



(Correo#1): Compartiendo el kit de accionamiento Mayo es el Mes de la Salud Mental – Fuerza en la Comunidad.

Estamos emocionados de poder compartir el kit de accionamiento para el movimiento de la salud mental de California, SanaMente: Mayo es el Mes de la Salud Mental 2019. Este año, el tema es “Fuerza En La Comunidad”. Durante el año pasado, los californianos enfrentaron más devastación de lo normal, tanto natural como hechas por el ser humano. Nuestras comunidades fueron afectadas bastante, dejando a muchos preguntándose cómo irían a superarlo todo. La investigación indica que la resiliencia, o sea la capacidad de recuperarse frente a la adversidad, no es un rasgo que las personas tengan o no tengan. Mas bien se trata de comportamientos aprendidos, pensamientos y acciones que pueden desarrollarse en cualquier persona.

**Esta semana, nos enfocaremos en la conexión entre la salud mental y las relaciones de apoyo, y el poder de las conversaciones para fortalecer nuestras comunidades. Este mayo, también nos enfocaremos en correr la voz sobre la salud mental para fortalecer nuestras comunidades.**

¡Descarga el kit de accionamiento bilingüe de SanaMente [aquí!](#)

Este mes de mayo, promueve la importancia de la salud mental y participa en nuestra nueva actividad de las rejas.

- Esta actividad esta diseñada para mostrarle a los californianos que no están solos, y que la fuerza de carácter se puede encontrar y fomentar al conectarse con las personas que los rodean. Te animamos a encontrar #FuerzaEnLaComunidad.
- Para esta actividad, necesitarás un listón de color verde limón, que se podrá comprar en el internet o en alguna tienda local, y una sección de reja comunitaria. Asegúrate de tener permiso para usar la reja, que la sección esté lo suficientemente ancha para la actividad y que esté en un área visible.
- Puedes usar las palabras de ejemplo como “ánimo” y “fuerza”, o puedes crear tus propios mensajes para la comunidad. Visita <https://www.eachmindmatters.org/fence/> para instrucciones en inglés y las palabras de ejemplo de SanaMente.

Una vez que termines la actividad, ¡no olvides de compartir tus fotos! Síguenos y publica tus fotos utilizando los hashtags #EachMindMatters, #SanaMente y #FuerzaEnLaComunidad.