

IDEAS DE ALCANCE COMUNITARIO

LO QUE PUEDEN HACER LAS PERSONAS

Compartir información a nivel local:

- Pedir a los negocios orientados al bienestar, como gimnasios, estudios de yoga o tiendas de alimentos saludables, que exhiban uno de los carteles del kit de herramientas.
- Comunicarse con sus contactos personales y profesionales para animarlos a descargar el kit de herramientas y compartir sus recursos con sus clientes y empleados a través de boletines y redes sociales.
- Piense en otros grupos de su comunidad que podrían beneficiarse con la descarga del kit de herramientas para "Mayo es el mes de la salud mental": consultorios médicos, bibliotecas, escuelas, iglesias, sinagogas y otros lugares de reunión religiosa son un buen comienzo. ¡Puede ser de gran ayuda para hacer llegar esta información a las personas que la necesitan!
- Incluya mhanational.org/may en las publicaciones de Facebook, X (anteriormente Twitter), Instagram y otras redes sociales para que la gente pueda acceder a las páginas web que se han creado para el Mes de la Salud Mental y a otra información sobre salud mental.

Ayude a correr la voz sobre las pruebas de salud mental:

- Incluya el enlace de la prueba de salud mental de MHA en la biografía de su perfil de Instagram. Por ejemplo, diga: "Compruebe su salud mental en el siguiente enlace", e incluya un enlace a mhascreening.org en el espacio en blanco donde dice "enlace".
- Tome una prueba de salud mental en mhascreening.org y comparta que usted ha cumplido. ¡Anime a los demás a hacer lo mismo!

Cree una recaudación de fondos personal:

Durante el Mes de la Salud Mental, puede mostrar su apoyo a Mental Health America creando una recaudación de fondos personal en unos sencillos pasos. Es una forma estupenda de compartir su historia, concientizar y recaudar fondos para la importante labor de Mental Health America. ¡Visite mhanational.org/may para obtener consejos sobre cómo empezar y crear una recaudación de fondos hoy mismo para marcar la diferencia!

- Comparta por qué la salud mental es importante para usted o comparta la historia de su prueba de salud mental.
- Incorpore datos rápidos sobre salud mental a su campaña de recaudación de fondos. Puede obtenerlos en mhanational.org/mentalhealthfacts. *Nota: Este material solo está disponible en inglés.
- Si ama los videojuegos, intente recaudar fondos en Twitch.

Llame o envíe un correo electrónico a sus funcionarios electos y dígalos por qué cree que la salud mental debe ser una prioridad:

- Pida a su gobernador o alcalde que declare mayo el Mes de la Salud Mental. Utilice el modelo de proclamación del kit de herramientas.
- Póngase en contacto con sus senadores estadounidenses. Encuentre el suyo en el menú desplegable de la parte superior izquierda de senate.gov.
- Póngase en contacto con su representante estadounidense. Encuentre el suyo utilizando la búsqueda por código postal en la parte superior derecha en www.house.gov.
- Consulte el informe más reciente sobre el "Estado de la salud mental en Estados Unidos" y descubra en qué puesto se encuentra su estado y compártalo con sus funcionarios electos: www.mhanational.org/issues/state-mental-health-america. *Nota: Este material solo está disponible en inglés.
- Comparta datos detallados sobre ideas suicidas, depresión, psicosis y traumas en su estado y condado en www.mhanational.org/mhamapping/mha-state-county-data. *Nota: este material solo está disponible en inglés.

Involucre a su empresa de trabajo:

- ¿No sabe por dónde empezar? Visite mhanational.org/workplace para obtener ideas y recursos que podrá compartir con su empresa. *Nota: este material solo está disponible en inglés.
- Pida a la dirección de la empresa que reconozca y celebre el Mes de la Salud Mental en mayo.
- Comparta con la dirección por qué es importante la salud mental en el lugar de trabajo.
- Póngase en contacto con su [afiliado local de MHA](#) para recibir a un orador o para organizar una capacitación en su lugar de trabajo.

Comparta su historia:

- Publique en las redes sociales sobre su propio viaje de salud mental.
- Escriba algo para los listservs de los que forma parte, boletines de exalumnos, blogs, periódicos estudiantiles... ¡Su historia importa de verdad! ¡Y las personas quieren oírla!
- Póngase en contacto con su canal de televisión local o con su canal de televisión estudiantil y comparta su historia de salud mental.

Comuníquese de forma individual:

- Piense en las personas con las que se relaciona habitualmente que podrían encontrar esta información útil para sí mismas o para los demás.
- Piense en amigos o familiares con los que ha querido hablar de salud mental: el Mes de la Salud Mental es el momento perfecto para iniciar la conversación.

Muestre su apoyo:

- Compre en la tienda en línea de MHA sus productos para la concientización sobre la salud mental: store.mhanational.org
- [Haga una donación a MHA](https://mhanational.org/la-salud-mental-informacion-y-recursos/) o a una de sus filiales durante el mes de mayo. Encuentre su filial local en arc.mhanational.org/find-affiliate.

QUÉ PUEDEN HACER LAS ORGANIZACIONES COMUNITARIAS:

- Organizar una carrera o marcha comunitaria por la salud mental (también puede hacerse virtualmente). Ponerse en contacto con los medios de comunicación locales para que ayuden a promocionar el evento. Enviar un correo electrónico a sus socios, familiares y amigos, donantes y funcionarios locales para invitarlos a participar.
- Organizar un evento de pruebas de salud mental u otro evento educativo en un lugar de la localidad (por ejemplo, ayuntamiento, estación de bomberos, escuela, lugar de culto o centro comunitario). Tener computadoras o tabletas para que las personas accedan a <https://screening.mhanational.org/la-salud-mental-informacion-y-recursos/>. Asegurarse de tener una impresora para que las personas puedan imprimir sus resultados. Si no es posible organizar un evento presencial, organice un seminario web o un evento en vivo en Facebook.
- Colaborar con otras organizaciones locales de bienestar para organizar un encuentro comunitario.
- Planificar un evento de arte o música para generar conciencia en los miembros de la comunidad y los medios de comunicación.
- Colaborar con empresas o ayuntamientos locales para iluminar los lugares de color verde, el color oficial de la conciencia sobre la salud mental.
- Colaborar con los legisladores locales y estatales para planificar un evento de promoción y animar a defensores, consumidores, ciudadanos preocupados y líderes comunitarios y empresariales a debatir las necesidades de salud mental de su comunidad con los responsables políticos.

Póngase en contacto con su filial local de la MHA para analizar ideas o colabore aquí: arc.mhanational.org/find-affiliate

LO QUE PUEDEN HACER LAS ESCUELAS:

Organizar una sesión de preguntas y respuestas con un profesional de la salud mental:

- Invitar a los estudiantes a escribir preguntas anónimas sobre las condiciones de salud mental y cómo cuidar su salud mental. Pedir al consejero escolar que responda a las preguntas y que los maestros lean las respuestas a la clase.
- Elegir un tema y organizar un chat en línea para padres, al estilo de "Pregúntame lo que quieras", con un médico o un representante del departamento local de salud mental. Promocionar el evento e invitar a los participantes a preguntar al experto cualquier duda que tengan sobre la salud mental.

Compartir historias e información:

- Asegurarse de que sus estudiantes conozcan y sepan cómo acceder a los recursos disponibles.
- Incluir la salud mental como parte de la conversación en los boletines de exalumnos, en las comunicaciones de todo el departamento o de la vida estudiantil y en las redes sociales.
- Dirigir a las personas al kit de herramientas del Mes de la Salud Mental de MHA, mhanational.org/may en sus mensajes para el mes.
- Organizar monólogos sobre la salud mental. Invitar a los estudiantes a presentar historias anónimas para que sean representadas por actores estudiantes –o por los propios individuos– en una asamblea o grabarlas y compartir el video.
- El verde lima es el color oficial de concientización sobre la salud mental: coordine un día, como el día del espíritu o el día de "pintar la escuela de verde", para celebrar y honrar la concientización sobre la salud mental.

QUÉ PUEDEN HACER LOS LÍDERES EMPRESARIALES:

- Anunciar sus planes para el Mes de la Salud Mental a su personal con la plantilla de correo electrónico de este kit de herramientas para animar a los trabajadores a participar en las actividades del mes y conocer los apoyos disponibles.
- Compartir abiertamente con su personal cómo prioriza la salud mental en su vida personal y profesional.
- Animar a los trabajadores a tomar una prueba de salud mental anónima y confidencial en línea en <https://screening.mhanational.org/la-salud-mental-informacion-y-recursos/>. Puede imprimir carteles y postales [aquí](#) y colocarlos en los espacios comunes.
- Educar a los trabajadores sobre los beneficios y recursos de su organización que apoyan la salud mental
- Iluminar de verde sus centros de trabajo, el color oficial de concientización sobre la salud mental, y pedir a los trabajadores que vistan de verde en mayo.
- Organizar un evento de bienestar en el lugar de trabajo para todo el personal. Aquí encontrará [12 consejos para empezar a planificar](#).
- Colaborar con su [filial local de MHA](#) en actividades de concientización o en una campaña de recaudación de fondos.
- Comprar en la Tienda de MHA, <store.mhanational.org>, regalos para recompensar a los trabajadores, difundir la concientización sobre la salud mental y apoyar una buena causa.
- Encuentre nuevas formas de animar a los trabajadores, mostrándoles que son valorados y escuchados.
- Utilice las publicaciones de ejemplo de este kit de herramientas o comparta las publicaciones de las cuentas de redes sociales de MHA en las redes sociales de su organización (LinkedIn, X (anteriormente Twitter), Instagram, Facebook, etc.) cada día para dar a conocer las actividades de Mayo es el Mes de la Salud Mental. ¡Asegúrese de etiquetar la cuenta de MHA para que podamos verlo!

SEMINARIOS WEB DE MAYO (ESTOS SEMINARIOS SOLO ESTARÁN DISPONIBLES EN INGLÉS)

Sanar desde dentro: prácticas somáticas para la mente y el cuerpo

Para cuidar mejor su salud mental, necesita una serie de herramientas que lo ayuden a afrontar la situación. Esta sesión explorará una herramienta para la curación: las prácticas somáticas. Las técnicas somáticas se utilizan para ayudar a cultivar una conexión cuerpo-mente, regular las emociones y liberar el estrés, la tensión y el trauma. Hablaremos de cómo unos ejercicios sencillos pero poderosos repercuten en la salud mental y de cómo puede explorar este tipo de curación.

Cableado diferente: neurodivergencia en la era digital

La información y los estímulos continuos pueden ser abrumadores y perjudiciales para la salud mental de cualquiera. Para las personas neurodivergentes, vivir en 2024 plantea retos, beneficios y oportunidades. Durante este seminario web, escuchará a personas neurodivergentes hablar de sus experiencias, de cómo han superado retos, encontrado apoyo para su salud mental y navegado por un mundo de tecnología.

De los algoritmos a la empatía: exploración de las innovaciones y los retos de la IA

La inteligencia artificial (IA) está reconfigurando el panorama de los proveedores de servicios de salud mental y ofreciéndoles información para mejorar potencialmente la atención a los pacientes. En esta sesión, nos sumergiremos en cómo la IA (inteligencia artificial) influye en los comportamientos de búsqueda de ayuda, facilita el acceso a apoyo y recursos, y plantea consideraciones éticas, riesgos y retos complejos para la salud mental.

**INSCRÍBASE EN LOS SEMINARIOS
WEB DE MHA**



CONFERENCIA DE MENTAL HEALTH AMERICA

ALTERAR > REFORMAR > *Transformar*

Asista a la Conferencia de Mental Health America y únase a colegas, proveedores, funcionarios gubernamentales, medios de comunicación y defensores para encender una chispa colectiva, compartir conocimientos de valor incalculable y fomentar la próxima ola de defensa de la salud mental.

En la conferencia de este año, exploraremos formas de DESTRUIR las barreras sistémicas, REFORMAR las prácticas nocivas que impiden el progreso y TRANSFORMAR el panorama actual, garantizando que todo el mundo tenga oportunidades equitativas para gozar de una salud mental y un bienestar óptimo.

Las tarifas de inscripción para organizaciones sin fines de lucro, jóvenes adultos y estándar están disponibles para la asistencia presencial, y el acceso virtual es gratuito con una donación sugerida.

19 al 21 de septiembre de 2024
Washington, D.C.

Regístrese y obtenga más información:
[Mhanational.org/conference](https://mhanational.org/conference)

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL



¡AYÚDENOS A ILUMINAR DE VERDE EL MES DE LA SALUD MENTAL!

MHA desea contar con su ayuda en un esfuerzo coordinado para llegar a edificios y lugares emblemáticos de todo el país con la petición de que se iluminen de verde con motivo del Mes de la Salud Mental. Nuestro objetivo es iluminar el mayor número posible de edificios la noche del 1 de mayo de 2024 (es posible que el edificio de su zona desee iluminarse en una fecha diferente o, si ya se ilumina tradicionalmente en una fecha diferente, también está bien). Si están dispuestos a iluminarse de verde durante más de un día, la primera semana de mayo o incluso el mes entero sería estupendo.

Envíe un correo electrónico a Genevieve DeRose a gderose@mhanational.org para comunicarle su ciudad/estado, el edificio para el que ha solicitado iluminación verde y si su solicitud ha sido aprobada.

DESAFÍO SER VISTO EN VERDE DEL 1 AL 31 DE MAYO DE 2024



¡VÍSTASE DE VERDE Y APOYE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL!

¿Sabía que 1 de cada 5 estadounidenses experimentará una condición de salud mental que se puede diagnosticar este año? Al unirse al desafío "Lucir el verde" durante el Mes de la Salud Mental este mes de mayo, no solo está vistiendo un color, sino que está haciendo brillar una luz de esperanza y apoyo a la salud mental de millones de personas.

El Mes de la Salud Mental, cuyo objetivo es educar a los estadounidenses sobre la salud mental y las condiciones de salud mental, fue creado en 1949 por Mental Health America. A lo largo de los años, hemos involucrado a millones de personas en nuestra misión a través de los medios de comunicación, eventos, recursos y pruebas de salud mental. Esta tradición continúa con una vibrante muestra de solidaridad: vestir de verde para simbolizar nuestro compromiso colectivo con el bienestar mental.

¿Por qué vestir de verde?

Como color oficial de la concientización sobre la salud mental, el verde representa la renovación, la esperanza y la vitalidad. Vestir de verde, ya sea un atuendo completo, una simple pulsera verde de concientización o la iluminación de su edificio, simboliza un apoyo inquebrantable a la salud mental. Participar en este desafío envía un poderoso mensaje: La salud mental es importante y, al unirnos, estamos defendiendo y apoyando la salud mental.

Nuestro objetivo

Este año, nuestro objetivo es que 300 personas acepten este desafío y recauden dinero esencial para Mental Health America. Mental Health America depende de estos fondos para avanzar en su misión a través de la educación, los servicios directos, la investigación, la política y la abogacía. Al participar, contribuirá a alimentar nuestra visión de un mundo en el que todas las personas y comunidades tengan oportunidades equitativas de bienestar mental y puedan prosperar y vivir con propósito y sentido. Cada dólar recaudado ayuda a garantizar que nuestro trabajo nunca se detenga y que nuestros recursos sigan siendo accesibles para todos, en todas partes.

ÚNASE AL DESAFÍO "LUCIR EL VERDE"

Independientemente de dónde lo haga, ya sea virtualmente o en persona, con sus amigos, compañeros de clase, colegas o por su cuenta, le encantará el desafío "Lucir el verde" y disfrutará al ganar premios especiales de MHA. Así es como puede participar:

1. **Inscríbese:** Regístrese para participar en el desafío "Lucir el verde". Puede participar de forma individual o crear un equipo con amigos, familiares o colegas.
2. **Elija una fecha:** Aunque animamos a participar el 16 de mayo de 2024 (Día de Acción por la Salud Mental), puede organizar su evento cualquier día de mayo que le resulte conveniente.
3. **Fije su objetivo/planifique su recaudación de fondos:** Cada dólar cuenta. Ya sea corriendo una carrera de 5 km, organizando una venta de pasteles o vistiendo de verde, fije un objetivo de recaudación de fondos personal o en equipo. Nuestro objetivo de recaudación sugerido es de \$100 por persona.
4. **Corra la voz:** Utilice nuestros recursos de recaudación de fondos y herramientas del Mes de la Salud Mental para compartir su participación y llegar a amigos, familiares y compañeros de trabajo a través de las redes sociales, el correo electrónico, etc.
5. **Celebre sus logros:** ¡Complete el desafío, gane su premio y únase a nosotros para una celebración virtual, compartiendo el impacto de sus esfuerzos!

¡AUMENTE SU IMPACTO Y DESBLOQUEE RECOMPENSAS!

Celebre su participación y sus logros con nuestras recompensas escalonadas, junto con los premios del concurso para categorías como la mejor indumentaria más creativa de "Lucir el verde" en el trabajo/escuela, y más.

Empiece hoy mismo registrándose en <https://mhanational.org/mental-health-month/be-seen-in-green> y descargando su kit de recaudación de fondos para obtener más información.

CINCO IDEAS PARA COMENZAR A RECAUDAR FONDOS

- **Corra, camine o monte en bicicleta vestido de verde:** Tome sus zapatillas de correr y pida donaciones para apoyar sus esfuerzos. Pida a sus amigos, familiares y compañeros que lo apoyen mediante una donación a su página de recaudación de fondos.
- **Notas verdes de gratitud:** Ofrezca enviar notas personalizadas o mensajes digitales de gratitud, ánimo o humor a cambio de donaciones.
- **Vestirse de verde:** ¡Cree un atuendo verde o lleve un lazo de concientización durante todo el mes! Ya sea teñirse el pelo de verde por alcanzar un hito en la recaudación de fondos u organizar un concurso de "mejor vestido", la creatividad es su aliado. Pida a sus familiares y amigos que hagan donaciones a su campaña "Lucir el verde".
- **Hornear/cocinar en verde:** Organice una venta de pasteles de temática verde y pida contribuciones para sus creaciones de concientización sobre la salud mental.
- **Planee salir en directo en verde en Facebook u otras plataformas:** ¿Tiene algún talento o experiencia especial? Sea creativo e incorpore el verde en su transmisión. Puede hacer cosas como pintarse las uñas de verde y enseñar consejos de manicura, al tiempo que fomenta las donaciones a su página de recaudación de fondos.

