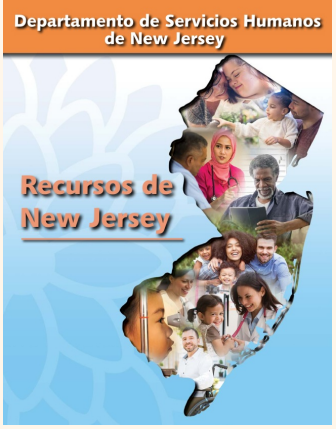
988 en español

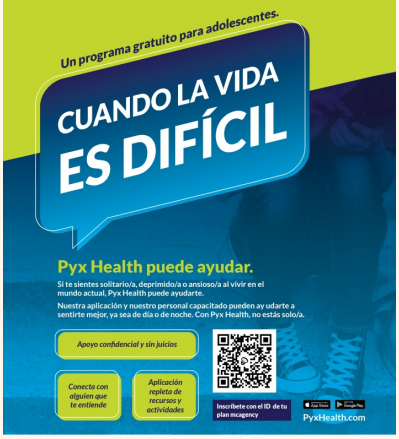
El 988 es el nuevo código de tres dígitos para marcar de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis.

Como Lidiar con una crisis de salud mental

NAMI ha desarrollado esta guía para apoyar a las personas que experimentan crisis de salud mental, así como a sus amigos y familia, proporcionándoles información importante y que algunas veces salva vidas

---





Recursos de New Jersey

Este amplio directorio detalla los programas y servicios que el Departamento de Servicios Humanos ofrece a los residentes, los cuidadores y a los defensores de New Jersey.

Un beneficio sin costo de MIDDLESEX County NJ.

Apoyo personal y empático para adolescentes de 13 a 17 años.

SAMHSA Recursos en Español / SAMHSA Spanish Resources

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

Enlace de nuestro sitio web / NAMI NJ - Spanish Website

PSA from the New Jersey Department of Children and Families that reminds #youth to look out for each other and #connect around #mentalhealth and #wellbeing

PSA from CSOC to connect with the state agency serving #children and #youth with emotional or behavioral #challenges, #substanceuse issues, or #developmentaldisabilities.

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?

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

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?

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

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

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

Lineas 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

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
Carmen Yeats- cyeats@naminj.org

Coordinadora Regional - Central New Jersey
Patricia Banks - pbanks@naminj.org

Program Coordinator:
Nelhy Barreiro at (732) 940-0991 ext. 113, or e-mailnbarreiro@naminj.org, enespanol@naminj.org.

Northern New Jersey Regional Coordinator
Carmen Yeats- cyeats@naminj.org

Central New Jersey Regional Coordinator
Patricia Banks - pbanks@naminj.org

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 bynbarreiro@naminj.orgpowered by

Constant Contact

Try email marketing for free today!