



# MAYO ES EL MES DE LA CONCIENCIACIÓN ACERCA DE LA SALUD MENTAL



## **CÍRCULO DE CURACIÓN COMUNITARIO \* ESPACIOS LIMITADOS**

**Miércoles, 1 de mayo de 2024 | 4:00PM-6:30PM**

**Ubicación: Corazon Healdsburg, RM #5, 1557 Healdsburg Ave, Healdsburg, CA**

*Come join our Bilingual community healing circle, a nurturing environment to share, heal, and grow together. (Únase a nuestro círculo de curación comunitario, un entorno enriquecedor para compartir, sanar y crecer juntos).*

**Para confirmar asistencia o más información llame al: (707) 615-4567** PATROCINADO POR SONOMA COUNTY BEHAVIORAL HEALTH

5.01.24

## **FERIA DE RECURSOS DE WCCS Y PRESENTACIÓN DE EQUIPO DE APOYO MÓVIL**

**Jueves, 2 de mayo 2024 1:30PM-4:30PM**

**Ubicación: Glaser Center, 547 Mendocino Ave, Santa Rosa, CA**

*Feria de Recursos antes y después de las presentaciones de las 3 unidades móviles para crisis del condado de Sonoma.*

**Para más información o confirmar asistencia contacte a: [michael.reynolds@westcountyservices.org](mailto:michael.reynolds@westcountyservices.org)**

5.02.24

## **CARRERA DE LA RAZA HUMANA DEL CONDADO DE SONOMA**

**Jueves, 4 de mayo de 2024 | 7:00AM-11:30AM**

**Ubicación: Old Court House Square, Downtown Santa Rosa, CA**

*Evento de recaudación de fondos para organizaciones sin fines de lucro de North Bay.*

*Organizado por el Centro de Liderazgo del Voluntariado y Organizaciones sin Fines de Lucro.*

**Para más información: Hana Casita, [hcasita@namisoco.org](mailto:hcasita@namisoco.org)**

5.04.24

## **PRESENTACIÓN DE PANEL DE SALUD MENTAL**

**Jueves, 4 de mayo de 2024 | 11:00AM-12:00PM**

**Ubicación: Flouracity, Geyserville, CA**

*Evento abierto al público gratuito para esta compañía de desarrollo profesional, que incluye un Panel de Salud Mental.*

**Para más información: Mary-Frances Walsh, [mfwalsh@namisoco.org](mailto:mfwalsh@namisoco.org)**

5.04.24



## **PREGUNTAR, PERSUADIR, REFERIR: CAPACITACIÓN DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO**

**Miércoles, 8 de mayo de 2024 | 3:00PM-5:00PM**

**Ubicación: Oficina de Educación del condado de Sonoma, 5340 Skylane Blvd, Santa Rosa CA**

*Los participantes aprenderán a identificar señales de alerta de angustia mental y una posible crisis de suicidio. Aprenderán cómo reconocer a una persona que está en riesgo de suicidio, cómo intervenir, y cómo referir a esa persona a los recursos adecuados.*

**Para registrarse: [haga clic aquí](#) o llame al 707-524-2816 Para más información: [Haga clic aquí](#)**

## **EN LA MENTE DE LOS PROMOTORES DE JUVENTUD: "CÓMO SE VE EL AUTOCUIDADO PARA USTED "**

**Miércoles, 8 de mayo de 2024 | 6:30PM-8:30PM**

**Ubicación: Proveedores de Servicios a Latinos, 1000 Apollo Drive, Suite 185, Santa Rosa CA**

*Los Promotores de Juventud harán una encuesta a otros durante la reunión mensual de abril y les preguntarán qué hacen para cuidar de sí mismos, e incorporarán las respuestas a su podcast de mayo.*

**Para más información: [haga clic aquí](#)**

## **PRESENTACIÓN "ACABANDO CON EL SILENCIO"**

**Jueves, 9 de mayo de 2024 | 9:00AM-2:00PM** **Ubicación: Escuela Preparatoria de Sonoma Valley**

*Presentaciones de NAMI "Acabando con el Silencio" para estudiantes en seis periodos escolares.*

**Para más información, contacte a: Nick Fierro, [nfierro@namisoco.org](mailto:nfierro@namisoco.org)**

## **PREGUNTAR, PERSUADIR, REFERIR: CAPACITACIÓN DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO**

**Jueves 9 de mayo 2024 | 9:30AM-11:30AM**

**Ubicación: Oficina de Educación del Condado de Sonoma, 5340 Skylane Blvd, Santa Rosa**

*Los participantes aprenderán a identificar señales de alerta de angustia mental y una posible crisis de suicidio. Aprenderán cómo reconocer a una persona que está en riesgo de suicidio, cómo intervenir, y cómo referir a esta persona a los recursos apropiados.*

**Para registrarse: [haga clic aquí](#) o llame al 707-524-2816 -- Para más información: [clic aquí](#)**

## **FORO SOBRE CÓMO EL MUNDO AFECTA A NUESTRA SALUD MENTAL**

**Jueves, 9 de mayo de 2024 | 2:00PM-3:00PM**

**Ubicación: Centro de Bienestar y Defensa, 2245 Challenger Way #104, Santa Rosa CA**

*Diálogo sobre cómo los eventos actuales, la soledad, la tecnología, las redes sociales y otras visiones del mundo pueden tener un papel en nuestra salud mental.*

**Para más información, contacte a: [danette.alander@westcountyservices.org](mailto:danette.alander@westcountyservices.org) (707)565-7800**

## **DÍA DE PINTURA PARA LA SALUD MENTAL "ARTE PARA EL CORAZÓN"**

**Jueves, 8 de mayo de 2024 | 5:30PM-7:00PM**

**Ubicación: Proveedores de Servicios para Latinos, 1000 Apollo Drive, Suite 185, Santa Rosa CA**

*Esta será la última fecha de reuniones en la que Promotores de Juventud crearán obras de arte que representan su salud mental actual.*



### PRESENTACIÓN: "ACABANDO CON EL SILENCIO"

Viernes, 10 de mayo de 2024 | 9:00AM-2:00PM

Ubicación: Escuela Preparatoria de Sonoma Valley

*Presentaciones de NAMI "Acabando con el Silencio" para estudiantes en seis periodos escolares.*

Para más información, contacte a: Nick Fierro, [nfierro@namisoco.org](mailto:nfierro@namisoco.org)

### CAPACITACIÓN SOBRE CONCIENCIA DEL SUICIDIO

Viernes, 10 de mayo de 2024 | 2:00PM-3:00PM

Ubicación: DAAC Centerpoint, 2403 Professional Drive, Santa Rosa, CA

*Capacitación para personal de DAAC sobre acceso a cuidados de seguimiento para clientes evaluados como en riesgo.*

Para más información, contacte a: Mary-Frances Walsh, [mfwalsh@namisoco.org](mailto:mfwalsh@namisoco.org)

### DESTROZAR EL ESTIGMA

Sábado, 11 de mayo, 2024 | 10:00AM-2:00PM

Ubicación: Old Railroad Square, Santa Rosa, CA

*Día de Concienciación sobre la Salud Mental dirigido a todas las comunidades, pero sobre todo para los estudiantes, ¡para que practiquen el autocuidado durante la semana de finales!*

Para más información, contacte a: Magalli Larque [mlarque@latinoserviceproviders.org](mailto:mlarque@latinoserviceproviders.org)

### FESTIVAL DE LA INCLUSIÓN

Sábado, 11 de mayo de 2024 | 11:00AM-6:00PM

Ubicación: Centro Comunitario de Petaluma, 320 N McDowell Blvd, Petaluma, CA

*El Festival de la Inclusión es un evento vibrante musical y artístico sin fines de lucro dedicado a honrar a personas con discapacidades, sus amigos, familias y aliados*

Para más información, contacte a: Nick Fierro, [nfierro@namisoco.org](mailto:nfierro@namisoco.org) o [haga clic aquí](#)

### GRUPO DE EDUCACIÓN Y APOYO FAMILIAR DE SCBH

Lunes, 3 de mayo de 2024 | 4:00PM-6:00PM

Ubicación: Zoom

*Grupo mensual de apoyo para incrementar la comprensión de la enfermedad mental y para recibir apoyo.*

Para consultas de grupos, contacten a: Nicole Natividad- [NicoleN@Buckelew.org](mailto:NicoleN@Buckelew.org) - (707) 494-0762 Se ruega confirmar asistencia para el enlace de Zoom, contacten a Marisabel Mendoza - [MarisabelM@Buckelew.org](mailto:MarisabelM@Buckelew.org) - (707) 513-5135

### SESIÓN DE MOVIMIENTO CON CONCIENCIA PLENA \*ESPACIOS LIMITADOS

Martes, 14 de mayo de 2024 | 11:30AM-1:00PM

Ubicación: SRJC – Campus de Petaluma, Quad Area, 680 Sonoma Mnt. Pkwy, Petaluma, CA,

*Aprendan técnicas para reducir el estrés y la ansiedad, al tiempo que se divierten con música y movimientos corporales.*

Para más información, contacte a: Jeane Erlenborn, [jerlenborn@santarosa.edu](mailto:jerlenborn@santarosa.edu)

PATROCINADO POR SONOMA COUNTY BEHAVIORAL HEALTH

### PRESENTACIÓN SOBRE SALUD MENTAL EN ADULTOS MAYORES

Martes, 14 de mayo de 2024 | 2:00PM-3:30PM

Ubicación: Residencia de Personas Mayores Silvercrest, 1050 3rd St, Santa Rosa, CA

Para más información, contacte a: Nick Fierro, [nfierro@namisoco.org](mailto:nfierro@namisoco.org)



## PRESENTACIÓN DE NAMI

Martes, 14 de mayo de 2024 | 6:00PM-7:00PM

Ubicación: Residencia de Personas Mayores Silvercrest, 1050 3rd St, Santa Rosa, CA

Clase de Introducción a Estudios sobre Adicciones, Santa Rosa Junior College

Para más información, contacte a: Mary-Frances Walsh, [mfwalsh@namisoco.org](mailto:mfwalsh@namisoco.org)

5.15.24

## SESIÓN DE ARTE GUIADO CON CONCIENCIA PLENA \*ESPACIOS LIMITADOS

Miércoles, 15 de mayo de 2024 | 4:00PM-6:00PM

Ubicación: Centro La Luz, 17560 Greger St, Sonoma, CA

Join us for a bilingual exploration during Mental Health Month, delving into the connection between art and mental well-being. (Durante el mes de mayo se celebra la Salud Mental, ahondando en la conexión entre el arte y el bienestar mental.)

Para confirmar asistencia o para más información llame al: (707) 938-5131

PATROCINADO POR SONOMA COUNTY BEHAVIORAL HEALTH

5.15.24

## PROYECCIÓN DE LA PELÍCULA "CROOKED BEAUTY"

Jueves, 16 de mayo de 2024 12:30PM-1:30PM

Ubicación: Centro de Ayuda Interlink, 1033 4th Street, Santa Rosa, CA

Crónica artística del valiente viaje de Jacks McNamara desde paciente ingresado en el pabellón psiquiátrico a cofundador del Proyecto Ícaro.

Contacte a: [sean.kelson@westcountyservices.org](mailto:sean.kelson@westcountyservices.org) o llame al 707-546-4481 ext. 801

5.16.24

## FORO: MAYO ES EL MES DE LA CONCIENCIA DE LA SALUD MENTAL

Martes, 16 de mayo de 2024 | 2:00PM-3:00PM

Ubicación: Centro de Bienestar y Defensa, 2245 Challenger Way #104, Santa Rosa, CA

Compartir nuestros relatos de salud mental

Para más información: [danette.alander@westcountyservices.org](mailto:danette.alander@westcountyservices.org) o (707)565-7800

5.16.24

## CAMINATA GUIADA POR LA NATURALEZA CON CONCIENCIA PLENA \*ESPACIOS LIMITADOS

Viernes, 17 de mayo de 2024 | 10:00AM-1:00PM

Ubicación: Armstrong Redwoods, 17000 Armstrong Woods, Rd, Guerneville, CA

Únase a nosotros en una caminata guiada por la naturaleza, que combina el senderismo con el rejuvenecimiento mental, para dejar de lado el estrés y elevar el ánimo bajo el manto relajante de la Madre Naturaleza; todos los niveles de experiencia son bienvenidos.

Para confirmar asistencia o para más información: Haga clic aquí PATROCINADO POR SONOMA COUNTY BEHAVIORAL HEALTH

5.17.24

## REUNIÓN DE COMPARTIR PARA LOS QUE SIRVEN A NUESTRA COMUNIDAD

Viernes, 18 de mayo de 2024 | 2:00PM-4:00PM

Ubicación: Programas Buckelew, 2235 Mercury Way, Suite 107, Santa Rosa, CA

Reúnase con otros proveedores de servicio para crear conexión y camaradería. Exploraremos la forma en que seguimos apasionados con el trabajo de servicio y formas de reavivar la llama cuando se apaga. Traer un platillo para compartir es opcional

Para confirmar asistencia contacte a: Marisabel Mendoza en [MarisabelM@Buckelew.org](mailto:MarisabelM@Buckelew.org) o (707) 513 5135

5.17.24



### PRESENTACIÓN DE PANEL DE SALUD MENTAL

Sábado, 18 de mayo de 2024 | Hora por determinar

Ubicación: Sally Tomatoes, 1100 Valley House Dr, Rohnert Park, CA

*Conferencia de Distrito de los Rotarios – para miembros de los Rotarios en el norte de CA*

Para más información, contacte a: Mary-Frances Walsh, [mfwalsh@namisoco.org](mailto:mfwalsh@namisoco.org)

5.18.24

### APOYO EMOCIONAL: PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Lunes, 20 de mayo de 2024 | 5:00PM-6:30PM

Ubicación: Proveedores de Servicios para Latinos, 1000 Apollo Drive, Suite 185, Santa Rosa CA

*Sobre el suicidio, factores de riesgo y protectores, y recursos disponibles para jóvenes.*

Para más información: Cristian Gutierrez en [mcgutierrez@latinoserviceproviders.org](mailto:mcgutierrez@latinoserviceproviders.org)

5.20.24

### LA CIENCIA DE ENVEJECER CON INGENIO \*ESPACIOS LIMITADOS

Jueves, 23 de mayo de 2024 | 12:00PM-1:00PM

Ubicación: Oficina del Consejo sobre el Envejecimiento, 30 Kawana Springs Rd, Santa Rosa, CA

*El Dr. Todd Finnemore es un gerontopsicólogo local, especialista en cuestiones de envejecimiento, transiciones de la vida, y evaluaciones de capacidad para la toma de decisiones médico-legales. El Dr. Finnemore sirve a personas, cuidadores, familias y diversos profesionales sanitarios, de servicios sociales y legales en su trabajo.*

Para confirmar asistencia contacte a: 707-525-0143 ext. 119 o [djohnson@councilonaging.com](mailto:djohnson@councilonaging.com)

5.23.24

### CÓMO DESARROLLAR SUS PROPIAS HERRAMIENTAS DE SALUD MENTAL

Jueves, 23 de mayo, 2024 | 2:00PM-3:30PM

Ubicación: Centro de Bienestar y Defensa, 2245 Challenger Way #104, Santa Rosa, CA

*Compartir la diversidad de herramientas de experiencia vivida que usted utiliza para apoyar su bienestar mental.*

Para más información: [danette.alander@westcountyservices.org](mailto:danette.alander@westcountyservices.org) o (707)565-7800

5.23.24

### APOYANDO NUESTRA COMUNIDAD

Jueves 23 de mayo 2024 | 4:30PM-6:00PM

Ubicación: Programas Buckelew, 2235 Mercury Way, Suite 107, Santa Rosa, CA

*Venga a conocer los recursos comunitarios ofrecidos en el condado de Sonoma que pueden ayudarlo a usted y a los miembros de su familia.*

Para más información: Jennifer, Navegadora del Sistema al 707-292-3289 | [JenniferV@Buckelew.org](mailto:JenniferV@Buckelew.org)

5.23.24

### UNDERSTANDING AND SUPPORTING YOUTH DEPRESSION – CÓMO ENTENDER LA DEPRESIÓN EN JÓVENES Y NIÑOS Y CÓMO APOYARLOS

Jueves, 23 de mayo de 2024 | 5:00PM-6:00PM

Ubicación: Virtual

*Bilingual Virtual work shop for parents and caregivers, Participants will learn to identify signs of depression in youth, what caring adults can do to help, and local resources (Taller virtual bilingüe para padres y cuidadores. Los participantes aprenderán a identificar síntomas y señales de depresión en jóvenes y niños, y cómo ayudar)*

Para registrarse: haga clic [aquí](#) o llame al 707-524-2816

Para más información: Folleto\_\_

5.23.24



**PRESENTACIÓN: "ACABANDO CON EL SILENCIO" DE NAMI**

**Jueves, 23 de mayo de 2024 | 4:30PM**

**Ubicación: Sally Tomatoes, 1100 Valley House Dr, Rohnert Park, CA**

*Incluirá una presentación en video de NAMI "Acabando con el Silencio", con una joven adulta que hablará para compartir su experiencia superando un Trastorno Obsesivo-Compulsivo.*

**Para más información, contacte a: Mary-Frances Walsh, [mfwalsh@namisoco.org](mailto:mfwalsh@namisoco.org)**

**SESIÓN DE ARTE GUIADO CON CONCIENCIA PLENA \*ESPACIOS LIMITADOS**

**Lunes, 28 de mayo de 2024 | 1:00PM-4:00PM**

**Ubicación: Centro Comunitario Finley, 2060 W College Ave, Santa Rosa, CA**

*Participar en ejercicios de arte y conciencia plena para promover la relajación, el autodescubrimiento y la conexión, dando la bienvenida a artistas de todos los niveles para relajarse, conectar y salir refrescados e inspirados.*

**Para confirmar asistencia o para más información: [Haga click aquí](#)**

PATROCINADO POR SONOMA COUNTY BEHAVIORAL HEALTH

**PROYECCIÓN DE PELÍCULA "HEALING VOICES"**

**Jueves, 30 de mayo de 2024 | 10:30AM-12:00PM**

**Ubicación: Centro de Recuperación con Pares de Petaluma, 5350 Old Redwood HWY, #600, Petaluma, CA** *Explora la experiencia comúnmente denominada "psicosis" a través de los relatos de personas de la vida real.*

**Para más información: [jennifer.rougeau@westcountyservices.org](mailto:jennifer.rougeau@westcountyservices.org) o (707) 565-1299**

**PROYECCIÓN DE PELÍCULA "HEALING VOICES"**

**Jueves, 30 de mayo de 2024 | 11:30AM-1:00PM**

**Ubicación: Centro de Autoayuda Interlink, 1033 4th Street, Santa Rosa, CA**

*Explora la experiencia comúnmente denominada "psicosis" a través de los relatos de personas de la vida real*

**Para más información: [sean.kelson@westcountyservices.org](mailto:sean.kelson@westcountyservices.org) o 707-546-4481 ext. 801**

**BARBACOA DE MAYO DE VOICES**

**Jueves, 30 de mayo de 2024 | 4:00PM-6:00PM**

**Ubicación: Programas para Jóvenes VOICES, 714 Mendocino Ave, Santa Rosa, CA**

*Barbacoa comunitaria. Todos son bienvenidos, sin restricciones de edad, proveedores y receptores de servicios. Comida gratuita. Recursos para todos. Premios y actividades para los que deseen participar.*

**Para más información, contacte a: Lauren (707)579-4327 o [Lauren@voicesyouthcenter.org](mailto:Lauren@voicesyouthcenter.org)**

**FORO COMUNITARIO SOBRE LENGUAJE Y EMPODERAMIENTO**

**Viernes, 31 de mayo de 2024 | 1:30PM-2:30PM**

**Ubicación: Centro de Autoayuda Interlink, 1033 4th Street, Santa Rosa, CA**

*Capacitación para apoyar la creación y la conservación de entornos transformadores en nuestra vida y/o trabajo. Se anima a asistir a receptores y proveedores de servicios.*

**Para más información: [sean.kelson@westcountyservices.org](mailto:sean.kelson@westcountyservices.org) o 707-546-4481 ext. 801**