

Mayo es el Mes de la Salud Mental

Bienvenido a la caja de herramientas SanaMente/Each Mind Matters del 2018 puesto que el mes de mayo es el Mes de la Salud Mental. Con el tema de “Conexiones más profundas: de charla trivial a conversación real,” nos dedicaremos a fortalecer las redes de apoyo social, ya que las investigaciones sugieren que éstas pueden contribuir a una vida más sana y feliz. Asimismo, nos complace ofrecer nuestra primera caja de herramientas completamente bilingüe en español e inglés, la cual refleja nuestros esfuerzos para mejor alcanzar a la población latina de California por medio de SanaMente: el Movimiento de Salud Mental de California.

En este paquete encontrarás la nueva actividad de la Pared del Listón SanaMente/Each Mind Matters diseñada para fomentar diálogos acerca de la salud mental y así poder reducir la distancia social que existe entre personas que estén sufriendo con problemas y personas que pudieran ayudarles.

La actividad de la Pared del Listón le pide a participantes que tomen tres pasos sencillos:

1. Seleccionar una pregunta y escribir su respuesta sobre un listón verde.

El Mes de la Salud Mental es cuando ayudamos a la comunidad a crear conciencia sobre asuntos de salud mental y animar a que las personas apoyen a otros a su alrededor. Las investigaciones sugieren que cuando las personas están involucradas en una actividad para escribir afirmaciones específicas, ellas estaban más dispuestas a escuchar información acerca de retos de salud y más dispuestas a realizar cambios personales y favorecer hábitos saludables para sí mismas.¹

2. Colgar su listón en un espacio público.

Poner un listón en una pared pública es una especie de compromiso público. Los compromisos públicos animan a que las personas cumplan con una nueva acción, y esto es más duradero y más efectivo que compromisos privados.² Es más probable que las personas que se han comprometido públicamente a realizar una pequeña acción también acepten mayores compromisos futuros por la misma causa.³

3. Seleccionar una tarjeta de apoyo/afirmación positiva para guardar o compartir.

Es probable que hayas tenido la experiencia de querer mostrar tu apoyo por alguien, pero no saber qué decir. Las tarjetas de apoyo/afirmación de SanaMente pueden ayudar. Es una manera fácil de mostrar apoyo y superar la distancia entre una persona que esté sufriendo con problemas y alguien que quisiera poder ayudar.

Sin embargo, las personas también pueden elegir quedarse con la tarjeta para sí mismas. Estas afirmaciones están escritas de manera positiva, realista y orientadas hacia el futuro y las investigaciones muestran que esto tiene un impacto muy poderoso para mejorar la autopercepción de una persona.⁴

Esta caja de herramientas también incluye:

- Guía de apoyo para la salud mental (español e inglés)
- Póster de SanaMente (español e inglés)
- Tarjetas con listón verde limón (español e inglés)
- Pulseras verde limón

La versión electrónica de esta caja de herramientas está disponible para revisar y descargar en: EachMindMatters.org/May2018

Regresa a nuestro sitio web durante los meses de abril y mayo porque estaremos subiendo herramientas más útiles. Recuerda mantenerte activo con nosotros en Facebook, Twitter e Instagram al etiquetar @EachMindMatters y utilizar #SanaMente y #EachMindMatters. ¡Muchísimas gracias!

Si tienes preguntas acerca de SanaMente, Each Mind Matters o el Mes de la Salud Mental, comunícate con info@eachmindmatters.org.

¹ <https://www.thecut.com/2015/11/why-self-affirmation-works.html>

² <https://www.joe.org/joe/2015august/tt4.php>

³ <https://opentextbc.ca/socialpsychology/chapter/changing-attitudes-by-changing-behavior/>

⁴ <https://www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201305/do-self-affirmations-work-revisit>