



NAMI NJ en Español / NAMI NJ in Spanish

Marzo-Abril 2023 / March-April 2023

De Familia a Familia 2023! Family-to-Family 2023!

¿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 8 de marzo hasta el miércoles 26 de abril, y en Otoño empezando el miércoles 20 de Septiembre hasta el miércoles 8 de noviembre del 2023 de 7:00 pm a 9:00 pm ET vía zoom. Las clases y los materiales son gratis. Se requiere registro.

Perspectivas de los Participantes

"Este curso me ha ayudado a darme cuenta que mi hijo aún está dentro de su cuerpo que, me ha 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 Neily Barreiro -
Coordinadora del Programa NAMI NJ en Español.
732-946-8999 o 1-855-
e-mail: espanol@nami.nj.org
o línea gratuita 800-803-3413.

Acercas 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 8 de marzo al 26 de abril (Las clases están completas)
- Otoño - Miércoles 20 de septiembre al 8 de noviembre,
- Las clases serán dictadas de 7:00 pm a 9:00 pm ET

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 - Wednesday March 8 to April 26 (Class is full)
- Autumn - Wednesday, September 20 to November 8,
- Classes will be held from 7:00 pm to 9:00 pm ET

[Registrarse aquí](#)

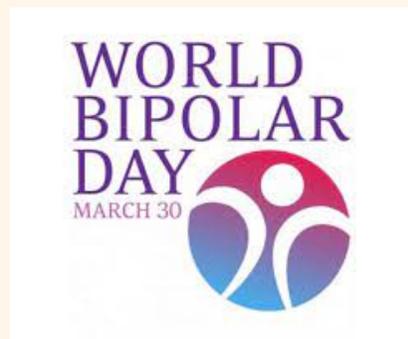
Día de Concientización sobre las Autolesiones / Self-Injury Awareness Day



El Día de Concientización sobre las Autolesiones (SIAD, por sus siglas en inglés) es un evento mundial que se celebra anualmente el 1 de marzo. Su propósito es eliminar el estigma asociado a las autolesiones y alentar a los padres, familiares, educadores y profesionales de la salud a reconocer los signos de autolesiones. dañar.

Self-Injury Awareness Day (SIAD) is a global event held annually on March 1. Its purpose is to remove the stigma attached to self-injury and to encourage parents, family members, educators, and healthcare professionals to recognize the signs of self-harm.

Día Mundial de la Bipolaridad / World Bipolar Day



El Día Mundial de la Bipolaridad se celebra el 30 de marzo de cada año, en el

cumpleaños del pintor holandés Vincent van Gogh, uno de los artistas más influyentes en la historia del arte occidental. Su creatividad fue paralela a su enfermedad mental y fue diagnosticado póstumamente con trastorno bipolar.

World Bipolar Day is observed on March 30 every year, on the birthday of Dutch painter Vincent van Gogh — one of the most influential artists in the history of Western art. His creativity was paralleled with his mental illness and he was posthumously diagnosed with bipolar disorder.

Mes Mundial del Autismo / World Autism Month



A lo largo del mes, nos enfocamos en compartir historias y brindar oportunidades para aumentar la comprensión y la aceptación de las personas con autismo, fomentando el apoyo mundial. El 2 de abril se celebra el Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo

Throughout the month, we focus on sharing stories and providing opportunities to increase understanding and acceptance of people with autism, fostering worldwide support. The World Autism Awareness Day is celebrated on April 2

Semana Nacional del Voluntariado / National Volunteer Week



La Semana Nacional del Voluntariado es una oportunidad para reconocer y agradecer a los voluntarios que prestan su tiempo, talento, voz y apoyo a las causas que les importan.

National Volunteer Week is an opportunity to recognize and thank volunteers who lend their time, talent, voice and support to causes they care about.

NAMI Sharing Hope - Compartiendo Esperanza



¿De qué se trata el programa Compartiendo Esperanza?

Compartiendo Esperanza es una serie de videos de tres partes que explora el viaje del bienestar mental en las comunidades hispanas/latinas a través del diálogo, la narración de historias y una discusión guiada sobre los siguientes temas:

- Jóvenes y Bienestar Mental: “Sanando Juntos”/“Healing Together” Video y Guía de Facilitación (Español | Inglés)
- Líderes Comunitarios y Bienestar Mental: “Las Raíces de Nuestra Sanación” Video y Guía de Facilitación (Español | Inglés)
- Familias Latinx y Bienestar Mental: “La Mesa” Video y Guía de Facilitación (Español | Inglés)

NAMI NJ en Español, un afiliado de NAMI, ofrece el programa “Compartiendo Esperanza de NAMI”.

Contáctenos para programar una presentación de Compartiendo Esperanza de NAMI



Para más información:

Contactar a :
Nely Barreiro
NAMI NJ en Español Program Coordinator
1562 Route 130, North Brunswick, NJ 08902
Número de teléfono: 732-940-0991 Ext:113
Correo electrónico:
enespanol@naminj.org

Acercas de NAMI

NAMI es la organización comunitaria de salud mental más grande de la nación, y su propósito es que millones de personas que tienen condiciones de salud mental tengan una vida mejor. NAMI NJ en Español es un afiliado de NAMI NJ. NAMI NJ en Español junto con líderes y miembros voluntarios dedicados trabajan incansablemente para crear conciencia y proporcionar programas de educación básica, activismo y grupos de apoyo para personas en nuestra comunidad con condiciones de salud mental y sus seres queridos.

Compartiendo Esperanza es una serie de videos de tres partes que explora el viaje del bienestar mental en las comunidades hispanas/latinas a través del diálogo, la narración de historias y una discusión guiada sobre los siguientes temas:

- Jóvenes y Bienestar Mental: “Sanando Juntos”/“Healing Together” Video y Guía de Facilitación (Español | Inglés)
- Líderes Comunitarios y Bienestar Mental: “Las Raíces de Nuestra Sanación” Video y Guía de Facilitación (Español | Inglés)
- Familias Latinx y Bienestar Mental: “La Mesa” Video y Guía de Facilitación (Español | Inglés)

Contáctenos para programar una presentación de Compartiendo Esperanza.

Sharing Hope is a three-part video series that explores the mental wellness journey in Hispanic/Latino communities through dialogue, storytelling, and guided discussion on the following topics:

- Youth and Mental Wellbeing: “Sanando Juntos”/“Healing Together” Video and Facilitation Guide (Spanish | English)
- Community Leaders and Mental Wellness: “The Roots of Our Healing” Video and Facilitation Guide (Spanish | English)
- Latinx Families and Mental Wellness: “La Mesa” Video and Facilitation Guide (Spanish | English)

Contact us to schedule a Sharing Hope presentation.

**Clases Virtuales gratuitas para adultos mayores /
Free Virtual classes for older adults**

La División de Servicios para el Adulto Mayor de New Jersey se ha asociado con GetSetUp para ofrecer [clases virtuales gratuitas](#) para adultos mayores impartidas por compañeros - haga preguntas, nuevos amigos, aprenda cosas nuevas y diviértase.

The New Jersey Division of Aging Services has partnered with GetSetUp to provide [free virtual classes](#) for older adults taught by peers - ask questions, make new friends, learn new things and have fun.

NAMI - Kohl's Care

Hay grupos de apoyo disponibles en tu comunidad cerca de ti (o por Internet). A través de los E.E.U.U., hay 49 organizaciones estatales y 648 afiliadas locales asociadas con NAMI, ofreciendo programas gratis, de calidad y guiados por pares a cientos de miles de personas cada año.

Support groups are available in a community near you (or online). Throughout the U.S., there are 49 state organizations and 648 local affiliates associated with NAMI, offering free, quality, peer-led programs to hundreds of thousands of people each year.

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


NAMI En Nuestra Propia Voz
National Alliance on Mental Illness
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.

¿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?
Ven a ser voluntario con nosotros si cumples estas condiciones:
1. 18 años o más (en la fecha de capacitación)
2. Bilingüe en español e inglés
3. Vivir con una condición de salud mental


NAMI In Our Own Voice
National Alliance on Mental Illness
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.

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?
Come to volunteer with us if you fulfill these conditions:
1. Age 18 or over (by the training date)
2. Bilingual in Spanish and English
3. Live with a mental health condition

En nuestro esfuerzo por abordar la salud mental, buscamos personas compasivas, empáticas y de buen corazón dispuestas a ser voluntarios como presentadores capacitados en nuestro programa. Si conoces a alguien, por favor comparte esta información con ellos. Para mayor información: llamar al 888-803-3413 o email enespanol@naminj.org	In our efforts to address mental health, we are looking for compassionate, empathetic, and kindhearted individuals willing to volunteer as trained presenters in our program. If you know of anyone, please share this information with them. For more information: call 888-803-3413 or email enespanol@naminj.org
--	---


SCAN ME

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.

Próximas reuniones: **Martes 14 de Marzo y 11 de Abril, 2023**

Por favor regístrese para obtener el enlace de Zoom.

[Regístrase 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, 7:00 pm - 8:30 pm ET.

Upcoming meetings: **Tuesday, March 14th and April 11th, 2023**

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 21 de Marzo y 18 de Abril, 2023**

Por favor regístrese para obtener el enlace de Zoom.

[Regístrase aquí](#)



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 21st and April 18th, 2023**

Please register to obtain a Zoom link for the meeting.

Register here

NAMI de Familia a Familia / NAMI Family-to-Family



Un curso gratuito de 8 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.



A free 8-week course offered virtually via Zoom for family and caregivers of individuals with mental illness.

Classes and materials are free.

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.

**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

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](#)

Recursos en Español / Resources in Spanish

[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.](#)

[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](#)

[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

[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 Yeats- cyeats@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 Yeats- cyeats@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 nbarreiro@naminj.org powered by



Try email marketing for free today!