

Lucia Torres

ESPAÑOL

Hola, mi nombre es Lucia Torres, soy voluntaria del equipo de salud mental, agradezco al programa “Por nuestra salud y bienestar” y a la Iniciativa Latina de Salud por el interés que le ponen a todo aquello que pueda ser de beneficio para la comunidad, en lo personal siento que las charlas son de gran ayuda, he sido testigo de los cambios positivos que han surgido en las personas después de haber asistido a ellas de manera virtual, en muchos casos la necesidad de ser comprendidos y de sentirse apoyados era sumamente importante, me es muy grato decirles que muchas de ellas no han querido que las charlas culminen y que han tenido muy buena aceptación en su 100%, el tiempo de la pandemia fué muy duro para todos pero he conocido casos en los que el apoyo emocional fué vital, los latinos necesitamos de grupos como estos para que las personas puedan sentirse escuchadas, valoradas y de esta manera empoderarlas y guiarlas en el sentido correcto o referirlas para que puedan recibir ayuda profesional.

Yo quiero pedirles todo el apoyo posible para el programa de salud mental ya que la salud emocional es más importante de lo que muchos piensan, no solo debemos estar físicamente saludables si no que debemos pensar en que si no estamos bien emocionalmente esto puede desencadenar enfermedades y el fortalecer el autoestima de las personas es indispensable, es por ello que les solicito el soporte necesario al programa “Por nuestra salud y bienestar” para que siga captando y refiriendo personas que puedan ser beneficiadas con estas charlas que ya han dado muy buenos resultados en personas que necesitaban ayuda emocional.

Gracias.

ENGLISH

Hello, my name is Lucia Torres, I am a volunteer of the mental health team, and I want to thank the program "Por Nuestra Salud y Bienestar" and the Latin American Health Initiative for their work to benefit our community. I feel that their sessions are of great help, and I have witnessed the positive changes that they have had for people who have attended their virtual sessions - in many cases the need to be understood and to feel supported was extremely important for them. I am very pleased to tell you that many of these participants have not wanted the sessions to end and that they have been accepted 100 percent. The pandemic was very hard on everyone, but I have known cases in which emotional support was vital. Latinos need groups like these so that they can feel heard, valued and in this way also empower them and guide them in the right direction or refer them so that they can receive professional help.

I want to ask you for all the support possible for the mental health program since emotional health is more important than many think. We must not only be physically healthy, because if we are not well emotionally, this can trigger illnesses. Strengthening people's self-esteem is essential, which is why I request the necessary support for the program "Salud y Bienestar" so

that it continues to attract and refer people who can benefit from these supports and that have already provided very good results for people who need emotional help. Thank you.