

Compartiendo Esperanza:

No hay salud sin salud emocional

Sharing Hope:

There is no health
without mental health



NAMI

National Alliance on Mental Illness



NAMI es la Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales, la organización de base comunitaria más importante del país dedicada a construir mejores vidas para las millones de personas afectadas por trastornos de salud mental en este país. NAMI se esfuerza por mejorar el acceso a servicios de tratamiento y apoyo y fomentar la investigación. Además la organización está dedicada a difundir información sobre estos trastornos y crear una comunidad de esperanza para todos aquellos que la necesiten.

NAMI is the National Alliance on Mental Illness, the nation's largest grassroots mental health organization dedicated to building better lives for the millions of Americans affected by mental health problems. NAMI advocates for access to services, treatment, supports and research and is steadfast in its commitment to raising awareness and building a community of hope for all of those in need.

Copyright 2013 NAMI
NAMI, 3803 N. Fairfax Drive
Arlington, VA 22203

www.nami.org
www.facebook.com/officialnami
Twitter: NAMICommunicate

1 (800) 950-NAMI (6264)

No hay salud sin *salud emocional*

Cuando pensamos en la salud, la mayoría pensamos en la salud física y nos olvidamos de una parte esencial: la salud emocional. Por eso es importante recordar que tal como el corazón o los pulmones se pueden enfermar, también se puede enfermar el cerebro.

Estos trastornos:

- Son enfermedades biológicas
- No son causados por debilidad o falta de carácter
- No son un castigo divino
- No son causados por mal de ojo o brujería
- No son culpa de la persona enferma o de sus padres
- No son intratables
- No son contagiosos

Según el Instituto Nacional de Salud Mental, una de cada cuatro personas tiene algún tipo de problema de salud mental. Los latinos no somos la excepción.

La buena noticia es que las personas con estos trastornos pueden recuperarse y vivir vidas plenas y exitosas.

Esta guía le ayudará a conocer un poco más acerca de la salud emocional, tratamientos y apoyo.

No health without *mental health*

When we think about health, most of us think about physical health, forgetting one of its essential elements: mental, or emotional, health. It is important to remember that the brain can get sick just like the heart or the lungs.

According to the National Institute of Mental Health, one in every four persons has a mental disorder of some kind. Latinos are no exception.

The good news is that these disorders can be treated. People with mental health conditions can recover and live full and successful lives.

This guide will help you learn a little more about emotional health and will provide specific information on treatment and support.

Mental health disorders:

- Are biological diseases
- Are not caused by weakness or lack of willpower
- Are not divine punishment
- Are not caused by witchcraft or evil eye
- Are not the person's or his/her parents' fault
- Are treatable
- Are not contagious



“Fui a verle a uno de mis feligreses porque había dejado de venir a la iglesia desde hace ya algún tiempo. Estábamos hablando cuando de repente empezó a sudar un montón, a quejarse de dolores de pecho y de que su corazón latía demasiado rápido, no podía respirar y se estaba ahogando. Llamé al número de emergencia 911 creyendo que le estaba dando un ataque al corazón pero cuando fuimos al hospital no le encontraron nada malo. Desde ahí nos hemos estado reuniendo regularmente y me confió que esta no era la primera vez que le había pasado esto. Me dijo que estos ataques le causan terror y que ya no va al trabajo o a la iglesia por miedo a que le pase esto en público. Le he aconsejado que consulte a un médico y estoy rezando mucho por él”.

—Padre Antonio

“I went to visit one of my parishioners because he had not come to church for some time. While we were talking, he suddenly started sweating a lot, he complained about chest pain, said that his heart was beating too fast, he could not breathe, he was suffocating. I thought he was having a heart attack and I called 911. At the hospital they did not find anything wrong with him. We have since been meeting regularly and he shared with me that this was not the first time he experienced something like this. He said these episodes terrify him. He no longer goes to work or to church for fear of having them in public. I advised him to consult a doctor and I’m praying a lot for him”.

—Father Antonio

¿Cuándo hay un problema? *señales y síntomas*

- Ataques recurrentes e inesperados de miedo o desasosiego extremos
- Latidos acelerados del corazón y dolores de pecho
- Sudor excesivo
- Temblores, escalofrío, náuseas, mareos o sofocamiento
- Sensación de ahoga, de no poder respirar
- Desorientación, somnolencia
- Miedo a perder el control, a morir o temor a otros peligros
- Deseo de escapar

Estos comportamientos son síntomas del **trastorno de pánico**, un tipo de **trastorno de ansiedad**. Estos trastornos van más allá del nivel común de ansiedad (que todos sentimos de vez en cuando), causan terror e interfieren en la vida diaria de una persona.

Sobre los trastornos de *ansiedad*

- Los trastornos de ansiedad (trastornos de pánico, obsesivo-compulsivo y de estrés postraumático) son los problemas de salud mental más comunes en este país.
- Generalmente se presentan acompañados de depresión.
- Se pueden tratar con terapias, educación, medicamentos y otros tipos de apoyo.

When is there a problem? *signs and symptoms*

- Recurrent and unpredictable fits of extreme fear or great discomfort
- Palpitations and chest pain
- Excessive sweating
- Shaking, shivering, nausea, dizziness or suffocation
- Feeling that one is choking, cannot breathe
- Disorientation, drowsiness
- Fear of losing control, of dying or of other dangers
- Desire to flee

These behaviors are symptoms of **panic disorder**, a type of **anxiety disorder**. Such disorders go beyond the common level of anxiety that we all experience from time to time. They cause terror and they interfere in a person's everyday life.

About *anxiety disorders*

- Anxiety disorders (panic disorder, obsessive-compulsive disorder and posttraumatic stress disorder) are the most common mental health problems in this country.
- They are often accompanied by depression.
- They can be treated with therapy, education, medication and other types of support.



“Estoy preocupada, no reconozco a mi hija Ana. No sé qué le pasa, quiere pasarse durmiendo todo el día. Para hacerle sentir mejor le preparo sus platos favoritos, pero el hacer que coma más de unas pocas cucharadas es otra lucha diaria. Ya no ayuda en la casa, me llaman de la escuela para decirme que sus notas han bajado mucho, se enoja por todo y responde atrevidamente a su papá. Yo no sé dónde está aprendiendo esto; en mi país uno nunca se hubiese ni imaginado tratar así a los papás. El otro día le escuché decirle a una amiga que nuestra familia estaría mejor sin ella y que lo mejor sería morirse. Me asustó mucho oírle decir esto y no sé qué hacer”.

—Isabel

“I’m worried. I can’t recognize my daughter, Ana. I don’t know what’s wrong with her; she wants to sleep all day. To make her feel better, I fix her favorite meals, but it is another daily struggle to get her to eat more than a few spoonfuls. She no longer helps me around the house, they called me from school saying that her grades have gone down, everything makes her angry and she is disrespectful with her father. I don’t know where she is learning this behavior. In my country one would never even imagine treating one’s parents this way. A few days ago I overheard her tell a friend that our family would be better off without her and that it would be best to die. That greatly scared me; I don’t know what to do.”

—Isabel

¿Cuándo hay un problema? *señales y síntomas*

- Dormir y/o comer mucho o muy poco
- Dificultad para concentrarse y para tomar decisiones
- Pérdida de energía al punto de no poder realizar las rutinas diarias
- Pérdida de interés en cosas que le gustaban hacer y de la capacidad de sentir placer
- Baja auto-estima: pensamientos negativos (fracaso, culpa, etc.)
- No sentir esperanza, pensar que nada mejorará jamás
- Ansiedad, irritabilidad o ira
- Dolores corporales inexplicables (dolores de cabeza, espalda o estómago, debilidad, presión en el pecho, etc.)
- Uso de alcohol y/o drogas
- Deseos de muerte o ideas suicidas

Si estos comportamientos duran un mínimo de dos semanas, son síntomas de **depresión**. La depresión es más que el sentirse desanimado o triste de vez en cuando; es una enfermedad que afecta los pensamientos, los sentimientos, el comportamiento, el humor y la salud física de una persona.

Sobre la *depresión*

- Los jóvenes latinos, particularmente las muchachas, corren un riesgo más elevado de tener pensamientos y planes de suicidio.
- Los familiares pueden notar cambios tales como que empeoran las notas en la escuela o que la persona ya no comparte en la vida familiar.
- La depresión se puede tratar con terapias, educación, medicamentos y otros tipos de apoyo.

When is there a problem? *signs and symptoms*

- Sleeping and/or eating too much or too little
- Difficulty focusing and making decisions
- Loss of energy to the point that one cannot perform daily routines
- Loss of interest and pleasure in things that one typically likes
- Low self-esteem, negative thoughts (failure, guilt, etc.)
- Hopelessness, thinking that nothing will ever get better
- Anxiety, irritability or anger
- Inexplicable physical pain (head, back or stomach aches, weakness, chest pressure, etc.)
- Alcohol and/or drug use
- Wishing to die and suicidal ideation

If these behaviors last for at least two weeks, they are symptoms of **depression**. Depression is more than just feeling discouraged or sad once in a while; it is an illness that affects a person's thoughts, feelings, mood and physical health.

About *depression*

- Latino youth, particularly girls, have a high risk of having suicidal thoughts and plans.
- Family members may notice changes at home, such as lower grades at school or that the person no longer shares family life.
- Depression can be treated with therapy, education, medication and other types of support.



“Acabo de hablar con mi esposa. La verdad es que más que una conversación fue otra escena en la que ella habló a 100 millas por hora y yo escuchaba. Se enojó porque le dije que otra vez está gastando demasiado dinero y haciendo planes que no tienen sentido. Me alegré cuando empezó a hablar sobre vender cosméticos porque ya hace tiempo que pasaba sin ánimo de hacer nada. Pero ahora habla de empezar una línea de productos de belleza a nivel mundial. Anda comprando un montón de cosas que dice son necesarias para sus planes y está tan emocionada con esta idea que ya ni duerme; a veces me levanto en la madrugada y la encuentro todavía despierta y escribiendo quién sabe qué en la computadora”.

—Juan

“I just finished talking with my wife. The truth is that rather than a conversation it was another scene in which she talked at 100 miles per hour and I listened. She got mad because I told her that she is spending too much and making plans that make no sense. I was glad when she started talking about selling makeup because for some time she didn't feel like doing anything at all. But now she's talking about starting a global line of beauty products. She is buying lots of things she says she needs for her project and she is so excited with this idea that she no longer sleeps. Sometimes I get up at dawn and I find her still awake, writing who knows what on the computer.”

—Juan

¿Cuándo hay un problema? *señales y síntomas*

Periodos de:

- Euforia, sentirse invencible
- Aumento de energía, no querer o necesitar dormir
- Agitación, irritabilidad, nerviosismo, impaciencia
- Pensar y/o hablar muy rápido
- Auto-estima exagerada
- Despilfarro de dinero o imprudencia en otras áreas
- Mal criterio
- Ideas y planes desmesurados o poco realistas

Con periodos de:

- Tristeza y falta de esperanza
- Sentimientos excesivos de culpa o de no valer nada
- Dificultad para concentrarse y para tomar decisiones
- Pérdida de autoestima
- Abuso de drogas o alcohol
- Pensamientos o planes de suicidio

Estos cambios de ánimo extremos son causados por una enfermedad llamada **trastorno bipolar**, la cual causa episodios de manía, depresión o episodios mixtos (manía y depresión al mismo tiempo).

Sobre el *trastorno bipolar*

- Algunas personas con desorden bipolar no se dan cuenta de que están enfermas.
- Se trata con terapias, educación, medicamentos y otros tipos de apoyo.

When is there a problem? *signs and symptoms*

Periods of:

- Euphoria, feeling invincible
- Increased energy, not wanting or not being able to sleep
- Agitation, irritability, nervousness, impatience
- Thinking and/or speaking very fast
- Exaggerated self-esteem
- Splurging money or excess in other areas
- Poor judgment
- Disproportionate or unrealistic ideas and plans

With periods of:

- Sadness and hopelessness
- Excessive feelings of guilt or worthlessness
- Difficulty focusing and making decisions
- Loss of self-esteem
- Drugs and/or alcohol abuse
- Suicidal thoughts or plans

These extreme variations in mood are caused by an illness called **bipolar disorder**, which brings about episodes of mania, depression and/or mixed episodes (simultaneous mania and depression).

About *bipolar disorder*

- Some individuals with bipolar disorder do not realize that they are ill.
- It can be treated with therapy, education, medication and other supports.



“Mi hermano menor está mal. Cuando empezó a actuar raro todos creímos que iba a ser algo pasajero porque está en la edad de crecimiento. Por eso no nos preocupó encontrarle hablando solo y usando palabras inventadas. Pero ahora cuando llegué de la universidad, mis papás me pidieron que les ayude con él porque se ha encerrado en su cuarto por varios días seguidos sin dejar entrar a nadie. ¡Fue horrible! Cuando me dejó entrar le encontré asustadísimo y completamente a oscuras. Me dijo que se estaba escondiendo de la policía que le está buscando para matarlo porque saben sobre sus poderes sobrenaturales. No le pude convencer de que esto no es verdad. Yo quiero llevarle al doctor pero no he encontrado manera de convencerles a mis papás de que lo hagan”.
—Rosa

“My brother is not doing well. When he started acting funny, we all thought it was because he is a teen now. So, we didn't worry when we found him talking to himself and using made-up words. Though, when I came home for spring break, my parents asked me to help them with him. He had shut himself up in his room for several days, not letting anyone in. He let me in. It was horrible! I found him terrified, sitting in total darkness. He told me he is hiding from the police, who are looking for him because they know about his supernatural powers. I could not convince him that this wasn't real. I want to take him to the doctor but I haven't found a way of convincing my parents to do it.”
—Rosa

¿Cuándo hay un problema? *señales y síntomas*

- Escuchar, ver u oler cosas que no existen (alucinaciones)
- Incapacidad de pensar claramente o de tomar decisiones racionales
- Incapacidad de distinguir la realidad de la fantasía
- Reacciones emocionales inapropiadas, por ejemplo, llorar cuando alguien cuenta un chiste
- Pensamientos y habla desordenados, por ejemplo, saltar de un tema al otro sin conexión alguna, inventar palabras o usar sonidos en vez de palabras
- Incapacidad de mantener un trabajo o de mantener relaciones sanas

Estos son los síntomas de la **esquizofrenia**, una enfermedad que interfiere con la capacidad de pensar claramente, manejar las emociones, tomar decisiones y relacionarse con otros.

Sobre la *esquizofrenia*

- Los familiares pueden notar cambios en el hogar tales como que la persona hable sola, se aíse socialmente o esté demasiado alerta.
- Por lo general, la enfermedad se desarrolla durante la adolescencia.
- Las personas con esta enfermedad generalmente no son violentas.
- Se puede tratar con terapias, educación, medicamentos y otros tipos de apoyo.

When is there a problem? *signs and symptoms*

- Hearing, seeing or smelling things that do not exist (hallucinations)
- Inability to think clearly or take rational decisions
- Inability to distinguish between reality from fantasy
- Inappropriate emotional reactions, e.g. weeping when someone tells a joke
- Disorganized thoughts and language, e.g., leaping from topic to topic without any connection, making up words or uttering noises instead of words
- Inability to keep a job or to maintain healthy relationships

These are symptoms of **schizophrenia**, an illness that interferes with the ability to think clearly, manage emotions, take decisions and relate to other people.

About *schizophrenia*

- Family members may notice changes at home. e.g. that the person talks to herself, becomes isolated or is extra vigilant.
- This condition usually manifests itself in adolescence.
- People with this condition are not usually violent.
- It can be treated with therapy, education, medication and other supports.

¡La recuperación es posible!

Las personas que tienen trastornos mentales pueden recuperarse. Estos trastornos son tratables. La recuperación es un proceso personal en el que la persona se restablece y toma decisiones sobre su vida, de modo que puede alcanzar su potencial y vivir una vida plena.

Tratamientos

Educación y apoyo mutuo: Es muy importante crear un sistema de apoyo que incluya a familiares, amigos y otras personas con experiencias similares y a profesionales de la salud mental. Además las personas deben comprender lo más posible sobre su trastorno y aprender a manejarlo. Organizaciones como NAMI ofrecen clases de educación y grupos de apoyo gratuitos para personas que viven con problemas de salud mental y sus familiares. Estos programas son ofrecidos por personas que han vivido experiencias similares. Para encontrar una filial de NAMI cerca de usted, visite www.nami.org/espanol o llame al 1 (800) 950-NAMI.

Psicoterapia: Hay varios tipos de psicoterapias; estos tratamientos consisten en hablar con un terapeuta quien le ayuda a la persona a comprenderse a sí mismo y comprender sus problemas, a aprender a sobrellevar su enfermedad, a manejar niveles de estrés y a encontrar maneras adecuadas de resolver problemas. Algunos estudios de investigación han demostrado que la psicoterapia puede ser muy exitosa para los latinos.

Medicamentos: Se usan diferentes tipos de medicamentos para tratar estos trastornos. Usted y su doctor deberán buscar el medicamento o los medicamentos más efectivos para su caso. Hable con su doctor acerca de las diferentes opciones de medicamentos y sobre los efectos secundarios de cada uno. Por lo general, toma tiempo y hay que tratar diferentes opciones antes de encontrar el/los medicamentos más adecuados para cada persona.

Otras prácticas terapéuticas: La fe y la oración, el arte (danza, música, artes plásticas, etc.) y la meditación también pueden ayudar en el proceso de recuperación. Además es importante llevar una vida activa y sana, comiendo saludablemente y haciendo ejercicio.

Hospitalización: A veces se requiere hospitalización si la persona entra en una crisis.

Recovery is possible!

People with mental health problems can recover. These disorders are treatable. Recovery is a personal journey whereby a person restores himself and makes decisions about his life, so as to reach his potential and live a full life.

Treatments

Education and mutual support: It is very important to create a support system including relatives, friends, other people who are dealing with similar experiences and mental health professionals. Furthermore, people need to learn as much as possible about their illness and how to manage it. Organizations such as NAMI offer education classes and support groups free of charge for persons living with mental health conditions and family members. These classes are taught by persons who have lived through similar experiences. To find a NAMI Affiliate in your community, visit www.nami.org or call 1 (800) 950-NAMI.

Psychotherapy: There are several types of psychotherapy. These treatments involve talking with a therapist who helps you understand yourself and your challenges, learn how to endure the illness, manage levels of stress and find appropriate ways to resolve problems. Research has shown that psychotherapy may be quite successful for Latinos.

Medication: Different types of medications are used to treat these conditions. You and your doctor will need to seek the medication or medications most effective for you. Talk with your doctor about different options and their side effects. It usually takes time and various tries before finding the right medication(s) for each person.

Other healing practices: Faith and prayer, the arts (dance, music, visual arts, etc.) and meditation are also helpful recovery practices. In addition, it is important to live a healthy and active life, eating well and exercising.

Hospitalization: Hospitalization may be needed if the person is in crisis.



... *“El apoyo de otros quienes han vivido experiencias similares cambió mi vida. Antes me sentía solo y creía que nadie me entendía. Ahora que encontré a NAMI, tengo una familia que se preocupa por mi y entiende exactamente lo que me está pasando”.*

Cómo encontrar *ayuda*

Hable francamente sobre el tema. Si cree que un ser querido puede tener uno de estos problemas, hable con su ser querido y con el resto de su familia sobre los cambios que ha notado y que le preocupan; puede ser que ellos también los hayan notado. Introduzca el tema y hable con mucho respeto y cariño, ya que la persona con el problema tal vez no se dé cuenta de estos cambios o se sienta muy avergonzada por ellos. Si usted cree tener el problema, dígaselo a su familia y pídale apoyo para encontrar ayuda.

Visite a un profesional de la salud mental (psiquiatra, psicólogo, trabajador social). Es muy importante que busque ayuda y respuestas a las preguntas que tiene lo más pronto posible. Haga una lista de los cambios y comportamientos que ha observado y que le preocupan. No tenga miedo de hablar francamente con el profesional de la salud mental; la descripción completa y honesta de la situación ayudará a determinar qué le está pasando a usted o a su ser querido.

Esté listo para insistir hasta que reciba tratamiento adecuado.

El sistema de salud mental de este país deja mucho que desear. Por eso es importante que aprenda lo más que pueda sobre la enfermedad, los tratamientos disponibles, sus derechos, etc. Esta información le ayudará a navegar el sistema de la salud mental y a luchar por obtener tratamientos adecuados. No se preocupe: aunque esto puede ser abrumador, NAMI y otras organizaciones de apoyo pueden enseñarle a navegar este laberinto.

Comuníquese con NAMI. Usted y su familia no están solos. NAMI, una organización de personas y familias que viven con problemas de salud mental, ofrece apoyo, información, educación, esperanza y ayuda. Para encontrar una filial cerca de usted, visite www.nami.org/espanol o llame al 1 (800) 950-NAMI.

“The support from others who have lived similar experiences changed my life. Before, I felt alone and thought that nobody understood me. Now that I found NAMI, I have a family that cares about me and understands exactly what I’m going through.”

Find *help*

Speak candidly about these matters. If you think someone you love may have one of these problems, talk with your loved ones and with the rest of the family about the changes you have noticed that concern you; perhaps they have noticed them as well. Introduce the subject matter with great respect and love, since the person who has the problem may not be aware of these changes or may feel very ashamed about them. If you think you have the problem, tell your family and ask for support in seeking help.

Visit a mental health professional (psychiatrist, psychologist, social worker). It is very important to seek help and answers to your questions as soon as possible. Make a list of the changes and behaviors you have observed that worry you. Do not fear talking candidly with the mental health professional; a complete and honest description of the situation will help determine what is afflicting you or your loved one.

Be prepared to insist until you receive appropriate treatment. The mental health system in this country is far from ideal. For this reason you must learn as much as possible about the illness, available treatments, your rights, etc. This information will help you navigate the mental health system and advocate to get appropriate treatment. Although this may seem overwhelming, do not worry, NAMI and other support organizations can teach you how to find your way through this labyrinth.

Contact NAMI. You and your family are not alone. NAMI, an organization of individuals and family members who live with mental health problems, offers support, information, education, hope and assistance. To find a NAMI Affiliate near you, visit www.nami.org or call 1 (800) 950-NAMI.

Profesionales de la salud mental

Lamentablemente no hay muchos profesionales de la salud mental latinos y/o bilingües, así que:

- Para recibir el tratamiento apropiado es necesario que usted y su familia sean persistentes y firmes. Comuníquese clara y francamente con los proveedores de salud mental. Recuerde, ellos están ahí para ayudarle así que no les tema. Hágales cuantas preguntas le ayuden a comprender la situación y a aceptar el tratamiento ofrecido.
- Hable con su doctor sobre sus creencias, valores y características culturales, asegúrese de que él/ella entienda lo importantes que estos son para usted y la necesidad de que sean parte de su tratamiento. Por ejemplo, mencione si es importante para usted que su familia sea parte de su tratamiento.
- Si usted necesita o prefiere recibir servicios en español, exíjalos. Por ley (Titulo VI del Acta de Derechos Civiles), toda organización que recibe fondos del gobierno federal tiene que ofrecer servicios en otros idiomas para aquellos que los necesiten (traductores capacitados, materiales en español, etc.). Para mayor información comuníquese con la Oficina de Derechos Civiles llamando al 1 (800) 368-1019.

La fe como fuente de apoyo

Sus líderes espirituales y su comunidad religiosa pueden serle de mucho apoyo y ayuda durante momentos difíciles causados por un problema de salud mental. La fe y la espiritualidad pueden ayudar mucho en el proceso de recuperación. Eso sí, este no debe ser el único tipo de ayuda que busca. Los profesionales de salud mental también son importantes en el proceso de recuperación.

Incluya su fe en su plan de tratamiento, hable con sus doctores sobre lo importante que esta es para usted, dedique tiempo a la oración y la alabanza, pidiendo a Dios que le ayude a recuperarse (a encontrar al doctor adecuado, a recibir el tratamiento apropiado, a sobrellevar los síntomas, etc.).

Mental health *professionals*

Unfortunately, it can be difficult to find Spanish-speaking or bilingual mental health professionals in this country, therefore:

- To receive appropriate treatment you and your family must be assertive. Speak clearly and honestly with the mental health providers. Remember, they are there to help you, so you should not be afraid of them. Ask as many questions as you need in order to understand the situation and accept the suggested treatment.
- Mention to your doctor your beliefs, values and cultural characteristics. Make sure that s/he understands how important they are for you and how necessary it is that they be considered in the course of your treatment. For example, mention if it is important for you that your family be part of your treatment.
- If you need or prefer to receive services in Spanish, demand them. By law (Title VI of the Civil Rights Act), every organization receiving federal funds must offer language access services, such as interpreters, printed materials in Spanish, etc., to those who need them. For further information contact the Civil Rights Office at 1 (800) 368-1019.

Faith as a source of support

Your spiritual leaders and your faith community can provide great help and support during difficult times caused by mental health problems. Faith and spirituality can greatly help in the recovery process. However, this should not be the only type of help you seek. Mental health professionals are important to recovery too.



Make your faith part of your treatment. Talk to your doctors about how important your faith is to you and spend time in prayer and worship focused on healing (finding a good doctor, receiving the right treatment, having support, dealing with the symptoms, etc.)

Recursos de NAMI

Compartiendo Esperanza

Programa de educación en línea gratuito que cubre todos los temas incluidos en esta guía. Desde cualquier computadora, usted puede explorar el tema de la salud mental más a fondo a través de videos de personas que viven con problemas de salud mental quienes brindan información y comparten sus experiencias personales. www.nami.org/esperanza

www.nami.org/espanol

Aquí encontrará información actualizada sobre la salud mental al igual que noticias y ayuda.

Línea de Ayuda de NAMI

Ofrece respuestas a una gran variedad de temas. 1 (800) 950-NAMI (6264)

Programas de educación y apoyo

NAMI provee varios programas gratuitos tanto para las personas con problemas de salud mental como para sus familiares. Estos programas son ofrecidos por voluntarios que han vivido experiencias similares. Para más información visite www.nami.org/programs.

¡Avanzamos!

Revista bilingüe de NAMI para la comunidad latina. Inscríbese para recibir esta publicación gratuita en www.nami.org/avanzamos.



Otros *recursos*

Asociación Nacional Latina de Salud del Comportamiento

www.nlbha.org

Centro de Información Nacional de la Salud Mental de SAMHSA

<http://store.samhsa.gov/espanol>

Instituto Nacional de Salud Mental

www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml

Organización Mundial de la Salud

http://www.who.int/topics/mental_health/es/

Red Nacional de Prevención del Suicidio

1 (888) 628-9454

NAMI *resources*

Compartiendo Esperanza

Free online education program that explores more in depth the topics covered in this guide. From any computer, you can learn more about mental health through videos of people touched by mental health problems who share their personal stories.

www.nami.org/esperanza

www.nami.org

Here you will find the latest information on mental health and education and support resources.



NAMI Helpline

Offers answers to a variety of mental health topics and referrals. 1 (800) 950-NAMI (6264)

Education and support programs

NAMI offers a variety of free programs for people with mental health problems and family members. These programs are taught by trained volunteers who have similar experiences. For more information visit www.nami.org/programs.

¡Avanzamos!

NAMI's bilingual magazine for the Latino community. Sign up to receive this free publication at www.nami.org/avanzamos.

Other *resources*

National Latino Behavioral Health Association (NLBHA)

www.nlbha.org

Information Center from the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

<http://store.samhsa.gov/home>

National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov/index/shtml

World Health Organization

http://www.who.int/topics/mental_health/en/index.html

National Suicide Prevention Lifeline

1 (800) 273-TALK (8255)



3803 N. Fairfax Drive
Arlington, VA 22203

www.nami.org
www.facebook.com/officialnami
Twitter: NAMICommunicate

1 (800) 950-NAMI (6264)