



YOUTH CREATING CHANGE



Kit de herramientas digital del Mes de la Salud Mental 2024

[Descargar gráficos y videos insertados](#)

Gráfico	Leyenda
 <p>Descargar gráfico</p>	<p>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!</p> <p>Obtenga más información en DirectingChange.org/events</p> <p>#mentalhealthmonth #mentalhealthmatters Facebook: @DirectingChangeCA Instagram: @DirectingChange Twitter: @DirectChangeCA</p>
 <p>Descargar gráfico y videos insertado</p>	<p>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.</p> <p>“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.</p> <p>Obtenga más información en DirectingChange.org/events</p> <p>Mire la película aquí: vimeo.com/917319446</p> <p>Facebook: @DirectingChangeCA Instagram: @DirectingChange Twitter: @DirectChangeCA</p>



YOUTH CREATING CHANGE



[Descargar gráfico](#)

¡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](#)

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.

¿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

Facebook: @DirectingChangeCA

Instagram: @DirectingChange

Twitter: @DirectChangeCA



YOUTH CREATING CHANGE



“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

Facebook: @DirectingChangeCA
Instagram: @DirectingChange
Twitter: @DirectChangeCA



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 para comenzar.

#DirectingChange #artcontest #mentalhealth
#MaysMentalHealthMattersMonth
#TikTokChallenge #PhotoContest
#MentalHealthMattersMonth #socialmedia #filter



[Descargar gráfico](#)



YOUTH CREATING CHANGE



10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 cierra tus ojos y cuenta hacia atrás	habla con alguien	visualiza un lugar pacífico	bebe algo reconfortante
bebe agua	Tu Importas		Escucha música
arma un rompecabezas	respira profundamente desde tu estomago		
mira las estrellas	haz 20 saltos de tijera	compra o recoge flores (y huelaslas)	Intenta ver cuánto tiempo puedes

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

Facebook: @DirectingChangeCA
Instagram: @DirectingChange
Twitter: @DirectChangeCA

[Descargar gráfico](#)