

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

Actividades de Conciencia de Salud Mental

2021



Padlet: bit.ly/3vktITx

Mayo 3-7

Conciencia

Concienciar a
mes de salud mental por
vistiendo de verde durante
la primera semana de mayo

Ejemplo: cinta verde, camiseta,
calcetines, uñas, tinte para el cabello

Cuando otros preguntan
¿Por qué verde?

Puede decir:

Ejemplo: "Para crear conciencia de que
todos tenemos salud mental "

Mayo 10-14

Inspira

Inspirar y normalizar
el tema de la salud mental
usando una pantalla especial de
fondo en zoom durante
la segunda semana de mayo

Ejemplo: acceder pantallas de fondo para
zoom desde del Padlet

Hablar sobre
estrategias de afrontamiento
saludables:

Ejemplo: "Disfruto salir a caminar con mi
perro"

Mayo 17-21

Desafío de Auto Cuidado

Como parte de el
desafío de autocuidado,
participar en una actividad de cuidado
personal

todos los días durante la tercer
semana de Mayo y compartir su
actividades en el padlet

Ejemplo: "Hablar de que significa autocuidado de
salud mental, participar en un descanso para
cuidado personal, mantener libreta de cosas de las
cual tenemos agradecimiento,
atencion plena y bondad"

Mayo 24-28

Recursos/ Apoyo

Comparta un recurso de salud
mental, tome un recurso, o
apoye a alguien que necesite un
recurso

Ejemplo: "si usted tiene un recurso de
salud mental que puede beneficiarle a
alguin mas, por favor compartirlo
en el Padlet"



Mayo es

El Mes de Concientización
Sobre la Salud Mental

Acerca del Mes De Salud Mental y Hechos de Salud Mental

¿Por qué tenemos el mes e la salud mental?

- Se inició en 1949 centrar la atención en la salud y el bienestar mental
- Combatir el estigma asociado con la salud mental
- Para crear conciencia sobre la salud mental
- Educar al público sobre las enfermedades mentales

¿Qué es la salud mental frente a la enfermedad mental?

- La salud mental es cómo pensamos, sentimos y actuamos
- La salud mental es la forma en que manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables
- La enfermedad mental es una condición que afectando el pensamiento, los sentimientos, el estado de ánimo o el comportamiento de una persona
- Todo el mundo tiene salud mental, pero no todo el mundo tendrá una enfermedad mental
- Algunos ejemplos de enfermedades mentales son la depresión y la ansiedad

¿Qué tan comunes son las enfermedades mentales

- Más de 50% de las personas serán diagnosticadas con una enfermedad mental en su vida
- 1 de cada 5 estadounidenses tendrá una enfermedad mental en un año cualquiera
- 1 de cada 5 niños, ya tendrá o en algún momento de sus vidas, ha tenido una enfermedad mental gravemente debilitante
- 1 de cada 25 estadounidenses vive con una enfermedad mental grave
- Entre los jóvenes de 14 a 18 años, 1 de cada 11 ha intentado suicidarse
- 1 de cada 6 niños será diagnosticado con una enfermedad mental antes de los 18 años

¿Qué causa la enfermedad mental?

- Experiencias de vida adversas juveniles, como abuso o trauma
- Experiencias relacionadas con otras afecciones médicas, como el cancer
- Factores biológicos, como genes o un desequilibrio químico en el cerebro.
- Uso de alcohol o drogas
- Apegos deficientes al principio de la vida