Título del correo electrónico: “SanaMente: Expresa tu apoyo”

[La mitad de nosotros](https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/cbhsq-reports/NSDUHNationalFindingsReport2018/NSDUHNationalFindingsReport2018.pdf) experimentaremos un desafío de salud mental en el transcurso de nuestras vidas. Sin embargo, todos los días, millones de personas continúan enfrentando el estigma relacionado con la salud mental porque ellos o sus seres queridos enfrentan un desafío. Según RAND, [casi 9 de cada 10](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5158291/) californianos con un desafío de salud mental informan haber sufrido discriminación.

La posibilidad de enfrentar el estigma y la discriminación es real e impide que muchos busquen apoyo. De hecho, toma un promedio de [11 años](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361014/) desde el inicio de los síntomas de un desafío de salud mental para que las personas soliciten ayuda. El objetivo de SanaMente es amplificar las voces de todas las personas que desean poner fin a este estigma, para crear una comunidad donde todos se sientan seguros al buscar el apoyo que merecen.

Esta semana, aprovecha tu creatividad para expresar tu apoyo para aumentar la conciencia sobre la salud mental y habla en contra del estigma:

* Muestra tu apoyo y solidaridad con SanaMente, el Movimiento de Salud Mental de California, utilizando la Guía de Redes Sociales y publicando en tu página de Facebook o Instagram.
  + Obtén imágenes de redes sociales para publicar y compartir.
  + Usa las plantillas para historias y calcomanías de SanaMente para Instagram.
* Imprima y coloree una de las páginas de colorear de SanaMente como una forma de relajarte e involucrar a los niños en el movimiento (disponible en inglés y español).
* Instala la cinta adhesiva verde limón en tu casa, en tu ventana o en la acera como una forma divertida y significativa de crear conciencia y compartir mensajes de apoyo con tu familia o vecinos (cartel de instrucciones disponible en inglés y español, y plantillas de cintas).

Encuentre todos estos materiales más en la caja de herramientas de SanaMente [aquí](https://www.sanamente.org/mayo2020/).

Información adicional: ¡Expresar atención y apoyo hacia los demás aumenta la producción de la hormona oxitocina (que se asocia con sentimientos de apego y amor) y el neurotransmisor serotonina (que está relacionado con dormir bien y sentimientos de felicidad) e incluso en algunas personas puede darles más energía y sentimientos de felicidad!