

PUBLICACIONES EN LAS REDES SOCIALES

DESCARGUE EL KIT DE HERRAMIENTAS:

- Este #MesDeLaSaludMental, Mental Health America lo invita a #MirarAlrededorMirarElInterior para aprender sobre cómo su entorno puede afectar la salud mental. Obtenga más información: mhanational.org/may
- Descargue el kit de herramientas #MesDeLaSaludMental de Mental Health America para aprender cómo su entorno puede influir en la salud mental: mhanational.org/may #MirarAlrededorMirarElInterior

TEMAS DE EL KIT DE HERRAMIENTAS:

- Una vivienda estable permite a los individuos desarrollar rutinas y conexiones con su comunidad local, que sean útiles para la salud mental. Descargue el kit de herramientas #MesDeLaSaludMental de Mental Health America para obtener más información: mhanational.org/may #MirarAlrededorMirarElInterior
- El #MesDeLaSaludMental es un buen momento para #MirarAlrededor y adecuar su espacio en casa para ayudarlo a ser más productivo, alcanzar sus objetivos y mejorar su salud mental. Obtenga más información: mhanational.org/may
- ¿Sabía que su código postal influye mucho en su salud? Este #MesDeLaSaludMental, Mental Health America le invita a #MirarAlrededorMirarElInterior para aprender sobre cómo su entorno puede afectar la salud mental. Descargue el kit de herramientas: mhanational.org/may
- Pasar tiempo en la naturaleza puede producir resultados positivos para la salud mental, como una mayor concentración, menos estrés y mejor estado de ánimo. Obtenga más información: mhanational.org/may #MirarAlrededorMirarElInterior

PRUEBA DE SALUD MENTAL:

- El #MesDeLaSaludMental es un buen momento para #MirarElInterior y comprobar su salud mental. Realice una prueba gratuita de salud mental en mhascreening.org.
- Tomar una prueba de salud mental es una de las formas más sencillas de #MirarElInterior y comprobar su salud mental. Tome una prueba de salud mental en mhascreening.org #MesDeLaSaludMental

CRISIS:

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

ILUMINACIÓN DE EDIFICIOS:

- ¡Puede #MirarAlrededor en todos los edificios y monumentos que se iluminan de verde en honor del #MesDeLaSaludMental! Encuentre un edificio iluminado en su zona: mhanational.org/may
- ¡Mayo es el #MesDeLaSaludMental! Los edificios de todo el país se iluminan de verde para concientizar sobre la salud mental. Puede #MirarAlrededor y encontrar un edificio o monumento participante cerca de usted: mhanational.org/may

HASHTAGS:

- #MirarAlrededor
- #MirarElInterior
- #MirarAlrededorMirarElInterior
- #MesdeLaSaludMental

ENLACES:

- www.mhascreening.org
- www.mhanational.org/may