Título del correo electrónico: “SanaMente: Expresa Unidad”

"No sanamos de forma aislada, sino en comunidad". - S. Kelley Harrell

La autoexpresión creativa puede ser una herramienta poderosa para ayudarnos a sanar y mantener nuestro bienestar mental. También puede proporcionar una manera significativa de construir conexiones y expresar nuestro apoyo a quienes nos rodean.

Ser parte del Movimiento de Salud Mental de California significa unirse a miles de organizaciones y millones de personas que trabajan para promover la salud mental. SanaMente fue creada para unirnos a todos los que compartimos la visión de mejor salud mental e igualdad.

Esta semana, ayuda a poner fin al estigma al expresar la unidad como parte del movimiento de salud mental:

* Toma un papel activo en la prevención del suicidio. Reconozca las señales, encuentre las palabras y aprenda cómo comunicar tu preocupación en [www.elsuicidioesprevenible.org.](file:///C%3A%5CUsers%5Cemilybender%5CDownloads%5Cwww.elsuicidioesprevenible.org)
* Ve y comparte los anuncios de servicios de salud mental creados por jóvenes a través de California para crear conciencia sobre la salud mental en [www.DirectingChangeCA.org](file:///C%3A%5CUsers%5Cemilybender%5CDownloads%5Cwww.DirectingChangeCA.org).
* Aprende alzar la voz en apoyo de la salud mental y a hablar en contra del estigma. Comparte cómo formas parte del movimiento al comprometerte a promover la salud mental a tu manera: [www.eachmindmatters.org/get-involved/speak-up/take-a-pledge/](http://www.eachmindmatters.org/get-involved/speak-up/take-a-pledge/).

¡Encuentre aún más actividades en la caja de herramientas de [SanaMente](https://www.sanamente.org/mayo2020/)!