

# MENSAJES E IMÁGENES PARA LAS REDES SOCIALES



Todos los mensajes siguientes de ejemplo están por debajo del límite de 280 caracteres para X.

## Recursos de MHA

- Julio es el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías de Bebe Moore Campbell. Puede encontrar más información sobre la salud mental de las personas BIPOC en [mhanational.org/july](https://mhanational.org/july).
- Descargue el kit de herramientas #SaludMentalBIPOC de Mental Health America para aprender sobre la salud mental en las comunidades BIPOC: [mhanational.org/july](https://mhanational.org/july).
- ¡Ya está disponible el kit de herramientas #SaludMentalBIPOC de 2024! Celebre con Bebe Moore Campbell el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías descargando su copia gratuita en [mhanational.org/july](https://mhanational.org/july).
- ¿Busca recursos de #SaludMentalBIPOC? Consulte el Centro de Recursos de Salud Mental BIPOC de Mental Health America en [mhanational.org/bipoc](https://mhanational.org/bipoc).

## Bebe Moore Campbell

- Este mes de julio, únase a nosotros para honrar la memoria de Bebe Moore Campbell, autora, periodista, profesora y defensora de la salud mental estadounidense que trabajó para arrojar luz sobre las necesidades de salud mental de la comunidad negra y otras comunidades subrepresentadas. [mhanational.org/bebemoorecampbell](https://mhanational.org/bebemoorecampbell).

## Estigma, mitos y sabiduría generacional

- Expresar sus sentimientos y necesitar ayuda no es un signo de debilidad, sino de fortaleza. Puede encontrar más información sobre el estigma y los mitos de la salud mental en la comunidad BIPOC en [mhanational.org/july](https://mhanational.org/july).
- Mito: Las enfermedades mentales son un problema de los blancos.  
La realidad: TODOS tenemos salud mental y merecemos una atención adecuada.  
Puede encontrar más información sobre la salud mental de las personas BIPOC en [mhanational.org/bipoc](https://mhanational.org/bipoc).
- El estigma se alimenta del silencio. En honor al Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías Bebe Moore Campbell, Mental Health America tiene herramientas para ayudarlo a romper el estigma en torno a la #saludmental en las comunidades BIPOC. Obtenga más información en [mhanational.org/july](https://mhanational.org/july).
- Contar historias es una de las formas más eficaces de luchar contra el estigma de la salud mental en las comunidades BIPOC. Cuando las personas que viven con una condición de salud mental comparten sus historias, pueden ayudar a otros a sentirse menos solos y reducir la vergüenza. #SaludMentalBIPOC
- Las diferentes generaciones en las comunidades #BIPOC pueden enfrentar desafíos de salud mental únicos, pero todos los grupos de edad tienen una sabiduría única para compartir. Puede encontrar más información sobre cómo compartir la sabiduría generacional en [mhanational.org/july](https://mhanational.org/july). #SaludMentalBIPOC

## Pruebas de salud mental

- El primer paso en su viaje hacia el bienestar es comprobar cómo se siente. Tome una prueba gratuita de #saludmental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org). #SaludMentalBIPOC
- Tomar una prueba de salud mental es una de las formas más sencillas de comprobar su #salud mental. Tome una prueba de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org). #SaludMentalBIPOC

# Crisis

- Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.

# Hashtags

- #SaludMentalBIPOC
- #BebeMooreCampbell

# Enlaces

- [mhanational.org/july](https://mhanational.org/july)
- [mhanational.org/bipoc](https://mhanational.org/bipoc)
- <https://screening.mhanational.org/la-salud-mental-informacion-y-recursos/>

Para descargar estas imágenes, visite [mhanational.org/bipoc/mental-health-toolkit-spanish](https://mhanational.org/bipoc/mental-health-toolkit-spanish).

