

VIVAMOS A PLENITUD

Vivamos a Plenitud es un programa educativo de salud mental desarrollado por la NIHHC, diseñado para adultos. Su objetivo es ofrecer herramientas de prevención y educación para fortalecer el bienestar social, emocional y físico de nuestra comunidad.

A través de sesiones culturalmente relevantes, se invita a los participantes a la reflexión y al diálogo sobre temas fundamentales como el estigma, la cultura, la violencia doméstica, el uso de sustancias y el trauma generacional —factores de riesgo claves que nos pueden afectar profundamente la salud mental y física.

Las clases se ofrecen en las oficinas de la NIHHC, iglesias y otros centros comunitarios locales.

BARRERAS ASOCIADAS CON LA SALUD MENTAL



Nuestros facilitadores bilingües imparten las sesiones

LECCIONES DEL PROGRAMA

- El concepto de salud mental y su conexión con la salud física
- Estigmas culturales y estrategias positivas para mantener el bienestar mental y físico
- Trastornos mentales comunes, sus causas, síntomas y tratamientos.
- El impacto de la violencia doméstica en la salud mental
- Patrones de abuso, la manipulación emocional y las dinámicas de relaciones poco saludables
- Influencia cultural y del nivel educativo en la aceptación y normalización de la violencia.
- Factores que contribuyen al abuso de sustancias
- Cómo desarrollar resiliencia mediante habilidades de afrontamiento saludables, regulación emocional y toma de decisiones basada en valores

CONTACTANOS

Coalición Hispana de Salud del Norte de Indiana
444 N Nappanee Street, Elkhart, IN 46514



"Es difícil atreverse a pedir ayuda cuando tu cultura te enseña que eso no está bien, que debes guardar tus problemas para ti mismo. Este programa me enseñó a manejar y controlar el estrés, y también me mostró dónde podemos buscar ayuda. Es útil saber que existen organizaciones a las que podemos acudir".

- Residente de Warsaw y participante del programa

¿Por qué Vivamos a Plenitud?

5.6%

Adultos en Indiana reportan tener pensamientos suicidas

54.7%

Adultos en los Estados Unidos no reciben tratamientos de salud mental

19.8%

Adultos en Indiana reportan trastorno de uso de sustancias

31.2%

Adultos en Indiana experimentan ansiedad o depresión

TESTIMONIO DE UN PARTICIPANTE



"Participar en este programa me recordó la importancia del amor propio. Me siento orgullosa haber mejorado en mi relación conmigo misma"

Impacto de Vivamos a Plenitud en sus Participantes



+15%

Aumentó su conocimiento en conceptos de salud mental



-9%

Disminución en ver el alcohol y las drogas como mecanismo de defensa en caso de depresión



-18%

Disminución en el estigma hacia los problemas de salud mental



-3%

Disminución de los síntomas de depresión



+4%

Aumentó en el conocimiento sobre aculturación

