

Nuestro Camino con la Salud Mental

Nuestro camino comenzó cuando mi madre fue diagnosticada con esquizofrenia. Como latina de primera generación con padres inmigrantes de México, el estigma cultural creó grandes desafíos para nuestra familia. Permanecimos en silencio durante diez años mientras enfrentamos crisis aterradoras—incluso llegando a buscar a mi madre desorientada con asistencia de helicópteros.

La experiencia inmigrante añadió capas de complejidad a nuestra situación. Viniendo de una cultura donde la salud mental no se discute abiertamente, nuestra familia enfrentó muchos obstáculos. Estábamos aislados no solo por el estigma sino también por la desconexión cultural de los recursos disponibles.

Todo cambió cuando nos educamos a través de NAMI. Descubrimos que no estábamos solos. Rompiendo las barreras culturales, aprendimos a comunicarnos abiertamente sobre la salud mental y desarrollamos estrategias que transformaron a nuestra familia.

Hoy, nuestro enfoque no solo ha cambiado a toda nuestra familia, sino que estamos comprometidos a crear conciencia en otros. Queremos que todos los latinos sepan que no están solos y que está bien buscar ayuda. Nuestra familia camina por NAMI porque ninguna familia debería enfrentar los desafíos de salud mental en aislamiento—sin importar su origen cultural.

Our Mental Health Journey

Our journey began when my mother was diagnosed with schizophrenia. As a first-generation Latina with both of my parents having immigrated from Mexico, cultural stigma created challenges for our family. We remained silent for ten years while facing frightening crises—including searching for my disoriented mother with helicopter assistance.

The immigrant experience added layers of complexity to our situation. Coming from a culture where mental health is rarely discussed openly, our family faced many obstacles. We were isolated not only by stigma but also by cultural disconnection from available resources.

Everything changed when we educated ourselves through NAMI. We discovered we weren't alone. Breaking through cultural barriers, we learned to communicate openly about mental health and developed strategies that transformed our family.

Today, our approach has not only changed our entire family, but we're committed to bringing awareness to others. We want all Latinos to know they are not alone and that it's okay to seek help. Our family walks for NAMI because no family should face mental health challenges in isolation—regardless of their cultural background.