

Mayo es el Mes de la Salud Mental

Martes, 22 de mayo

Sugerencia para la línea de asunto en el correo electrónico: Apoyando la salud mental de jóvenes

Los acontecimientos recientes en nuestro país han motivado a muchos jóvenes a que participen en el activismo en sus comunidades, hablando e inspirando a otros para tomar un interés renovado con los problemas que enfrentamos. Mientras los jóvenes en todo el país se involucran y toman medidas, podemos apoyarlos dándoles la mano, prestándoles atención y compartiendo recursos.

¿Cómo podemos apoyar a los jóvenes en nuestras vidas? Adultos de confianza pueden brindar apoyo a los jóvenes de varias maneras, ya sea que necesiten ayuda para sanar, buscar apoyo y conexión o simplemente necesiten que alguien los escuche. Aquí hay algunas ideas para involucrarte y apoyar a los jóvenes en tu vida:

- Anima a una escuela para establecer un [Club NAMI](#) durante el próximo año escolar.
- Comparte una película de [Directing Change](#) en las redes sociales.
- Consulta [la hoja informativa para proveedores que trabajan con jóvenes inmigrantes Latinx LGBTQ+](#) y compártela con otros proveedores de servicios que podrían beneficiarse de la información.

¿Estás interesado en saber cómo los jóvenes se están involucrando durante mayo, el Mes de la Salud Mental? Los recipientes de las mini-becas escolares de Each Mind Matters están organizando una variedad de actividades para aumentar la concientización de la salud mental en todo el estado. Entre varias otras actividades, los recipientes de las mini-becas ofrecerán lo siguiente: una exhibición acerca de la concientización del estrés, la depresión y la ansiedad; una semana creando conciencia de salud mental para jóvenes; un almuerzo comunitario sobre el césped para crear conciencia de cultura y salud mental; y una pared de promesa en contra el estigma.

Mientras tanto, recuerda visitar la página de Facebook de (INSERT ORGANIZATION NAME) (INSERT HYPERLINK), Instagram (INSERT HYPERLINK) o Twitter (INSERT HYPERLINK) para enterarte acerca de las actividades, ideas y consejos para promover la salud mental en tu hogar y tu comunidad.

[Insert Agency/CBO Signature Line]