



Pathways to Mental Healing

If I am okay, my family is too



Spanish Mental Health Toolkit

This toolkit includes resources for how to improve mental wellbeing and overall wellbeing for you and your family, educational resources to learn more about mental health, and local and national organizations to seek help. All the resources in this toolkit are safe and serve Spanish speaking families and individuals.

Toolkit Sections

- 1 Improve Mental Well-being for Me and My Family
- 2 How Overall Well-being Impacts Mental Well-being
- 3 Learn More About Mental Health
- 4 Get Help

Special thanks to St. David's Foundation and United Healthcare for funding the "Pathways to Mental Healing" Toolkit and our engagement efforts.

Scan
to
Access Toolkit



Pathways to Mental Healing

If I am okay, my family is also

SECTION 1: Improve Mental Well-being for Me and My Family

Useful tips for improving my and my family's mental well-being. These tools can be used immediately for myself or a loved one and typically don't require intervention.

SUBCATEGORIES

1. Understanding Mental Health
2. Resources for Caregivers
3. Children's Mental Health
4. Tips & Tricks for Me
5. Emotional Health/ Regulation

SECTION 2: How Overall Well-being Impacts Mental Well-being

Useful tips to improve my overall well-being. Overall well-being encompasses basic needs, social needs, and physical health. These may not include any information about mental health but can improve my mental well-being.

SUBCATEGORIES

1. Self-Care
2. Exercise
3. Social Connection
4. Overall Well-being

SECTION 3: Learn More About Mental Health

Increase understanding of well-being/mental health. This includes how the combination of physical, emotional, cultural, and social factors relate to mental health.

SUBCATEGORIES

1. Mental Health Conditions Explained
2. How Do I Know I Need Help?
3. How to Find a Therapist
4. Destigmatizing Mental Health

SECTION 4: Get Help

Services and supports that are provided by another person, professional, or agency to assist with different components of well-being such as mental health, resiliency, self-care behaviors, and ability to deal with positive and negative emotions.

SUBCATEGORIES

1. Crisis Lines
2. Support Groups
3. Therapy Services

Scan to
Access
Toolkit



Contact CAN info@canatx.org or
(512) 910-5372 for questions or to
request a presentation.



Camino de Sanación Mental

Si yo estoy bien, mi familia también



Conjunto de herramientas de salud mental en español

Este conjunto de herramientas incluye recursos para mejorar su bienestar mental y general y el de su familia, recursos educativos para aprender más sobre la salud mental así como organizaciones locales y nacionales donde puede conseguir ayuda. Todos los recursos en este conjunto de herramientas son seguros y sirven a individuos y familias que hablan español.

Secciones del conjunto de herramientas

- 1 Mejorar mi bienestar mental y el de mi familia
- 2 Cómo influye el bienestar general en el bienestar mental
- 3 Obtener más información sobre salud mental
- 4 Obtener ayuda

Nuestro profundo agradecimiento a St. David's Foundation y a United Healthcare por proporcionar fondos para el kit de herramientas "Camino de sanación mental" y para nuestras iniciativas de participación comunitaria.

Escanee para acceder kit de herramientas



Camino de Sanación Mental

Si yo estoy bien, mi familia también

Sección 1: Mejorar mi bienestar mental y el de mi familia

Consejos útiles para mejorar mi bienestar mental y el de mi familia. Estas herramientas pueden utilizarse directamente para mí o para un ser querido y no suelen requerir intervención.

SUBCATEGORÍAS

1. Comprender la salud mental
2. Recursos para cuidadores
3. Salud mental infantil
4. Consejos y trucos para mí
5. Salud emocional o regulación

Sección 2: Cómo influye el bienestar general en el bienestar mental

Consejos útiles para mejorar mi bienestar general. El bienestar general abarca las necesidades básicas, las necesidades sociales y la salud física. Puede que no incluyan información sobre salud mental, pero pueden mejorar mi bienestar mental.

SUBCATEGORÍAS

1. Cuidado personal
2. El ejercicio
3. Conexión social
4. Bienestar general

Sección 3: Obtener más información sobre salud mental

Aumentar la comprensión del bienestar y de la salud mental. Esto incluye cómo la combinación de factores físicos, emocionales, culturales y sociales se relacionan con la salud mental.

SUBCATEGORÍAS

1. Explicación de los trastornos mentales
2. ¿Cómo sé que necesito ayuda?
3. Cómo encontrar un terapeuta
4. Desestigmatizar la salud mental

Sección 4: Obtener ayuda

Servicios y apoyos prestados por otra persona, profesional u organismo para ayudar en diferentes componentes del bienestar, como la salud mental, la resiliencia, los comportamientos de cuidado personal y la capacidad para afrontar emociones positivas y negativas.

SUBCATEGORÍAS

1. Líneas en caso de crisis
2. Grupos de apoyo
3. Servicios de terapia

Escanee para
acceder
kit de
herramientas



Comuníquese con CAN
info@canatx.org o (512)
910-5372 si tiene preguntas
o desea una presentación.