The NAN Project

Recursos de Salud Mental de BIPOC

ENCUENTRA UN TERAPEUTA

INNOPSYCH

El directorio de terapeutas de Innopsych puede emparejarlo con un terapeuta de color. Consulte sus seminarios web y publicaciones sobre cómo cambiar la cara de la terapia y la salud mental. Innopsych también ofrece recursos profesionales para terapeutas de color.

INCLUSIVE THERAPISTS

Inclusive Therapists centra las necesidades de salud mental de las personas BIPOC y 2SLGBTQIA +. Utilice este sitio web para ayudar a encontrar terapeutas y encontrar servicios adaptados a las necesidades de las personas dentro de estas comunidades. Está disponible una amplia selección de idiomas.

NATIONAL QUEER AND TRANS THERAPISTS OF COLOR NETWORK

NQTTCN se describe a sí misma como "una organización de justicia sanadora que trabaja activamente para transformar la salud mental de las personas de color queer y trans en América del Norte". Consulte el directorio de profesionales de la NQTTCN que puede buscar por región. Desde mayo de 2016, NQTTCN ha estado construyendo una red de profesionales de la salud mental, así como un Fondo de Salud Mental para quienes necesitan asistencia financiera. Comparten recursos para organizaciones que buscan mejorar la comunidad de personas trans de color a través de iniciativas de justicia sanadora.

THERAPY FOR BLACK GIRLS

Therapy for Black Girls trabaja para hacer que la terapia y la salud mental sean más accesibles para las niñas y mujeres negras. Su sitio web presenta un directorio de terapeutas, un podcast y un blog que cubre temas específicos de las niñas negras y los desafíos específicos de salud mental que enfrentan.

LÍNEAS DIRECTAS

THE STEVE FUND

Envíe un mensaje de texto con STEVE al 741-741

Steve Fund se ha asociado con Crisis Text Line para conectar a los jóvenes de color con un consejero de crisis culturalmente competente las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

THE TREVOR PROJECT

Llame al 1-866-488-7386 o envíe un mensaje de texto con START al 678-678

The Trevor Project ofrece apoyo de salud mental para jóvenes LGBTQ a través de llamadas, mensajes de texto y chat en línea, y publicó esta guía con consejos sobre cómo apoyar a los jóvenes LGBTQ negros.

ASIAN AMERICAN SUICIDE PREVENTION & EDUCATION

Llame al 1-877-990-8585

Asian LifeNet Hotline ofrece apoyo para la salud mental en cantonés, mandarín, japonés, coreano y fujianés las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE

Llame al 1-888-628-9454

The National Suicide Prevention Lifeline ofrece soporte confidencial en caso de crisis por teléfono las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

The NAN Project

Recursos de Salud Mental de BIPOC

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL DE BIPOC

OURSELVES BLACK

Ourselves Black promueve la salud mental y el bienestar de los negros a través de narrativas y experiencias compartidas. OB tiene una revista impresa, una revista en línea, un blog y otros recursos educativos para los negros.

NAMI-RECURSOS PARA PERSONAS NEGRAS

Una guía completa de salud mental para personas negras / afroamericanas. Revisa las barreras del cuidado de la salud mental, la competencia cultural e incluye una lista de recursos de salud mental, directorios de terapeutas, guías de autocuidado y recursos educativos. Hay traducción al español disponible.

ASIAN MENTAL HEALTH COLLECTIVE

Asian Mental Health Collective busca desestigmatizar los problemas de salud mental en las comunidades asiáticas, sin comprometer las tradiciones y la cultura apreciadas. AMHC proporciona conexión e información a través de su grupo de Facebook, biblioteca de recursos, series web de videos y grupos de reuniones.

AFSP-RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA COMUNIDADES SUBREPRESENTADAS

Una lista de recursos nacionales de salud mental y empoderamiento comunitario para negros; nativos e indígenas, hispanos/latinos; comunidades asiático-americanas, nativas de Hawai y de las islas del Pacífico.

APLICACIONES PARA TELÉFONOS SMARTPHONE

THE SAFE PLACE

The Safe Place App presenta consejos de cuidado personal, información sobre afecciones de salud mental y técnicas para controlar su salud mental, con recursos específicos para personas de color y negros.

SUBDIAL - ALTERNATIVES TO CALLING 911

Subdial es una aplicación que proporciona opciones de recursos locales de primeros auxilios específicas para las necesidades del usuario. Subdial ofrece recursos para incidentes relacionados con la salud mental, disturbios domésticos, falta de vivienda y otros incidentes.

ELEVATE APP

Elevate una aplicación de autocuidado, propiedad de negros, que proporciona mensajes inspiradores, desafíos de superación personal y una comunidad de esperanza para las personas que están experimentando problemas de salud mental.

The NAN Project

Recursos de Salud Mental de BIPOC

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL DE BIPOC

★ **¿CÓMO PUEDE INFLUIR LA RAZA EN LA SALUD MENTAL?**
Proyecto LETS- Race y Salud Mental

★ **¿CÓMO PUEDO APOYAR LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES DE COLOR?**
Kit de herramientas, Video de Steve Fund - Apoyo al Bienestar de los Estudiantes de Color

★ **¿CÓMO PUEDEN LAS ORGANIZACIONES APOYAR LA SALUD MENTAL DE LOS EMPLEADOS NEGROS?**
Cómo las organizaciones pueden apoyar la salud mental de los empleados negros

★ **¿CÓMO PUEDO HONRAR A LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA RACIAL?**
Hable sobre Trayvon, un conjunto de herramientas para personas blancas de Black Lives Matter

★ **¿QUÉ SIGNIFICA SER ALIADO O ANTIRRACISTA?**
La guía de Allyship
South Asian Sexual and Mental Health Alliance- Antiracism Guide

THE FRIEND ZONE **soundcloud.com/thefriendzonepodcast**
Friend Zone es un podcast semanal sobre todo lo relacionado con la salud mental, el bienestar mental y la higiene mental (porque ¿quién quiere un cerebro mohoso?). Todos los miércoles, los anfitriones y amigos de la vida real Fran, Dustin y Assanté comparten historias a menudo divertidas sobre su crecimiento personal y las lecciones aprendidas a lo largo del camino sobre temas como la resolución de conflictos, la crianza de su niño interior, el descubrimiento de sus lenguajes de amor y mucho más.

THE READ **soundcloud.com/theread**
The Read es un popular podcast y futuro programa de televisión sobre el análisis (y a menudo arrastrando) la cultura de las celebridades y el entretenimiento. **out.com/television/2019/3/14/reads-kid-fury-and-crissle-west-are-coming-tv** Pero en un segmento más nuevo titulado Crissle's Couch, el coanfitrión Crissle West comparte lecciones que está aprendiendo activamente en terapia, respondiendo las cartas de los oyentes y ofreciendo sus propios consejos para crecer a través de un revés, trauma o problemas de salud mental incomprendidos y, a veces, Kid Fury interviene con sus propios consejos.

The NAN Project

Recursos de Salud Mental de BIPOC

BROWN GIRL THERAPY instagram.com/browngirltherapy/
Brown Girl Therapy es una plataforma de redes sociales fundada por el editor de HuffPost, Sahaj Kohli, que ofrece una comunidad de bienestar para mujeres del sur de Asia y de primera generación. Esta página pro-terapia brinda consejos, afirmaciones y un espacio seguro para compartir las experiencias únicas de ser un estadounidense de primera generación. instagram.com/sahajkohli/

LATINX THERAPY instagram.com/latinxtherapy/
Latinx Therapy es otro directorio y plataforma de redes sociales dedicada a desestigmatizar la atención de salud mental en la comunidad Latinx. Fundada por Adriana Alejandre, la plataforma ofrece un podcast bilingüe y un extenso directorio de terapeutas para quienes buscan ayuda o tranquilidad mientras exploran su salud mental. instagram.com/latinxtherapist/

MANNMUKTI mannmukti.org/our-story
MannMukti, que en hindi significa "liberación mental", es un lugar para que los asiáticos del sur se expresen y normalicen la atención de la salud mental en sus comunidades. MannMukti, una plataforma de narración que se describe a sí misma, busca "fomentar un diálogo abierto y saludable sobre problemas de salud mental en un esfuerzo por eliminar el estigma, mejorar la conciencia y promover el cuidado personal". Las partes interesadas pueden compartir sus propios viajes de salud mental uniéndose al foro de la comunidad. facebook.com/groups/206684379895063/

YOU SHOULD SEE SOMEONE huffpost.com/feature/you-should-see-someone
Cuidar tu mente es tan importante como cuidar tu cuerpo. Deberías ver a alguien es una serie de HuffPost Life que te enseñará todo lo que necesitas saber para hacer terapia, brindándole información, no-B.S. historias sobre cómo buscar ayuda para la salud mental: cómo hacerlo, qué esperar y por qué es importante. Comparta sus historias en las redes sociales con el hashtag #DoingTherapy.

SHINE: CALM ANXIETY & STRESS apps.apple.com/us/app/shine-calm-anxiety-stress/id1293721589
Shine se inició en nombre de una representación fundamentalmente cambiante en la salud mental. Disponible para descargar en múltiples plataformas, la aplicación Shine es su sistema de apoyo para el estrés y la ansiedad diarios, brindando la oportunidad de aprender una nueva estrategia de autocuidado todos los días y obtener el apoyo de una comunidad diversa. Shine HQ se solidariza con los activistas de todo el mundo que luchan por la justicia para las vidas de los negros. La aplicación Shine ahora incluye una sección de meditaciones Shine gratuitas específicas para el bienestar Black.

LIBERATE MEDITATION apps.apple.com/us/app/liberate-meditation/id1451620569
Liberate es la aplicación de meditación n° 1 para la comunidad negra, indígena, personas de color (BIPOC). Use Liberate para reducir la ansiedad, el estrés y dormir mejor. Adaptado de una compilación de Stacey M. Hayes, J.D.

QUEERWOC: THE PODCAST soundcloud.com/queerwoc
QueerWOC es una comunidad en línea y un podcast para Queer Women of Color dirigido por sus fundadoras, Money y Nikeeta. Money es consejera de salud mental y candidata a doctorado y Nikeeta es organizadora y activista. Mantienen conversaciones sobre la discriminación dentro de la comunidad LGBTQ, el activismo y la revolución, y cómo usar la