



MAY IS MENTAL HEALTH MATTERS MONTH 2020

We are excited to share the 2020 May is Mental Health Matters Month activation kit. This year's theme is **"Each Mind Matters: Express Yourself."** As we celebrate Mental Health Matters Month, we are focusing on how expressing ourselves in different ways can raise awareness about mental health, break down barriers between people, build our own wellness and strengthen our communities.

The effects of self-expression and creativity on our mental health and well-being have been widely documented. Everyone can benefit from incorporating creative self-expression into their wellness routine. Activities as simple as doodling have been shown to activate the reward pathways in our brain: elevating mood and making us feel better.¹ In addition, creative self-expression can be a powerful tool to help us heal and maintain our mental wellness.

In this activation kit you'll find several tools to inspire your creativity and express your support for mental health awareness all month long. New activities in this kit include a **post-it wall art activity** with a writing prompt for participants to respond to, **sidewalk chalk stencils with chalk**, and **seed packets** that can be utilized for a group gardening activity or as a giveaway item at events.

OTHER ITEMS IN THE ACTIVATION KIT INCLUDE:

- Stickers
- Temporary tattoos
- Mental Health Matters Month poster
- Mental Health Support Guide brochure
- Ribbon cards
- Bracelets

Looking for more options? There are even more ideas and resources in our online activation kit to keep your community engaged throughout Mental Health Matters Month. Visit our website to find:

- An activity guide with ideas about how to implement activities week by week throughout the month to maximize engagement
- Prewritten posts and images for social media
- Instagram story templates and stickers
- Coloring pages
- Printable "take one" posters
- Prewritten emails and a drop-in article
- Draft proclamation for your local government

All of these items are available to view and download now at: EachMindMatters.org/May2020

Be sure to follow [@EachMindMatters](https://twitter.com/EachMindMatters) on social media! We will be posting shareable content, activity ideas and interactive challenges leading up to and throughout May. Please post photos of your May activities, tagging [@EachMindMatters](https://twitter.com/EachMindMatters) and using [#EachMindMatters](https://twitter.com/EachMindMatters), so we can share your activities throughout the state!

Thank you for being a mental health advocate and helping us elevate mental health awareness this May. If you have questions about Each Mind Matters, SanaMente or Mental Health Matters Month, please reach out by emailing info@eachmindmatters.org.

¹ Girija Kaimal, Hasan Ayaz, Joanna Herres, Rebekka Dieterich-Hartwell, Bindal Makwana, Donna H. Kaiser, Jennifer A. Nasser. **Functional near-infrared spectroscopy assessment of reward perception based on visual self-expression: Coloring, doodling, and free drawing.** *The Arts in Psychotherapy*, 2017; 55: 85 DOI: 10.1016/j.aip.2017.05.004



MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL 2020

Nos complace compartir el paquete de activación Mayo es el Mes de la Salud Mental de 2020. El tema de este año es “**SanaMente: Exprésate.**” Mientras celebramos el Mes de la Salud Mental, nos estamos enfocando en cómo las diferentes maneras de expresarse pueden crear conciencia sobre la salud mental, romper barreras entre las personas, crear nuestro propio bienestar y fortalecer a nuestras comunidades.

Los efectos de la autoexpresión y la creatividad en nuestra salud mental y bienestar han sido ampliamente documentados. Todo el mundo puede beneficiarse de la incorporación de la expresión creativa en su rutina de bienestar. Incluso se ha demostrado que actividades tan simples como dibujar garabatos activan las vías de recompensa en nuestro cerebro: elevando nuestro estado de ánimo y haciéndonos sentir mejor.¹ Además, la autoexpresión creativa puede ser una herramienta poderosa para ayudarnos a sanar y mantener nuestro bienestar mental.

En este paquete de activación encontrarás varias herramientas que te inspirarán a expresar creativamente tu apoyo a la conciencia sobre la salud mental durante todo el mes. Este paquete incluye nuevas actividades tales como una actividad de **arte de pared post-it** con un mensaje que invita a los participantes a responder, **plantillas para crear diseños de tiza en la acera**, y **paquetes de semillas** que se pueden utilizar para una actividad de jardinería grupal o como un artículo de regalo para eventos.

EL PAQUETE DE ACTIVACIÓN TAMBIÉN INCLUYE:

- Calcomanías
- Tatuajes temporales
- Cartel del Mes de la Salud Mental
- Folleto de Guía de Apoyo sobre la Salud Mental
- Tarjetas de listón
- Pulseras

¿Buscas más opciones? En nuestro paquete de activación en línea tenemos hasta más ideas y recursos para mantener a tu comunidad involucrada durante todo el Mes de la Salud Mental. Visita nuestro sitio web para encontrar:

- Una guía de actividades con ideas sobre cómo implementar actividades semana a semana durante todo el mes para maximizar la participación
- Publicaciones pre escritas e imágenes para las redes sociales.
- Plantillas de historias de Instagram y calcomanías
- Páginas para colorear
- Cartel para el “Mes de la Salud Mental”
- Correos electrónicos pre escritos y un artículo desplegable
- Documento preliminar de proclamación para tu gobierno local o municipal

Todos estos artículos están disponibles para revisar y descargar ahora en: SanaMente.org/Mayo2020

Asegúrate de seguir **@EachMindMatters** en las redes sociales ya que estaremos publicando contenido compartible, ideas sobre actividades y retos interactivos antes y a través del mes de mayo. ¡No olvides publicar fotos de tus actividades en mayo, etiquetando a @EachMindMatters y utilizando #SanaMente y #EachMindMatters, para que podamos compartir tus actividades a través del estado!

Gracias por ser un defensor de la salud mental y ayudarnos a elevar la conciencia sobre la salud mental durante el mes de mayo. Si tienes preguntas acerca de SanaMente, Each Mind Matters o el Mes de la Salud Mental, comunícate con info@eachmindmatters.org.

¹ Girija Kaimal, Hasan Ayaz, Joanna Herres, Rebekka Dieterich-Hartwell, Bindal Makwana, Donna H. Kaiser, Jennifer A. Nasser. **Functional near-infrared spectroscopy assessment of reward perception based on visual self-expression: Coloring, doodling, and free drawing. *The Arts in Psychotherapy*, 2017; 55: 85 DOI: 10.1016/j.aip.2017.05.004**