

## ¡Empoderate!

- Patrocina un equipo en la Caminata NAMI
- Comienza un ministerio inclusivo a la salud mental en su comunidad
- Construya una biblioteca de salud mental o un quiosco de informacion
- Grabe un anuncio al servicio publico (PSA - Public Service Announcement)
- Preparen una Guia de Referencia Rapida o Lista de Recursos en la Comunidad
- Organice una conferencia de salud mental para servir a la comunidad local

“Al caminar para NAMI experimentamos un sentido de una mision y alegria compartida. ¡Que vigorizante caminar con gente que piensa igual, que desean construir una comunidad, compartir experiencias, terminar con el estigma y trabajar para crear un mundo - aqu y ahora - mejor para todos!”

*Barbara Zahner,  
St. Francis of Assisi  
Catholic Church*

## ¿Cómo ser una comunidad de fe inclusive para la salud mental?

Este folleto incluye 24 sugerencias que explica cómo las comunidades de fe pueden servir mejor a aquellos con una condición de salud mental y sus familias. Cumpla con 10 de cualquiera de ellas y NAMI Santa Clara County le otorgará un certificado además de que será agregado a la creciente lista de sinagogas, templos, mezquitas y congregaciones que tienen la intención de crear un espacio inclusive para la salud mental y libre de estigma.

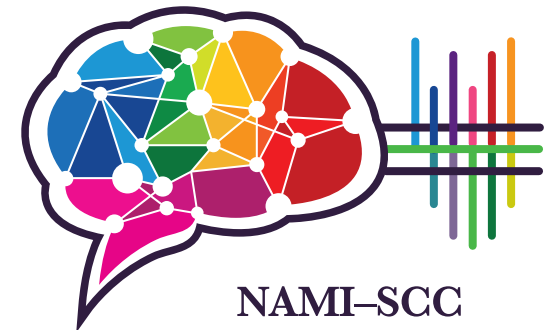
### Se intencional. Ten esperanza.

Desde 2014, NAMI-SCC FaithNet ha creado congregaciones libres de estigma e inclusive been Creating Mental Health Friendly Stigma-Free Congregations in Santa Clara County.

[www.namisantaclara.org/faith-net](http://www.namisantaclara.org/faith-net)

1150 S. Bascom Avenue, #24, San Jose, CA 95128  
faithnet@namisantaclara.org

## Be a **Mental Health** Friendly Stigma-Free Faith Community



**NAMI-SCC  
FaithNet**

**SANTA CLARA COUNTY**

## Entérate

- Reúnete con NAMI FaithNet
- Asiste a un almuerzo FaithNet
- Utilice su espacio para programas de recuperación
- Comience a reunir recursos locales
- Utilicé su espacio para programas de recuperación
- Conduce una sesión de planeación estratégica

“Aunque el clero ha tenido una experiencia individual con NAMI a través de un miembro de su congregación, reuniéndonos en nuestra junta-almuerzo nos permitió ver el alcance completo de lo que su organización ofrece a la comunidad.”

*Rabbina Melanie Aron,  
Congregación Shir  
Hadash*

## Edúcate

- Organiza una presentación En Nuestra Propia Voz
- Organiza una presentación Terminando El Silencio
- Proporciona entrenamientos de Prevención del Suicidio
- Organiza una clase de Primeros Auxilios en Salud Mental
- Asiste a una clase de Proveedor
- Invita a profesionales de la salud mental a presentar a su congregación

“Personalmente, me conmovió la presentación ‘En Nuestra Propia Voz’ en nuestra iglesia. Los testimonios de Ally y Gayle y las historias en video de la perseverancia de la gente luchando con una condición mental demuestra que hay mucho que podemos hacer para ayudar y apoyar a nuestros hermanos que enfrentan dificultades y pruebas de una condición mental.”

*Paul Boehm,  
Good Samaritan UMC*

## Habla

- Predique un sermón acerca de salud mental
- Incluya un testimonial en su servicio (con alguien con experiencia vivida)
- Presente información acerca de salud mental en lugares locales
- Unase a los Días Nacionales de Oración para la Salud Mental/ Prevención del Suicidio
- Participar en el Mes de Salud Mental en mayo
- Compartir líneas de crisis en su servicio

“Cuando predicamos acerca de salud mental en los servicios, ponemos nuestras vulnerabilidades sobre la mesa. Esta práctica refuerza la buena nueva de Cristo: dentro de nuestra fragilidad humana es exactamente donde el amor transformativo de Dios se conoce.”

*Reverend Manda Truchinski,  
Christ the Good Shepherd  
Lutheran Church*