**Kit de herramientas digital del Mes de la Salud Mental 2024**

[*Descargar gráficos y videos insertados*](https://www.dropbox.com/scl/fo/pjr792bj52vpzb3glc9w4/ALGXkEtJwGK30jeL8MdhhBg?rlkey=xg60wq6jw2r2gdp5ahmvu551d&dl=0)

| **Gráfico** | **Leyenda** |
| --- | --- |
| [*Descargar gráfico*](https://www.dropbox.com/scl/fo/pjr792bj52vpzb3glc9w4/ALGXkEtJwGK30jeL8MdhhBg?rlkey=xg60wq6jw2r2gdp5ahmvu551d&dl=0) | El 9 de mayo de 2024 es el Día de la Salud Mental Infantil, un buen momento para involucrar a los jóvenes en actividades relacionadas con la salud mental. Youth Creating Change organiza su Día del Espíritu de Salud Mental anual y todos los jóvenes, escuelas y organizaciones están invitados a participar. ¡Muestre su espíritu de salud mental y envíe prueba de participación antes de la medianoche del 13 de mayo y podrá ganar una fiesta de pizza!  Obtenga más información en [DirectingChange.org/events](http://www.directingchange.org/events)  #mentalhealthmonth #mentalhealthmatters Facebook: @DirectingChangeCA Instagram: @DirectingChange  Twitter: @DirectChangeCA |
| [*Descargar gráfico y videos insertado*](https://www.dropbox.com/scl/fo/pjr792bj52vpzb3glc9w4/ALGXkEtJwGK30jeL8MdhhBg?rlkey=xg60wq6jw2r2gdp5ahmvu551d&dl=0) | La forma en que hablamos sobre salud mental y buscamos ayuda puede verse influenciada por nuestra cultura. Es importante iniciar conversaciones entre diferentes generaciones para reducir el estigma y encontrar apoyo.  “Estamos Juntos” se presentó al Concurso de Cine de Directing Change, que pide a los jóvenes que creen películas de 60 segundos sobre salud mental y prevención del suicidio.  Obtenga más información en [DirectingChange.org/events](http://www.directingchange.org/events)  Mire la película aquí: [vimeo.com/917319446](https://vimeo.com/917319446)  Facebook: @DirectingChangeCA Instagram: @DirectingChange  Twitter: @DirectChangeCA |
| [*Descargar gráfico*](https://www.dropbox.com/scl/fo/pjr792bj52vpzb3glc9w4/ALGXkEtJwGK30jeL8MdhhBg?rlkey=xg60wq6jw2r2gdp5ahmvu551d&dl=0) | ¡Está invitado! Únase a Youth Creating Change el 21 de mayo para la 12.º Ceremonia Anual de Premiación y Evaluación de Directing Change. El evento de alfombra roja celebrará a los jóvenes de todo California que crearon películas sobre salud mental y prevención del suicidio.  Reserve su entrada gratuita: 2024directingchangeawardceremony.eventbrite.com  Facebook: @DirectingChangeCA Instagram: @DirectingChange  Twitter: @DirectChangeCA |
| [*Descargar gráfico*](https://www.dropbox.com/scl/fo/pjr792bj52vpzb3glc9w4/ALGXkEtJwGK30jeL8MdhhBg?rlkey=xg60wq6jw2r2gdp5ahmvu551d&dl=0) | Mayo es el Mes de la Salud Mental y un buen momento para tomar medidas en favor de la salud mental. Consulte con un amigo y conozca los recursos de salud mental disponibles en su comunidad.  Obtenga más información sobre los eventos que celebran la salud mental de los jóvenes en [DirectingChange.org/events](http://www.directingchange.org/events).  ¿Buscas apoyo para la salud mental? Soluna es una aplicación para adolescentes que ofrece un espacio seguro para explorar y gestionar su bienestar a través de recursos, foros y más. Es gratis, fácil de usar y confidencial. Obtenga más información en [CalHope.org](https://www.calhope.org/)  Facebook: @DirectingChangeCA Instagram: @DirectingChange  Twitter: @DirectChangeCA |
|  | “Journal of Hope” se presentó al Concurso de Cine y Arte de Esperanza y Justicia de Youth Creating Change, que pide a los jóvenes que expresen cómo afrontan los tiempos difíciles.  El joven que creó “Journal of Hope” compartió: *“Después de llevar un diario durante algunos años, me di cuenta de que era una excelente manera para que las personas superaran momentos difíciles y mantuvieran una buena salud mental. Ayuda a procesar pensamientos e identificar tus problemas. A menudo, dejar expresar tus sentimientos por escrito puede aliviar muchas de las cargas que pesan sobre ti.”*  Descargue indicaciones para llevar un diario en [DirectingChange.org/events](http://www.directingchange.org/events)  Facebook: @DirectingChangeCA Instagram: @DirectingChange  Twitter: @DirectChangeCA |
| [*Descargar gráfico*](https://www.dropbox.com/scl/fo/pjr792bj52vpzb3glc9w4/ALGXkEtJwGK30jeL8MdhhBg?rlkey=xg60wq6jw2r2gdp5ahmvu551d&dl=0) | Para celebrar el Mes de la Salud Mental, el tema mensual Esperanza y Justicia de mayo, “Tomar fotografías, filtrar y deslizar”, invita a los jóvenes a que piensen en el impacto de las redes sociales en nuestra salud mental.  Usa la cinta verde lima como símbolo de concientización sobre la salud mental y participa en uno de nuestros desafíos especiales de TikTok o fotografía/arte digital para tener la oportunidad de ganar hasta $300 en premios.  Visite [DirectingChange.org/events](http://www.directingchange.org/events) para comenzar.  #DirectingChange #artcontest #mentalhealth #MayisMentalHealthMattersMonth #TikTokChallenge #PhotoContest #MentalHealthMattersMonth #socialmedia #filter |
| [*Descargar gráfico*](https://www.dropbox.com/scl/fo/pjr792bj52vpzb3glc9w4/ALGXkEtJwGK30jeL8MdhhBg?rlkey=xg60wq6jw2r2gdp5ahmvu551d&dl=0) | Los tiempos difíciles son parte de la vida. Afrontar la situación es cómo aprovechamos la fuerza interior y la resiliencia que nos permiten seguir adelante, protegiéndonos cuando tenemos ganas de rendirnos. Recuerde: ¡El cuidado personal nos ayuda a controlarnos a nosotros mismos, recargar energía y nos ayuda a ser la mejor versión de nosotros mismos que podamos ser! ¡Tus sentimientos son importantes!  Descargue un Kit de Salud Mental y conozca los eventos que celebran la salud mental de los jóvenes en [DirectingChange.org/events](http://www.directingchange.org/events)  Facebook: @DirectingChangeCA Instagram: @DirectingChange  Twitter: @DirectChangeCA |