






# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

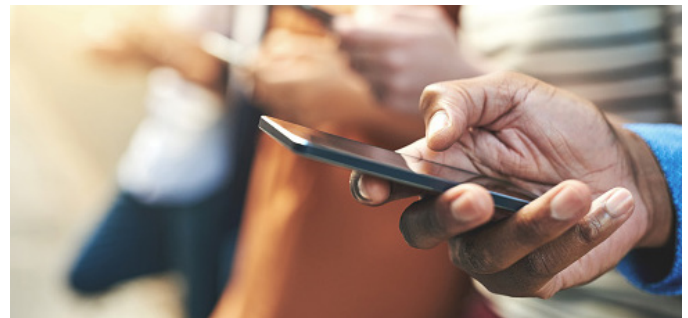
#SanaMente

Utilizar canales de redes sociales puede ser una excelente manera de correr la voz durante Mayo es el Mes de la Salud Mental. El tema de este año es “**Exprésate,**” y estamos animando a todos los californianos para que compartan su apoyo a la concientización de la salud mental a través de la autoexpresión creativa. Esta guía te proporcionará ejemplos de mensajes que puedes publicar en Twitter, Facebook e Instagram además de otras actividades divertidas. Algunos de los siguientes mensajes tendrán enlaces a imágenes que puedes descargar y agregar a los mensajes que publicas.

## REDES SOCIALES

Etiquetas de campaña: #SanaMente

-  @EachMindMatters
-  /EachMindMatters
-  @EachMindMatters



## EJEMPLOS DE MENSAJES PARA PUBLICAR

### FACEBOOK

- ¡Mayo es el Mes de la Salud Mental! Comparte este mensaje para mostrar tu apoyo a la concientización de la salud mental.

Imagen: <https://bit.ly/2Kziffj>



- Únete a @EachMindMatters para #MayoeEsElMesDeLaSaludMental y descarga el kit de accionamiento gratis para 2020. El tema de este año es “Exprésate” y animamos a todos a que se involucren mostrando su apoyo a través de la autoexpresión creativa.

Enlace: [SanaMente.org/mayo2020](https://SanaMente.org/mayo2020)

- ¿Sabías que el verde limón es el color nacional de la concientización de la salud mental? Comparte este listón virtual color verde limón junto con este mensaje.

Enlace: <https://vimeo.com/266350885>



- Una actividad divertida que puedes hacer en casa es la pared de notas adhesivas. Deja mensajes y dibujos para tus familiares, tus compañeros de cuarto, o para ti mismo!

Enlace: [SanaMente.org/notas](https://SanaMente.org/notas)

- ¿Sabías que la jardinería tiene muchos beneficios para nuestra salud mental y física? Obtén más información en [SanaMente.org/semillas](https://SanaMente.org/semillas).



# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#SanaMente

## INSTAGRAM

- ¡Mayo es el Mes de la Salud Mental! Para saber cómo puedes mostrar tu apoyo al mes de la concientización de la salud mental este mes, visita [SanaMente.org/mayo2020](https://SanaMente.org/mayo2020). #SanaMente  
Imagen: <https://bit.ly/2yE2Up8>
- ¡Puedes expresar tu apoyo por los demás desde la acera de tu garaje! Ponte creativo con tiza para dibujar en la banqueta y deja mensajes para tus vecinos.  
Imagen: <https://bit.ly/35bnVnz>



- Sé honesto. Sé real. Sé tú. #SanaMente  
Imagen: <https://bit.ly/2yG84Rq>
- La autoexpresión creativa tiene muchos beneficios para nuestra salud mental. Obtén más información en [SanaMente.org/mayo2020](https://SanaMente.org/mayo2020). #SanaMente #expresate  
Imagen: <https://bit.ly/2VBqYCl>



## TWITTER

- Mayo es el Mes de la Salud Mental. Únete a nosotros para correr la voz sobre la concientización de la salud mental durante todo el mes. #SanaMente  
Enlace: [SanaMente.org/mayo2020](https://SanaMente.org/mayo2020)
- ¡Crea una mini instalación de arte en tu propio hogar para celebrar Mayo es el Mes de la Salud Mental! Lo único que necesitas es una pared y algunas notas adhesivas. #SanaMente #expresate  
Enlace: [SanaMente.org/notas](https://SanaMente.org/notas)



- Todos necesitamos un poco de aliento de vez en cuando. Imprime y publica este volante para alegrarle el día a alguien. #SanaMente  
Enlace: <https://bit.ly/3cFKJy7>
- Haz retweet para expresar tu apoyo de #saludmental. #SanaMente  
Imagen: <https://bit.ly/2S4DgRj>
- Puedes aprender a reconocer las señales de advertencia del suicidio. Visita [EISuicidioEsPrevenible.org](https://EISuicidioEsPrevenible.org) para más información. #reconozcalassenas #SanaMente  
Enlace: [EISuicidioEsPrevenible.org](https://EISuicidioEsPrevenible.org)
- La mitad de nosotros enfrentaremos un reto de salud mental durante nuestras vidas, pero todos tenemos una razón para expresarnos al respecto. Haz retweet para mostrar tu apoyo. #SanaMente



# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#SanaMente

## MÁS FORMAS DE CELEBRAR EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LAS REDES SOCIALES

1. Actualiza la imagen de portada de tu perfil en Facebook y Twitter para el mes de mayo. Descarga las imágenes aquí:
  - a. Imagen de portada de Facebook
  - b. Imagen de portada de Twitter
2. Tómate unas fotos con tus cosas color verde limón y publícalas con el hashtag #SanaMente.
3. Utiliza nuestros nuevos GIFs de etiquetas en tus historias de Instagram. Busca “SanaMente” en la herramienta de etiquetas para encontrar estos GIFs.

¡Estamos muy emocionados por ver cómo expresas tu apoyo por la salud mental durante este mes de mayo! Sigue @EachMindMatters en Facebook, Twitter e Instagram para obtener más contenido. Como siempre, incluye el hashtag #SanaMente en los mensajes que publiques sobre Mayo es el Mes de la Salud Mental.

