



Resilience  
Social Work

RESILIENCESOCIALWORK.COM

# NOTICIAS RSW

## Septiembre 2024

[WWW.RESILIENCESOCIALWORK.COM](http://WWW.RESILIENCESOCIALWORK.COM)

### Perspectivas DE LA FUNDADORA

El verano pasó volando y espero que hayas tenido la oportunidad de disfrutar de la energía del sol, la belleza, la sensación de emoción, descubrimiento, relajación y oportunidades de conexión que brinda. A medida que nos preparamos para dar la bienvenida al otoño y volver a nuestra rutina ajetreada, es importante recordar que cuidarnos tiene que formar parte de esa rutina.



Por cierto, ¿seguiste nuestra campaña de reto de 30 días de autocuidado en las redes sociales el mes pasado? ¿Cómo te fue? ¿Notaste algún cambio en tu actitud, interacciones o emociones?

Esperamos que implementes algunos de los consejos compartidos en el desafío en tu rutina de cuidado personal durante todo el año, para continuar prosperando y mejorar tu bienestar general. Sé que es difícil encontrar el espacio para ello en nuestra vida tan ajetreada, pero puedo decir que después de completar todas las tareas del desafío me siento más conectada conmigo misma y más relajada. También tuve la oportunidad de reconectarme y vivir pequeñas aventuras con mis amigas para llenar mi taza, lo que me ayudó a recordarme cuánto necesito eso para mi bienestar general. Por lo tanto, recomiendo encarecidamente pasar tiempo con aquellos en tu vida que te hacen sentir libre de ser genuinamente tú mismo y permitir la tontería, la alegría, el descubrimiento, la tranquilidad y el apoyo y disfrutar de los beneficios de todo eso. Tengamos un otoño transformador increíble en el que somos nuestra mejor versión.



Marilyn Mejía-Peña, LCSW



## MES NACIONAL DE LA RECUPERACIÓN

RECUPERACIÓN. ESPERANZA. SANACIÓN.

### Celebrando la Resiliencia en la Recuperación de Adicciones

A todos los que recorren el camino de la recuperación, saludamos su fortaleza y resiliencia. Este mes, celebramos sus pasos monumentales y el viaje inspirador que continúan navegando. La recuperación no es un destino, sino una transformación profunda, y cada día que eliges la esperanza y la sanación, iluminas el camino para los demás.

¡Tu bienestar  
es  
importante!

Para encontrar apoyo y otros recursos, visite <https://findtreatment.gov/>

### Felicitaciones Socio Comunitario LHA!



RSW desea destacar el Programa de Participación Infantil y Juvenil (CYE, por sus siglas en inglés) de nuestro socio comunitario Latino Health Access por su excelente trabajo en la campaña de concientización sobre la prevención del suicidio. ¡Jovenes Unidos de CYE presentó un TikTok para un desafío estatal de verano de la campaña Never a Bother y ganó el Primer Lugar! Esto fue parte de su Programa de Campaña de Medios y Divulgación para la Prevención del Suicidio Juvenil con Sierra Health Foundation, donde participaron jóvenes de 34 organizaciones diferentes. Puedes admirar la campaña completa en <https://neverabother.org/> y obtener recursos útiles.

Para consultas, entrenamientos, referir clientes, preguntas y comentarios contactenos en [info@resiliencesocialwork.com](mailto:info@resiliencesocialwork.com) [www.resiliencesocialwork.com](http://www.resiliencesocialwork.com) o 562-384-9299

# SEPTIEMBRE ES EL MES NACIONAL DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL SUICIDIO

## Apuntando AHORA

Refresquemos nuestra comprensión de las señales de advertencia y también exploremos nuestros enfoques que ayudan a satisfacer las necesidades de la comunidad. La ideación suicida no tiene un conjunto único de síntomas. Si bien algunos signos son universales, los matices culturales en la forma en que se expresa la angustia pueden variar ampliamente.



### Reconocer Los signos:

La intervención temprana implica reconocer los signos sutiles de desesperanza, el alejamiento de las actividades sociales y los cambios de comportamiento, particularmente en los grupos vulnerables, para fomentar una comunidad de apoyo que aborde las luchas de salud mental de manera abierta y compasiva.

**Por qué es importante la intervención temprana:** La intervención temprana en salud mental fortalece los lazos comunitarios, reduce el estigma y mejora el acceso a la atención al promover la concienciación. La superación de barreras y la integración de los servicios con otros servicios de apoyo comunitario.

**Participación estratégica de la comunidad:** Proporcionar capacitación a los líderes comunitarios y garantizar recursos accesibles y culturalmente matizados puede crear un entorno más favorable para las personas en riesgo.

Cada conversación que tenemos, cada recurso que compartimos y cada red de apoyo que construimos puede tener un impacto significativo en la vida de alguien. Aprovechemos este mes para renovar nuestro compromiso de comprender y abordar la salud mental de manera integral y compasiva. Juntos, podemos construir un marco que no solo apoye sino que empodere a las personas de todas las comunidades. Manténgase informado, manténgase comprometido e impulsemos la diferencia juntos.

**Tú eres importante.**

Para obtener apoyo en caso de crisis, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio:

**Textea. Llama. Chatea.**

**800-273-TALK (8255) o marque 9-8-8** para comunicarse con el apoyo de respuesta a crisis de salud mental.

988 LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

Cuando solamente quiere hablar con alguien que pueda ofrecerle apoyo y escucharle y no se trata de una emergencia, puede usar una línea de ayuda en lugar de una línea de crisis. En California, llame a la línea directa de **CalHOPE al (833) 317-HOPE (4673)** o

en español al **(833) 642-7696** o use su aplicación de chat en <https://calhopeconnect.org/> lunes a viernes de 8 a.m. a medianoche.

Servicios adicionales y apoyo en línea se pueden encontrar en <https://togetherca.org> y <https://neverabother.org>

**Recuerda de visitar nuestra pagina web para capacitaciones/talleres actualizados, recursos y herramientas útiles de bienestar en**

[www.Resiliencesocialwork.com](http://www.Resiliencesocialwork.com).

**Síguenos en las redes sociales para campañas de concientización sobre la salud mental y eventos en vivo**

@resiliencesocialwork y tiktok @resilience.socialwork

### MEN SURVIVORS OF DOMESTIC VIOLENCE GROUP

Cuando: Tuesdays at 6:00 PM

Donde: Virtual

Costo: Gratis (Ingles solamente)  
(Llame 562-384-9299 o apuntese en [resiliencesocialwork.com](http://resiliencesocialwork.com))

### FILL YOUR CUP

#### WOMEN'S CIRCLE (bilingue)

Cuando: Martes, 17 de Septiembre  
a las 6:00 PM

Donde: 10601 Walker St., Suite 170,  
Cypress CA 90630

Costo: \$25

(Apuntese en [resiliencesocialwork.com](http://resiliencesocialwork.com))

### GRUPO DE APOYO PARA EL DUELO Y LA PERDIDA (Español)

Cuando: Miercoles, 18 de Septiembre  
a las 6:00 PM

Donde: 10601 Walker St., Suite 170,  
Cypress CA 90630

Costo: Pague lo que pueda de \$1-15  
en el evento

(Apuntese en [resiliencesocialwork.com](http://resiliencesocialwork.com)  
o llame 562-384-9299)

## Hora de Honestidad: Escrituras del Corazón

Ser una hija de las estrellas significa que siempre  
seré guiada. Ahora veo

Ahora confío

Epifanía más reciente: He pasado mi año buscando ser  
vista. Ahora veo que eso fue solo una fase en este viaje-  
necesaria para salir de la condición de víctima y entrar  
en la supervivencia.

Ahora veo que mi necesidad de sentirme vista estaba en  
la supervivencia, por todas las veces que fui invisible,  
necesitaba estar segura de que estaba viva.

Ahora veo que esa necesidad ha sido satisfecha.  
Ahora veo que he evolucionado más allá de buscar  
validación.

Ahora veo que la curación del trauma es de por vida  
Ahora veo, que después de ser vista es ser honrada =  
recibida para mí, como yo misma

Ahora existo.

Es hora de que prospere.

Escrito por: Vivian Phan, LMFT

