



## EXPRÉSATE

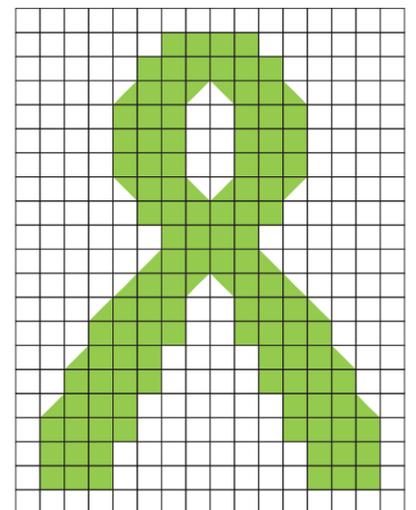
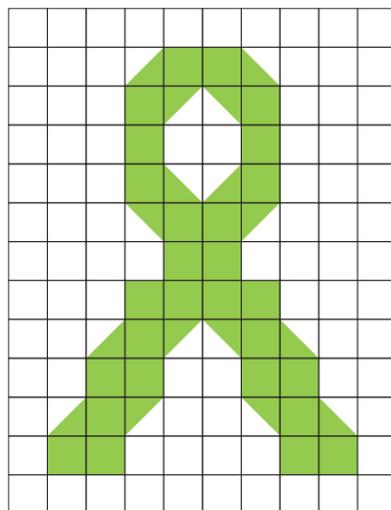
# Expresemos Unidad con una Instalación de Arte de Pared

Millones de personas y cientos de organizaciones trabajan junto con SanaMente para reducir el estigma sobre la salud mental. Como parte de las muchas actividades que acontecerán durante **el Mes de la Salud Mental**, estamos invitando a todas las personas a mostrar su apoyo al movimiento de salud mental mediante la autoexpresión creativa.

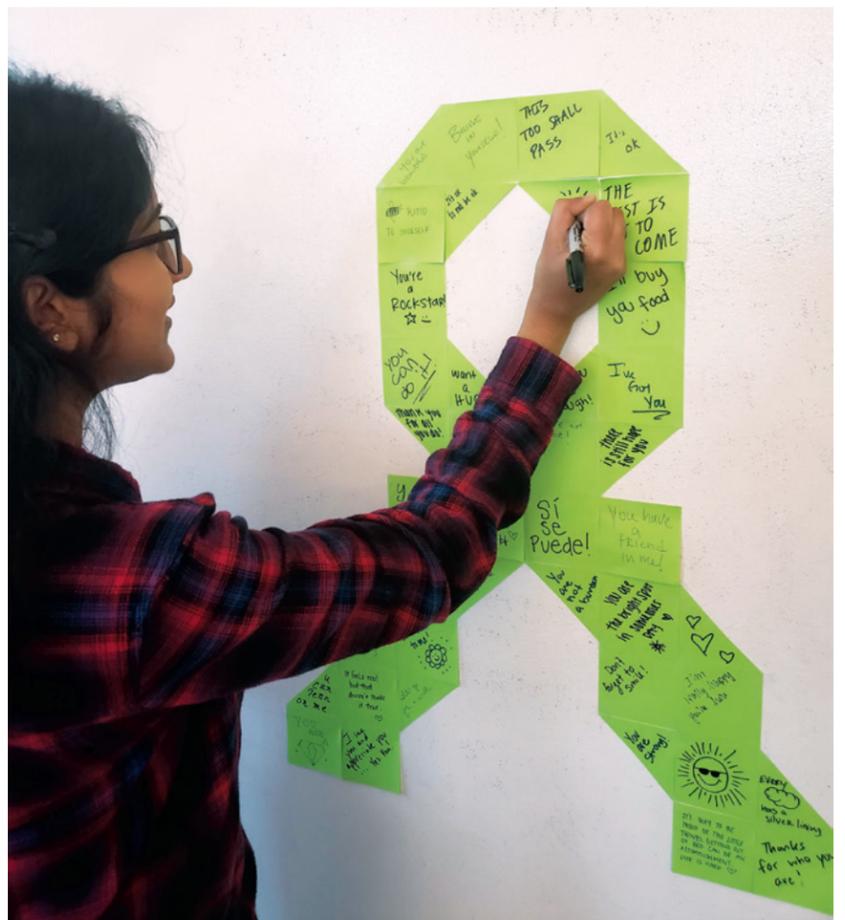
Una manera divertida y significativa de crear conciencia es escribir mensajes inspiradores de apoyo que, cuando se juntan, crean un lazo verde limón de Sanamente que promueve la conciencia de la salud mental.

### Sigue estos pasos para formar el listón:

- 1 Para comenzar, encuentre un espacio en la pared que este 5x5 pies de ancho. Una pared pintada es la mejor superficie. Usando los modelos como los de arriba, coloque las notas adhesivas en la pared, acomodadas en forma de un lazo verde limón. Use los ejemplos que se muestran arriba o visite [SanaMente.org/notas](http://SanaMente.org/notas) para descargar los modelos.
- 2 Responde a uno de los siguientes temas escribiendo o dibujando en una nota adhesiva de color verde limón. ¡Lee e inspírate con lo que otros han escrito!
  - Deja un mensaje positivo para alegrarle el día a alguien.
  - ¿Qué es lo más importante que alguien puede decirte cuando necesitas apoyo?
  - Escribe acerca de tu compromiso para ponerle un alto al estigma sobre la salud mental.
  - ¿Por qué es importante hablar abiertamente sobre nuestra salud mental?
- 3 Para compartir tu creación e inspirar a otras personas a reducir el estigma y apoyar el movimiento de salud mental, toma una foto y súbela a las redes sociales. ¡No olvides etiquetar **@EachMindMatters** en **Instagram**, **Twitter** y **Facebook** y de utilizar **#EachMindMatters** y **#SanaMente**!
- 4 Visita [SanaMente.org/Mayo2020](http://SanaMente.org/Mayo2020) para encontrar maneras de cómo poder participar en el Mes de la Salud Mental.



1 cuadro = 1 nota adhesiva  
1/2 cuadro = 1 nota adhesiva cortada en diagonal



[f](#) [t](#) [i](#) #SanaMente #EachMindMatters

Para consejos y modelos para descargar, visita [SanaMente.org/notas](http://SanaMente.org/notas)

