



Resilience
Social Work

RESILIENCESOCIALWORK.COM

NOTICIAS RSW

julio 2024

WWW.RESILIENCIASOCIALWORK.COM



Perspectivas DE LA FUNDADORA

¡El verano está oficialmente aquí! Espero que todos encuentren espacio en su horario para disfrutar del sol, del aire libre, y de la belleza y los poderes curativos de la naturaleza. La vida se vuelve tan ocupada que si no hacemos el esfuerzo nos perderemos todas las oportunidades maravillosas que ofrece la temporada para la aventura, la conexión, la exploración y los momentos simples de diversión y alegría.

Si usted es un padre que trabaja como yo, sé que es más fácil decirlo que hacerlo, ya que puede ser necesario planificar y convencer, pero los beneficios definitivamente superan todo eso. Así que te animo a que lo hagas realidad.

¿Por qué? Bueno, mientras vemos que nuestro mundo lucha contra la injusticia, el dolor, la ira y la tristeza, necesitamos volver a llenar nuestra copa de bienestar con descanso, belleza y alegría, para poder dar el 100% para mejorarlo y tener algo por lo que luchar. Ya sea nuestro mundo inmediato o los problemas globales que nos superan con estrés y dificultades emocionales, es necesario un equilibrio para afrontar la situación y prosperar.

Piense en todas las ocasiones en las que ha estado luchando y se ha sentido abrumado, y compárelas con las ocasiones en las que se sintió estable y contento. ¿Puede recordar qué hacía diferente cuando estaba estable/contento? Apuesto a que de alguna manera se estaba tomando tiempo para si mismo y sus necesidades.

¿Está haciendo eso cuando está abrumado? Si la respuesta es no, incorporar algunos de ellos le ayudará a lograr equilibrio y bienestar y le dará la fuerza para afrontar mejor las dificultades de la vida. Le animo a que se de permiso para tomarse un descanso y encontrar el equilibrio.

¡Tú vales el esfuerzo y el mundo te necesita!

Marilyn Mejía-Peña, LCSW



Fomente su bienestar: consejos esenciales para el cuidado personal

En nuestras vidas que no paran y son tan ocupadas, cuidarnos es clave para sentirnos lo mejor posible. Aquí hay cinco formas sencillas de priorizar su bienestar:

Salud Física: Manténgase activo, coma bien y descanse lo suficiente. El ejercicio levanta el ánimo, la buena nutrición le da energía y un sueño de calidad refresca el cuerpo y la mente.

Equilibrio emocional: practique la atención plena, escriba un diario de sus pensamientos y no dude en buscar apoyo cuando sea necesario. Establecer límites y decir no son formas saludables de controlar el estrés.

Conexiones sociales: pase tiempo con sus seres queridos y únase a grupos que le brinden alegría. Conectarse con otros fortalece su sentido de comunidad y levanta el ánimo.

Realización espiritual: ya sea a través de la meditación, la oración o disfrutando de la naturaleza, encuentra momentos que nutran tu alma y te traigan paz.

Estimulación intelectual: ocupe su mente con pasatiempos, libros o aprendiendo algo nuevo. Estimular su intelecto mejora su bienestar general.

El cuidado personal no es egoísta, es esencial. Encuentre lo que funcione mejor para usted y dedique tiempo a ello con regularidad. ¡Tu bienestar es indispensable!

Bienvenidos a Bordo, ¡Yvette, Paul, Vivian y Gabrielle!



¡Nuestro equipo está floreciendo con nuevos Terapeutas increíbles! Yvette Letelier, ASW y Gabrielle Sheets, ASW (¡nuestra ex pasante de MSW!) ahora son parte de nuestro fabuloso equipo de terapeutas. Vivian Phan, LMFT, se une al equipo de formadores/educadores y también es Terapeuta. Paul Gutiérrez es nuestro nuevo pasante de Maestría en Trabajo Social (MSW-Intern) de VCU y estará con nosotros hasta fin de año. Estamos agradecidos por el maravilloso trabajo que realizan en RSW y esperamos que continúen empoderando a las personas de hoy para un mañana mejor. (Imagen de izquierda a derecha: Marilyn, Yvette, Paul, Vivian, Gabrielle)

Para consultas, solicitudes de capacitación, referencias de clientes, preguntas o comentarios, envíe un correo electrónico a info@resiliencesocialwork.com, envíe un mensaje a través de www.resiliencesocialwork.com o llame al 562-384-9299.

JULIO ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL DE LAS MINORÍAS:

¿Cómo apoya Ud. la igualdad en la salud mental?



La salud mental es esencial para nuestro bienestar: afecta la forma en que sentimos, pensamos e interactuamos con los demás. Sin embargo, barreras como el costo, la confusión y brechas en los seguros, el idioma, el estigma, la vergüenza, el estatus legal y migratorio, el racismo, la desconfianza en los sistemas de atención médica, las creencias culturales, la educación y la concientización, y la falta de acceso a proveedores de servicios culturalmente sensibles a menudo impiden que muchos miembros de comunidades minoritarias obtengan el apoyo que necesitan. Es vital que todos aprendamos sobre la salud mental y estrategias saludables para afrontar las barreras, y que trabajemos para reducir el estigma mediante un lenguaje inclusivo y comprensivo. Todos desempeñamos un papel crucial en la defensa y el apoyo de las necesidades de salud mental de las comunidades minoritarias. Únase a nosotros y comprométase a llevar a cabo las medidas mencionadas siguiendo para crear conciencia a favor de la igualdad en la salud mental:

- **Proveedores de servicios:** brindar atención con humildad cultural, educación y concientización sobre la salud mental, abogar por cambios de políticas, mejorar el acceso siendo flexibles en los horarios comerciales ofrecidos, aceptar una variedad de seguros y opciones de pago y ayudar a las personas a navegar por sistemas complejos.
- **Organizaciones de salud pública:** incluir diversas perspectivas y abordar los factores sociales que afectan a las comunidades minoritarias. Mejorar el alcance comunitario y la educación para reducir el estigma y aumentar la conciencia sobre los recursos de salud mental. Ampliar el acceso a servicios e intérpretes multilingües.
- **Proveedores de atención médica:** ofrecer servicios culturalmente receptivos y asegura que sus equipos reflejen a las comunidades que presta servicios. Fomentaran la confianza interactuando con líderes y organizaciones comunitarias y abordando la discriminación pasada y presente dentro del sistema de atención médica. Además, aumentar la competencia cultural y la capacitación en diversidad para los proveedores de salud mental.

Creemos un entorno de apoyo donde todos se sientan capacitados para priorizar su bienestar mental y tengan un acceso justo a los recursos y la atención de salud mental. ¡¡¡Gracias de antemano por sus esfuerzos!!!

Recuerde visitar nuestro sitio web en www.Resiliencesocialwork.com para obtener capacitaciones/talleres actualizados, recursos y herramientas útiles de bienestar.

Síguenos en las redes sociales para campañas de concientización sobre salud mental y eventos en vivo @resiliencesocialwork

NOS MUDAMOS!

Mientras continuamos liderando con corazón y creciendo con propósito, estamos muy emocionados de anunciar que nos hemos mudado. Nos hemos graduado de nuestra oficina compartida en Cerritos a nuestra propia oficina privada en el edificio HQ en Cypress en 10601 Walker St., Suite 170, Cypress CA 90630. ¡Nuestras sillas nuevas están listas para usted! 😊



Inscripción ABIERTA

La inscripción está abierta para los siguientes grupos:

GRUPO DE HOMBRES SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA DOMÉSTICA (en Ingles)

Cuándo: Martes a las 6:00 p. m. (10 semanas)
Dónde: Virtualmente
Costo: Gratis
(llame al 562-384-9299 para inscribirse)

VIERNES de LLENAR TU COPA: CÍRCULO DE MUJERES (Ingles y Español)

Cuándo: segundo y cuarto Viernes del mes a las 6:00 p. m.
Dónde: 10601 Walker St., Suite 170, Cypress CA 90630
Costo: Pague lo que pueda (inscríbese en resiliencesocialwork.com)

GRUPO DE RESILIENCIA EMOCIONAL (Español)

Cuando: Tercer Jueves del mes a las 6:00 PM
Donde: Virtual
Costo: Gratis
(Apuntese en resiliencesocialwork.com o llame al 562-384-9299)

