

# DÓNDE COMENZAR

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL  
HERRAMIENTAS DE  
DIVULGACIÓN DE 2024



Mental Health America

[mhanational.org/may](https://mhanational.org/may)

ESTA CAMPAÑA SE FINANCIA CON CONTRIBUCIONES DE  
JOHNSON & JOHNSON Y OTSUKA AMERICA PHARMACEUTICAL, INC.

# INTRODUCCIÓN

Al entrar en el Mes de la Salud Mental este mes de mayo, continuamos con gran orgullo la tradición establecida en 1949 por Mental Health America. Cada año, millones de estadounidenses se unen a nosotros para promover la concientización, proporcionar recursos vitales y educación, y abogar por la salud mental y el bienestar de todos.

El tema de este año para el Mes de la Salud Mental es "Por dónde empezar: La salud mental en un mundo cambiante". En un mundo en constante evolución, puede resultar abrumador enfrentarse a los diversos retos y cambios que se producen a nuestro alrededor. Las presiones del trabajo, las relaciones y los factores sociales, como la política, el cambio climático y la economía, pueden afectar considerablemente a nuestro bienestar mental, a veces incluso más de lo que creemos.

Aunque la sociedad se siente cada vez más cómoda al hablar sobre la salud mental, todavía puede ser difícil saber "por dónde empezar" cuando estas presiones afectan a la vida cotidiana: ¿qué hacer cuando se cree que se pueden estar experimentando signos y síntomas de una condición de salud mental?

En nuestro conjunto de herramientas del Mes de la Salud Mental de 2024, aprenderá cómo afecta el mundo moderno a la salud mental y encontrará nuevos recursos que lo ayudarán a superar los momentos difíciles. Nuestro objetivo es animarlo a pasar a la acción. Hay muchas formas de hacerlo, desde mejorar sus herramientas de enfrentamiento hasta abogar por una mejor salud mental en su comunidad.

Al celebrar este Mes de la Salud Mental, emprendamos juntos un viaje para dar prioridad a nuestro bienestar mental en un mundo cambiante. Sus acciones, por pequeñas que sean, contribuyen a un esfuerzo colectivo por crear comunidades que valoren y apoyen la salud mental.



*Schroeder Stribling*

Schroeder Stribling  
Presidente y Directora Ejecutiva,  
Mental Health America

## ¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta sobre el Mes de la Salud Mental, póngase en contacto con:  
Danielle Fritze, Vicepresidenta de Educación Pública y Diseño en [dfritze@mhanational.org](mailto:dfritze@mhanational.org).  
Las consultas de los medios de comunicación deben dirigirse a [media@mhanational.org](mailto:media@mhanational.org).

El kit de herramientas del Mes de la Salud Mental de 2024 de Mental Health America proporciona recursos prácticos y gratuitos, como información sobre cómo afecta el mundo cambiante a la salud mental, cómo desarrollar habilidades de enfrentamiento y dónde empezar a buscar ayuda para las condiciones de salud mental. El kit de herramientas de este año incluye:

## GENERAL

- Ideas de alcance comunitario
- Desafío Lucir el verde e iluminación verde de los edificios
- Mensajes clave
- Anuncio por correo electrónico
- Artículo integrado
- Proclamación de mayo como el mes de la salud mental

## REDES SOCIALES

- Texto de ejemplo de una publicación
- Imágenes para compartir

## OTRO

- Recursos adicionales
- Directorio de afiliados
- Fondos de Zoom

## HOJAS INFORMATIVAS

- 4 cosas que probablemente afectan su salud mental y 4 cosas que puede hacer al respecto
- Cobertura negativa en las noticias y salud mental
- Cosas que puede decir cuando no está "bien"
- Qué decir cuando alguien dice que está bien, pero no es así
- Construyendo su caja de herramientas de enfrentamiento
- Útil o dañino: Cómo manejar las emociones

## HERRAMIENTAS DE ENFRENTAMIENTO

- Banco de palabras: ¿Qué hay debajo?
- Carta: Es hora de hablar
- Hoja de trabajo: Manejando situaciones difíciles
- Hoja de trabajo: Buscando lo bueno
- Hoja de trabajo: Manejando la frustración y la ira
- Hoja de trabajo: Procesando el trauma y el estrés
- Hoja de trabajo: Confianza social y conexiones
- Mapa de decisiones: Hacia dónde ir
- Páginas para colorear

## AFICHES

- Calendario de consejos
- Afiche de la prueba de salud mental
- Afiche del camino hacia la calma

Nos pondremos en contacto con usted a mediados de junio para preguntarle sobre su comunicación e impacto. Asegúrese de llevar un seguimiento de sus esfuerzos, mediante las acciones siguientes:

- Contar cuántos folletos distribuye;
- Realizar un seguimiento de clics e impresiones en los medios;
- Descargar un análisis de las publicaciones en las redes sociales durante el Mes de la Salud Mental;
- Si organiza un evento de pruebas de salud mental o una feria de la salud, cuente cuántas personas visitan su caseta; y
- Realizar una encuesta previa y posterior para comprobar cómo ha aumentado el conocimiento sobre las condiciones de salud mental entre las personas a las que contacta. Prepare una encuesta rápida de hasta 10 preguntas de forma gratuita utilizando SurveyMonkey.com.

## ¿LE AGRADAN NUESTROS MATERIALES? ¿DESEA RECIBIR MÁS?

La tienda de Mental Health America dispone de artículos de MHA para apoyar sus actividades de divulgación. Visite la tienda de MHA\* en [store.mhanational.org](https://store.mhanational.org).

\*Afiliados a MHA - Uno de los beneficios de ser afiliado es obtener un descuento en materiales en la tienda de MHA. Envíe un correo electrónico a [vsterns@mhanational.org](mailto:vsterns@mhanational.org) si necesita ayuda para obtener su código de descuento para afiliados.