

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#FuerzaEnLaComunidad

El uso de las redes sociales es una manera excelente para correr la voz durante Mayo es el Mes de la Salud Mental. El tema de este año es “Fuerza en la Comunidad” y su objetivo es animar a las comunidades de California a buscar los puntos que todos tenemos en común y continuar colectivamente construyendo el entretejido de la resiliencia. Esta guía te proporcionará ejemplos de mensajes (posts) que podrás utilizar en Twitter, Facebook e Instagram. ¡Sólo tienes que copiar, pegar y publicar!

Redes sociales:

Etiquetas de campaña: #SanaMente
#FuerzaEnLaComunidad

 @EachMindMatters

 /EachMindMatters

 @EachMindMatters



MENSAJES (POSTS) PARA LAS REDES SOCIALES

Facebook o Instagram:

1. Únete a @EachMindMatters y #SanaMente para #MayoEsElMesDeLaSaludMental y descarga el paquete de activación del 2019 gratis. Para animar a las comunidades de California a buscar los puntos que todos tenemos en común y ayudar a crear resiliencia entre quienes nos rodean, el tema de este año es #FuerzaEnLaComunidad. <https://bit.ly/2G6WILI>
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. ¿Estas buscando maneras para involucrarte este mes de mayo? ¡Aprende sobre la actividad de rejas de @EachMindMatters! Utiliza cinta adhesiva de color verde limón y comparte un mensaje de esperanza con tu comunidad. #FuerzaEnLaComunidad <https://bit.ly/2G3ZADT>
4. Las personas se están uniendo para correr la voz sobre la concientización de la salud mental a través de California durante Mayo es el Mes de la Salud Mental. Para encontrar un evento cerca de ti, visita EachMindMatters.org/events.
5. La investigación demostró que las personas que participan en interacciones frecuentes y significativas en persona sienten niveles de soledad más bajos y, por lo tanto, tienen una mejor salud mental que las personas que tienen menos interacciones cara a cara. #FuerzaEnLaComunidad #SanaMente
6. ¿Sabías que las líneas de crisis también están disponibles para las personas que proporcionan ayuda? Si estás preocupado por ti mismo o un ser querido y no sabes qué hacer, la Red Nacional de Prevención del Suicidio te puede ayudar. Llama al 1-888-628-9454.
7. Todos tenemos cicatrices, todos tenemos historias. #FuerzaEnLaComunidad <https://vimeo.com/267481483>

Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.



MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#FuerzaEnLaComunidad

Twitter:

1. Para animar a las comunidades de California a buscar los puntos que todos tenemos en común y ayudar a crear resiliencia entre quienes nos rodean, el tema de este año de **@EachMindMatters** y **#SanaMente** es **#FuerzaEnLaComunidad**. Descarga el **paquete de activación gratis**. <https://bit.ly/2G6WILI>
2. Crea conciencia sobre la **#saludmental** en mayo con el paquete de activación de **@EachMindMatters**. Descárgalo gratis <https://bit.ly/2G6WILI> **#FuerzaEnLaComunidad**.
3. ¿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>
4. ¿Quieres involucrarte durante **#MayoEsElMesDeLaSaludMental**? ¡Aprende sobre la actividad de rejas de **@EachMindMatters** y comparte un mensaje de fuerza con tu comunidad! <https://bit.ly/2G3ZADT> **#FuerzaEnLaComunidad**
5. Tú puedes aprender a reconocer las señales del suicidio. Infórmate más visitando **ElSuicidioEsPrevenible.org**. **#ReconozcaLasSeñales**
6. Todos tenemos cicatrices, todos tenemos historias. **#FuerzaEnLaComunidad** <https://vimeo.com/267481483>

Puedes involucrarte de otras maneras

1. ¡Que viva el verde limón! Publica selfies con tu listón verde limón en tus redes sociales y anima a otros a hacer lo mismo. ¡Utiliza el hashtag **#EachMindMatters** para tener la oportunidad de aparecer en una próxima publicación (post) en el blog de Each Mind Matters!
2. Agrega un Twibbon verde limón a tu perfil durante Mayo es el Mes de la Salud Mental.
3. Sigue a **@EachMindMatters** en Facebook, Twitter e Instagram.
4. Tuitea y **alza tu voz** para acabar con el estigma de la salud mental.
5. ¡Prueba esta **nueva instalación artística de rejas** con cinta adhesiva de color verde limón!