

# #HopeForChange



## Social Media Guide / Guía para las Redes Sociales

### Twitter

	SPANISH
	<p>(1/2) ¡Mayo es el Mes de la Salud Mental! Este año estamos viendo cómo podemos tener #EsperanzaPorElCambio, sin importar cuán diferente sea de persona a persona. El cambio puede significar el reflexionar sobre los aprendizajes del pasado reciente, ser dueño del presente y / o prepararse para el futuro.</p> <p>(2/2) ¿Cómo puede expresar la #EsperanzaPorElCambio para usted, un vecino o su comunidad?</p>
	<p>(1/2) El diálogo interno positivo, o las afirmaciones, puede crear cambios que aumentan su bienestar. Las afirmaciones funcionan para reformular los pensamientos perjudiciales de sí misma, así impulsando un cambio positivo en cualquier aspecto de su vida. #EsperanzaPorElCambio #Sanamente</p> <p>(2/2) Cree un tablero de afirmación "Yo soy" usando un tablero de póster o un pedazo de cartón y algunos materiales de manualidades para declarar el cambio que verá en su futuro. #EsperanzaPorElCambio #Sanamente</p>

# #HopeForChange



(1/2) Una de las formas más efectivas de expresar su #EsperanzaPorElCambio y eliminar el estigma es compartir su historia de salud mental y su experiencia vivida con un compañero, vecino o ser querido.

(2/2) Compartir nuestras historias de salud mental reemplaza la vergüenza con un sentido de empoderamiento para nosotros mismos y disminuye el estigma de la salud mental para quienes nos rodean. Comparta en [www.sanamente.org/testimonios/](http://www.sanamente.org/testimonios/)



(1/2) Este video fue creado por estudiantes de David A Brown Middle School en el Condado de Riverside como parte de la categoría #SantaMente del Programa Directing Change. "Puedo Enfrentarlo se creó en un ambiente 100% virtual con estudiantes que querían hablar sobre su cultura."

(2/2) "...Aprendieron que entender su pasado puede ayudarlos a crear un futuro mejor. También se dieron cuenta de que hablar sobre salud mental con su familia es algo bueno y no una debilidad." Ve el video aquí: <https://vimeo.com/518011808> #SanaMente

# #HopeForChange



<h2>Ayuda</h2>  <p><a href="http://www.DirectingChangeCA.org">www.DirectingChangeCA.org</a></p> <p>  </p> <p>*</p>	<p>(1/2) Este video fue creado por estudiantes de Roseland University Prep en el Condado de Sonoma como parte de la categoría #SantaMente del Programa Directing Change. “Soy mexicana-americana y entiendo los desafíos de la salud mental en la comunidad latina...”</p> <p>(2/2) “En el futuro, quiero dedicarme al cine, enfocándome en crear historias que representen la comunidad latina. Deseo escribir historias que rompan los estereotipos latinx e informen sobre temas importantes en la comunidad.” Ve el video: <a href="https://vimeo.com/522176251">https://vimeo.com/522176251</a> #SanaMente</p>
<h2>Primer Generación</h2>  <p>   <a href="http://www.DirectingChangeCA.org">www.DirectingChangeCA.org</a></p> <p>*</p>	<p>(1/2) Este video fue creado por estudiantes de Eleanor Roosevelt High School en el Condado de Riverside como parte de la categoría #SantaMente del Programa Directing Change. “En muchos hogares hispanos/latinos no se habla de los sentimientos y problemas porque pueden ser vistos..</p> <p>(2/2) como débiles, pero quiero que otros sepan que los sentimientos no son un signo de debilidad, sino de fortaleza. Entiendo que hay mucha presión sobre los hijos. Quiero que la gente sepa que no tienen que sentir esa presión solos.” <a href="https://vimeo.com/522622975">https://vimeo.com/522622975</a> #SanaMente</p>

# #HopeForChange



## Facebook or Instagram

	SPANISH
	<p>¡Mayo es el Mes de la Salud Mental! Este año estamos viendo cómo podemos tener #EsperanzaPorElCambio, sin importar cuán diferente sea de persona a persona. El cambio puede significar el reflexionar sobre los aprendizajes del pasado reciente, ser dueño del presente y / o prepararse para el futuro. ¿Cómo puede expresar la #EsperanzaPorElCambio para usted, un vecino o su comunidad?</p>
	<p>El diálogo interno positivo, o las afirmaciones, puede crear cambios que aumentan su bienestar. Las afirmaciones funcionan para reformular los pensamientos perjudiciales de sí misma, así impulsando un cambio positivo en cualquier aspecto de su vida. Cree un tablero de afirmación "Yo soy" usando un tablero de póster o un pedazo de cartón y algunos materiales de manualidades para declarar el cambio que verá en su futuro. #SanaMente</p>

# #HopeForChange



Una de las formas más efectivas de expresar su #EsperanzaPorElCambio y eliminar el estigma es compartir su historia de salud mental y su experiencia vivida con un compañero, vecino o ser querido. Compartir nuestras historias de salud mental reemplaza la vergüenza con un sentido de empoderamiento para nosotros mismos y disminuye el estigma de la salud mental para quienes nos rodean. Comparta en [www.sanamente.org/testimonios/](http://www.sanamente.org/testimonios/)



Este video fue creado por estudiantes de David A. Brown Middle School en el Condado de Riverside como parte de la categoría #SantaMente del Programa Directing Change. "Puedo Enfrentarlo se creó en un ambiente 100% virtual con estudiantes que querían hablar sobre su cultura. Aprendieron que entender su pasado puede ayudarlos a crear un futuro mejor. También se dieron cuenta de que hablar sobre salud mental con su familia es algo bueno y no una debilidad."

Ve el video aquí: <https://vimeo.com/518011808>

# #HopeForChange



## Ayuda



www.DirectingChangeCA.org



\*

Este video fue creado por estudiantes de Roseland University Prep en el Condado de Sonoma como parte de la categoría #SantaMente del Programa Directing Change. “Elegí la categoría de SanaMente porque fue la categoría con la que mas me pude conectar y es una tema importante para mi. Soy mexicana-americana y entiendo los desafíos de la salud mental en la comunidad latina. En el futuro, quiero dedicarme al cine, enfocándome en crear historias que representen la comunidad latina. Deseo escribir historias que rompan los estereotipos latinx e informen sobre temas importantes en la comunidad.”

Ve el video aquí: <https://vimeo.com/522176251>

## Primer Generación



www.DirectingChangeCA.org

\*

Este video fue creado por estudiantes de Eleanor Roosevelt High School en el Condado de Riverside como parte de la categoría #SantaMente del Programa Directing Change. “En muchos hogares hispanos/latinos no se habla de los sentimientos y problemas porque pueden ser vistos como débiles, pero quiero que otros sepan que los sentimientos no son un signo de debilidad, sino de fortaleza. También entiendo que hay mucha presión sobre los hijos porque a veces son americanos de primera generación y sus padres quieren lo mejor para ellos y eso a menudo se siente como mucha presión. Quiero que la gente sepa que no tienen que sentir esa presión solos.”

Ver el video aquí: <https://vimeo.com/522622975>