**SanaMente: Exprésate—caja de herramientas** **para el mes** **de mayo**

La próxima semana comienza el Mes de la Salud Mental. Nos complace compartir el tema de este año para la caja de herramienta del Mes de la Salud Mental 2020: "Exprésate". ¡La caja de herramientas en línea incluye muchas actividades que se pueden hacer virtualmente o desde casa!

Los beneficios de la expresión creativa en nuestra salud mental y bienestar han sido documentados ampliamente. Se ha demostrado que la terapia de arte (una intervención clínica en la que una persona participa en una actividad artística específicamente diseñada bajo la guía de un terapeuta de arte capacitado) reduce los síntomas de depresión, ansiedad y trauma mientras mejora el estado de ánimo, la capacidad de afrontamiento, la calidad de vida, el conocimiento y la autoestima.

Aunque el uso del arte para tratar una condición de salud mental se logra mejor con la ayuda de un terapeuta profesional, cualquiera puede beneficiarse al incorporar la autoexpresión creativa en su rutina de bienestar. La evidencia muestra que el "talento artístico" o la capacitación en las artes simplemente no es necesario para obtener los beneficios del arte. No es el resultado lo que importa, es el proceso. Incluso, se ha demostrado que actividades tan simples como garabatear activan las vías de recompensa en nuestro cerebro, elevando el estado de ánimo y haciéndonos sentir mejor.

Con recursos en inglés y español, la caja de herramientas de este año se enfoca en cómo el hecho de expresarnos de diferentes maneras puede aumentar la conciencia sobre la salud mental, romper barreras entre las personas, construir nuestro propio bienestar y fortalecer nuestras comunidades.

Descargue la caja de herramientas bilingüe [aquí](https://www.eachmindmatters.org/May2020/) para obtener materiales que incluyen:

* Carteles del mes de la salud mental (inglés y español)
* Hoja de consejos de actividad. Revisa estas nuevas actividades:
* Instalación de Arte de Pared con instrucciones
* Páginas para colorear
* Arte de tiza
* Actividades para crear comunidades de apoyo en línea
* Guías de apoyo para la salud mental (inglés y español)
* Tarjeta de mensaje y animaciones de tarjeta de recuperación
* Guía de redes sociales, que incluye publicaciones prescritas, imágenes, gifs de historias de Instagram y calcomanías de Instagram

Estén atentos todos los lunes de mayo para recibir correos electrónicos semanales:

* Semana 1: Expresa tu apoyo
* Semana 2: Expresa tu bienestar
* Semana 3: Expresa apoyo
* Semana 4: Expresa unidad

¡Conéctate con Each Mind Matters en línea durante todo el mes de mayo! Etiqueta @EachMindMatters y usa los hashtags #EachMindMatters y #SanaMente.