

Guía para las Redes Sociales

El objetivo de esta guía es brindarte contenido que puedas utilizar en tus redes sociales para ayudar a promover Mayo es el Mes de la Salud Mental. Esta guía te ofrece ejemplos para mandar mensajes por Twitter y Facebook, así como otras ideas creativas para crear conciencia acerca de la salud mental.

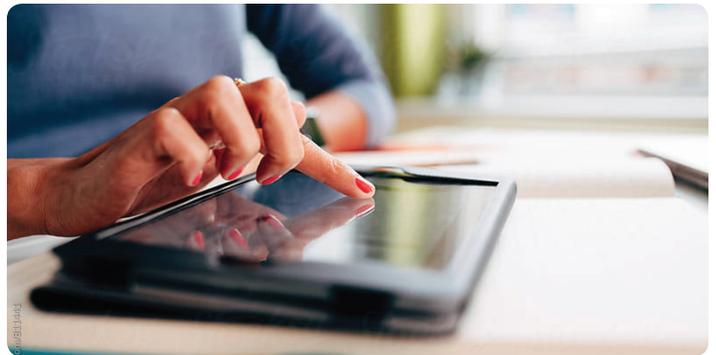
Redes sociales:

Etiquetas de campaña: #SanaMente
#EachMindMatters

 Instagram: Instagram.com/EachMindMatters

 Facebook: Facebook.com/EachMindMatters

 Twitter: @EachMindMatters



Aquí te presentamos unos mensajes como ejemplo:

A continuación, verás mensajes para Twitter y Facebook/Instagram que podrás utilizar para crear conciencia acerca de SanaMente y Mayo es el Mes de la Salud Mental. Para Instagram, agrega una imagen que concuerde con el texto. ¡Copia, pega y manda mensajes promoviendo la salud mental!

Twitter:

1. ¡Mayo es el Mes de la Salud Mental! Retuitea para ayudarnos a crear conciencia acerca de la salud mental y para acabar con el estigma. **#SanaMente**
2. ¿Listo para iniciar una conversación con alguien que requiere ayuda? Prepárate con nuestra hoja informativa titulada **#DiEstoPeroNoDigasEsto** <https://bit.ly/2FbE9yb>
3. Tú puedes aprender a reconocer las señales de suicidio. Infórmate más visitando EISuicidioEsPrevenible.org. **#ReconozcaLasSeñales**
4. ¿Quieres crear una pared con listones verdes y mostrarla en tu comunidad? Imprime y recorta este listón. **#SanaMente** <https://bit.ly/2HWJX1u>
5. ¿Sabías que el verde limón es el color de la concientización para la salud mental? Comparte un listón virtual si estás de acuerdo. **#SanaMente** <https://vimeo.com/266350885>
6. El 50 por ciento de nosotros sufrirá de un reto de salud mental en nuestra vida. ¡Por eso todos debemos de alzar la voz! Retuitea para mostrar tu apoyo. **#SanaMente**
7. ¿Has visto nuestras tarjetas con mensajes positivos? ¡Retuitea si estás de acuerdo con esta afirmación! <https://bit.ly/2F8SVWI>
8. Mira la película ganadora de este año en @DirectChangeCA en la categoría de **#SanaMente**. **#SaludMental** <https://vimeo.com/258128448>
9. TODOS tenemos salud mental, al igual que salud física. Nuestras mentes merecen la misma atención que nuestros cuerpos. **#SanaMente**
10. Siembra la esperanza y retuitea este dato: El 70-90% de personas con una enfermedad mental declaran que con apoyo y tratamiento gozan de una mejor calidad de vida. **#SanaMente**

Guía para las Redes Sociales

Facebook/Instagram:

1. ¡Mayo es el Mes de la Salud Mental! Revisa la caja de herramientas #SanaMente @EachMindMatters que te ofrece recursos y materiales para ayudarte a crear conciencia acerca de la salud mental.
EachMindMatters.org/May2018
2. ¿Sabías que el verde limón es el color nacional de la concientización para la salud mental? Reparte este listón virtual compartiendo este mensaje.
<https://vimeo.com/266350885>
3. Durante Mayo es el Mes de la Salud Mental las personas se están conjuntando para crear conciencia en California acerca de la salud mental. Para localizar un evento cerca de ti, visita **EachMindMatters.org/events**.
4. Este año la caja de herramientas #SanaMente @EachMindMatters está repleta de ideas para ayudarte a crear conciencia acerca de la salud mental. Organiza esta actividad de la pared del listón en tu comunidad para promover el diálogo y la conexión. ¡No olvides subir fotos! #SanaMente <https://bit.ly/2HWJX1u>
5. ¿Sabías que el apoyo y ayuda temprana puede mejorar la calidad de vida para aquellos con retos de salud mental? Ayudando a crear espacios seguros para conectarse o simplemente escuchando a tus seres queridos puede impulsarlos a buscar ayuda.
6. El sufrimiento no siempre se nota. La mayoría de las personas suicidas muestran algunas señales de lo que están pensando. Si observas aunque sea una de estas señales, actúa o di algo inmediatamente. Haz tiempo ahora para informarte de lo que tendrías que hacer y así estar preparado para ayudar a un amigo o ser querido en un momento crucial como este. Infórmate más en **www.ElSuicidioEsPrevenible.org**.
7. La caja de herramientas #SanaMente @EachMindMatters para Mayo es el Mes de la Salud Mental anima a entablar conexiones más profundas. Revisa esta hoja informativa con frases que puedes utilizar para crear una conversación significativa con alguien que esté sufriendo de un reto de salud mental.
<https://bit.ly/2FbE9yb>

Puedes involucrarte de otras maneras:

1. Seguir a @EachMindMatters en Facebook, Twitter e Instagram.
2. Muestra este **póster** en tu oficina, centro de salud o centro comunitario para aumentar la conciencia sobre los mitos y hechos de vivir con un desafío de salud mental.
3. Agrega un **Twibbon** verde limón a tu perfil durante Mayo es el Mes de la Salud Mental.
4. ¡Arriba el verde limón! Sube tu *selfie* usando tu listón verde limón en tus redes sociales y anima a que otros lo hagan también. ¡Utiliza las etiquetas #SanaMente e #EachMindMatters para la oportunidad de aparecer en un mensaje del blog!
5. Tuitea y **alza tu voz** para acabar con el estigma de la salud mental.
6. Reparte listones verde limón a tus amistades y colegas para promover la concientización de la salud mental. Los listones se pueden comprar en la **tienda** de **SanaMente.org**.
7. ¡Imprime este **póster** y ponlo donde todos lo puedan ver!