

Mayo es el Mes de la Salud Mental

Para la semana antes del 1º de mayo

Sugerencia para la línea de asunto en el correo electrónico: Creando conexiones más profundas durante el Mes de la Salud Mental

El Mes de la Salud Mental comienza el 1º de mayo, y es un mes dedicado a la concientización de temas de salud mental, promoviendo buenas prácticas de salud mental y animando a que las personas apoyen a otros a su alrededor.

SanaMente, el Movimiento de Salud Mental de California, ha desarrollado este año un conjunto de herramientas con el tema "Conexiones más profundas: de charla trivial a conversación real" para ayudar a iniciar conversaciones y fortalecer las redes de apoyo social, ya que los estudios sugieren que éstas pueden contribuir a una vida más sana y feliz.

La [caja de herramientas](#) incluye una actividad con listones verde limón que utiliza una pared diseñada para motivar el diálogo sobre la salud mental en tu comunidad y para reducir la distancia social entre las personas que están sufriendo con un trastorno y las personas que puedan ayudar. Puedes organizar tu propia actividad de listones verde limón descargando los listones, el póster de instrucciones y las tarjetas con mensajes de afirmación positiva.

La próxima semana te mandaremos un mensaje electrónico para lanzar el Mes de la Salud Mental y la importancia del color verde limón. Mientras tanto, tómate un momento para ver y descargar la [Caja de Herramientas SanaMente del 2018](#).

¿Te interesan algunas ideas sobre cómo podrías aumentar la concientización durante el mes de mayo y durante todo el año? Revisa esta [guía de actividades](#) (sólo en inglés).

¡No olvides las redes sociales! Añade un [Twibbon](#) (listón) verde limón a tu perfil durante el Mes de la Salud Mental; es una gran manera de iniciar una conversación.

También asegúrate de visitar la página de Facebook de (INSERT ORGANIZATION NAME) (INSERT HYPERLINK), Instagram (INSERT HYPERLINK) o Twitter (INSERT HYPERLINK) para ver más actividades, ideas y consejos para promover la salud mental en tu hogar y en tu comunidad.

[Insert Agency/CBO Signature Line]