

# RECURSOS DEL MES DE CONCIENCIA SOBRE LA SALUD MENTAL DE BIPOC

## RECURSOS DE MHA

LOS SIGUIENTES RECURSOS ESTÁN DISPONIBLES PRINCIPALMENTE EN INGLÉS. CONSULTE CADA PÁGINA WEB PARA SABER SI ESTÁN DISPONIBLES EN ESPAÑOL

### PÁGINAS WEB:

**\*LOS SIGUIENTES RECURSOS ESTÁN DISPONIBLES PRINCIPALMENTE EN INGLÉS. CONSULTE CADA PÁGINA WEB PARA SABER SI ESTÁN DISPONIBLES EN ESPAÑOL.**

- [Comunidades BIPOC y COVID-19](#)
- [Salud mental de BIPOC](#)
- [Disparidades en la atención médica de la población negra, indígena y de color](#)
- [Cómo ser un aliado en la lucha contra la justicia racial](#)
- [Cómo encontrar un terapeuta antirracista](#)
- [Estoy enfadado por las injusticias que veo a mi alrededor.](#)
- [¿Mi terapeuta es racista?](#)
- [Trauma racial](#)
- [Racismo y salud mental](#)
- [Tome una prueba de salud mental](#)

### SEMINARIOS EN LÍNEA:

- [Volver a lo básico: el impacto de la cultura en las conversaciones sobre salud mental](#)
- [Trauma racial y comunidades de color: evaluación y tratamiento](#)

### EN ESPAÑOL:

- [Prueba de ansiedad](#)
- [Prueba de depresión](#)
- [Recursos en español](#)

### KITS DE HERRAMIENTAS ANTERIORES DE BIPOC:

- [2018: Mi historia a mi manera](#)
- [2019: La profundidad de mi identidad](#)
- [2020: Impacto del trauma](#)
- [2021: La fuerza de las comunidades](#)

## RECURSOS GENERALES Y RECURSOS PARA IDENTIDADES INTERSECCIONALES

LOS SIGUIENTES RECURSOS ESTÁN DISPONIBLES PRINCIPALMENTE EN INGLÉS. CONSULTE CADA PÁGINA WEB PARA SABER SI ESTÁN DISPONIBLES EN ESPAÑOL

- [Guía para facilitadores: enfoques interseccionales de la educación sobre salud mental](#)
- [Unión Americana de Libertades Civiles](#)
- [APA: trabajar con clientes de origen inmigrante](#)
- [Proyecto Brown Boi](#)
- [Médicos de color](#)
- [Colectivo Fireweed](#)
- [Cobertura de salud para los inmigrantes](#)
- [Campaña de derechos humanos](#)
- [Campaña de derechos humanos: Salud mental y bienestar de QTBIPOC](#)
- [Igualdad en la inmigración](#)
- [Incite](#)
- [Terapeutas inclusivos](#)
- [Inmigrante informado: salud mental para los inmigrantes](#)
- [Psicoterapeutas de color LGBTQ](#)
- [La melanina y la salud mental](#)
- [Red de Médicos Migrantes](#)
- [Mi vida indocumentada](#)
- [Nalgona Positivity Pride](#)
- [Centro Nacional de Justicia para Inmigrantes](#)
- [Centro Nacional de Leyes de Inmigración: recursos de salud mental y derechos civiles](#)
- [Red Nacional para los Derechos de los Inmigrantes y Refugiados](#)
- [Red Nacional de Terapeutas Transexuales y de Color](#)
- [En español: Nacional Queer & Trans Red de Terapeutas de Color](#)
- [Proyecto LETS](#)
- [Descanso para la resistencia](#)
- [El Fondo Steve](#)
- [Terapia en color](#)
- [Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos](#)
- [United We Dream](#)



## RECURSOS PARA INDIOS AMERICANOS/NATIVOS DE ALASKA

LOS SIGUIENTES RECURSOS ESTÁN DISPONIBLES PRINCIPALMENTE EN INGLÉS.  
CONSULTE CADA PÁGINA WEB PARA SABER SI ESTÁN DISPONIBLES EN ESPAÑOL

- [Podcast All My Relations](#)
- [Servicios de Salud y Familia para Indígenas Americanos](#)
- [Asociación de Ansiedad y Depresión de Estados Unidos: Comunidades nativas e indígenas](#)
- [Servicios de salud mental para indios americanos y nativos de Alaska Para proveedores, administradores y supervisores de servicios de salud mental](#)
- [Centro para Jóvenes Nativos Americanos](#)
- [Jóvenes nativos sanos](#)
- [Servicio de Salud para Indios](#)
- [Estudio de historias indígenas](#)
- [MHA: Comunidades nativas e indígenas y salud mental](#)
- [Red Nacional de Centros de Transferencia de Tecnología para la Salud Mental de Indígenas Americanos y Nativos de Alaska](#)
- [Consejo Nacional de Salud Indígena](#)
- [Nativos Americanos para la Acción Comunitaria](#)
- [Native Hope](#)
- [One Sky Center - Centro Nacional de Recursos para la Salud, la Educación y la Investigación de los Indios Americanos y los Nativos de Alaska](#)
- [Círculos de atención de SAMHSA](#)
- [Asuntos tribales de SAMHSA](#)
- [Línea de ayuda StrongHearts Native](#)
- [WeRNative](#)



## RECURSOS PARA ASIÁTICOS O DEL PACÍFICO

LOS SIGUIENTES RECURSOS ESTÁN DISPONIBLES PRINCIPALMENTE EN INGLÉS.  
CONSULTE CADA PÁGINA WEB PARA SABER SI ESTÁN DISPONIBLES EN ESPAÑOL

- [Iniciativa de Salud para los Asiáticos Americanos](#)
- [Recursos de salud mental de la Iniciativa de Salud para los Asiáticos Americanos](#)
- [Asociación Psicológica Asiática Americana](#)
- [Iniciativa para estadounidenses asiáticos con discapacidades](#)
- [Guía de recursos de la Iniciativa para Estadounidenses Asiáticos con Discapacidades](#)
- [Foro sobre la salud de los estadounidenses de origen asiático y de las islas del Pacífico](#)
- [Colectivo Asiático de Salud Mental](#)
- [Comunidad de Asia-Pacífico en Acción](#)
- [Instituto de Asia y el Pacífico sobre la violencia de género](#)
- [Proyecto Orgullo Asiático](#)
- [Salir del armario y vivir con autenticidad como estadounidenses de origen asiático y de las islas del Pacífico LGBTQ+](#)
- [Asociación de Salud Mental para Comunidades Chinas](#)
- [Mustard Seed Generation](#)
- [Asociación Nacional de Salud Mental de Asiáticos e Isleños del Pacífico](#)
- [Alianza Nacional de Asiáticos e Isleños del Pacífico Queer](#)
- [Stop AAPI Hate](#)
- [Viet Care](#)



## RECURSOS PARA ÁRABES/MUSULMANES/DE ORIENTE MEDIO/DEL SUR DE ASIA

LOS SIGUIENTES RECURSOS ESTÁN DISPONIBLES PRINCIPALMENTE EN INGLÉS.  
CONSULTE CADA PÁGINA WEB PARA SABER SI ESTÁN DISPONIBLES EN ESPAÑOL

- [Centro de apoyo a la familia árabe-americana](#)
- [Línea de ayuda Desi/LGBTQ+](#)
- [Instituto para la Salud Mental de los Musulmanes](#)
- [Islamic Relief USA](#)
- [Centro Khalil](#)
- [Mannmukti](#)
- [Kit de herramientas para la salud mental de los musulmanes](#)
- [Mi mantra](#)
- [Línea de ayuda para la salud mental Naseeha](#)
- [Recursos para los defensores de la salud mental de los musulmanes](#)
- [Sakhi para mujeres del sur de Asia](#)
- [South Asian Americans Leading Together \(SAALT\)](#)
- [South Asian Mental Health Initiative & Network \(SAMHIN\)](#)
- [Red de Asia Meridional](#)
- [Alianza de Salud Sexual y Mental de Asia Meridional](#)
- [Terapeutas del sur de Asia](#)
- [Asociación de Salud Pública de Asia Meridional](#)
- [¿Qué dice el Islam sobre la salud mental?](#)
- [Yalla! Let's Talk](#)



## RECURSOS PARA NEGROS/AFROAMERICANOS

LOS SIGUIENTES RECURSOS ESTÁN DISPONIBLES PRINCIPALMENTE EN INGLÉS.  
CONSULTE CADA PÁGINA WEB PARA SABER SI ESTÁN DISPONIBLES EN ESPAÑOL

- [Proyecto AAKOMA](#)
- [Black Emotional Mental Health \(BEAM\)](#)
- [Black Men Heal](#)
- [El imperativo de la salud de las mujeres negras](#)
- [Eustress](#)
- [GirlTrek](#)
- [MHA: Reimaginar el autocuidado de los negros](#)
- [Coalición Nacional por la Justicia Negra](#)
- [Nosotros, los negros](#)
- [Sista Afya](#)
- [El Salón del Bienestar Mental Negro](#)
- [Fundación Boris Lawrence Henson](#)
- [El proyecto Confess](#)
- [La Fundación Loveland](#)
- [Terapia para niñas negras](#)
- [Terapia para hombres negros](#)
- [Consejos para el autocuidado de las familias negras](#)



## RECURSOS PARA LATINOS/HISPANOS

LOS SIGUIENTES RECURSOS ESTÁN DISPONIBLES PRINCIPALMENTE EN INGLÉS.  
CONSULTE CADA PÁGINA WEB PARA SABER SI ESTÁN DISPONIBLES EN ESPAÑOL

- [Sociedad Estadounidense de Psiquiatría Hispana](#)
- [Caminar Latino](#)
- [Esperanza United](#)
- [Estoy Aquí](#)
- [Latino Equality Alliance](#)
- [Latinx Therapists Action Network](#)
- [Podcast de Latinx Therapy](#)
- [Latinx Therapy](#)
- [Comunidades latinas/hispanas de MHA: información y materiales de salud mental en español](#)
- [NAMI: Compartiendo Esperanza](#)
- [Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos](#)
- [Asociación Nacional Latina de Salud Mental](#)
- [Club de Chicas Tristes](#)
- [Podcast sobre la salud mental de los latinos](#)
- [Terapia para latinos](#)
- [UnidosUS](#)
- [Yo Soy Ella](#)



# RECURSOS PARA PERSONAS MULTIRRACIALES

LOS SIGUIENTES RECURSOS ESTÁN DISPONIBLES PRINCIPALMENTE EN INGLÉS.  
CONSULTE CADA PÁGINA WEB PARA SABER SI ESTÁN DISPONIBLES EN ESPAÑOL

- [Asociación Estadounidense de Terapia Matrimonial y Familiar: Familias multirraciales](#)
- [Carta de derechos de la APA para personas de patrimonio mixto](#)
- [Kit de herramientas para personas multirraciales](#)
- [Centro Mandala para el Cambio: Recursos para herencia multirracial y razas mixtas](#)
- [Mixed in America](#)
- [Cuaderno de trabajo de identidades mixtas](#)
- [Medios de vida mixtos](#)
- [Equipo de NPR Code Switch](#)
- [Síndrome del impostor racial: sus historias](#)
- [Recursos que exploran la identidad de las familias multiculturales o multirraciales](#)
- [La plenitud de ser una persona mestiza](#)
- [Hacia la justicia racial: dinámica familiar multirracial](#)
- [Por qué el síndrome del impostor afecta profundamente a las personas multirraciales](#)

**PARA OBTENER UNA LISTA DE RECURSOS PARA IMPRIMIR, HAGA CLIC [AQUÍ](#). TENGA EN CUENTA QUE LAS CAJAS DE HERRAMIENTAS ANTERIORES SOLO ESTÁN DISPONIBLES EN INGLÉS.**