

# Share Your Testimonials

## Mental Health Awareness | May 2021



The month of May is Mental Health Awareness Month.

We hope you will participate in our MH activities planned for each week during the month of May.

We are also seeking parents, staff, or students willing to provide a testimonial about their experience seeking mental health services, engaging in mental health activities, or a quote that inspires you.

With your permission, we would like to post a picture of you with your written testimonial on our district padlet or social media pages during the month of May.

---

### parent testimonial

Seeking parents with a testimonial about their experience seeking your own mental health supports or for your children, engaging in self care activities, or an inspirational quote that lifts your spirit and helps to improve your mental health.

### staff testimonial

Seeking PSUSD staff that want to share an experience accessing or engaging in mental health supports or activities, either personally or in relation to your job. Is there an inspirational quote that you want to share with others?

### student testimonial

Seeking students with an interest in sharing your mental health experiences that may be inspirational, positive, or uplifting for other students to hear. Do you have a quote, song, or verse that inspires you?



Padlet: [bit.ly/3vktITx](https://bit.ly/3vktITx)

# Comparta sus testimonios

Conciencia sobre la salud mental | Mayo de 2021



El mes de mayo es el mes de la conciencia sobre la salud mental.

Esperamos que participe en nuestras actividades de MH planificadas para cada semana durante el mes de mayo.

También buscamos padres, personal o estudiantes dispuestos a brindar un testimonio sobre su experiencia al buscar servicios de salud mental, participar en actividades de salud mental o una cita que lo inspire.

Con su permiso, nos gustaría publicar una foto suya con su testimonio escrito en nuestro padlet del distrito o en las páginas de las redes sociales durante el mes de mayo.

---

## testimonio de los padres

Buscar padres con un testimonio sobre su experiencia, buscar sus propios apoyos de salud mental o para sus hijos, participar en actividades de cuidado personal o una cita inspiradora que levante su espíritu y ayude a mejorar su salud mental.

## testimonio del personal

Buscar personal de PSUSD que quiera compartir una experiencia accediendo o participando en actividades o apoyos de salud mental, ya sea personalmente o en relación con su trabajo. ¿Hay alguna cita inspiradora que quieras compartir con los demás?

## testimonio del estudiante

Buscar estudiantes interesados en compartir sus experiencias de salud mental que puedan ser inspiradoras, positivas o edificantes para que otros estudiantes las escuchen. ¿Tiene una cita, canción o verso que le inspire?



Padlet: [bit.ly/3vktITx](https://bit.ly/3vktITx)

“

*The mental health of my children is important to me.*

This year, Covid 19 and the school closures has really been challenging for my family. We did not allow our kids to play with friends or even their cousins. My 5 and 8 year olds did not really understand why and they were frequently sad, lonely, or felt frustrated. My wife and I sought mental health support for our family to learn how to help and talk to our kids. It is going well and we are glad we sought help.

”

**WILLAM DE SILVA**  
PSUSD Parent



Mental Health Testimonials 2021



“

*La salud mental de mis hijos es importante para mí.*

Este año, Covid 19 y el cierre de escuelas ha sido un verdadero desafío para mi familia. No permitimos que nuestros hijos jugaran con amigos o incluso con sus primos. Mis hijos de 5 y 8 años no entendían realmente por qué y con frecuencia se sentían tristes, solos o frustrados. Mi esposa y yo buscamos apoyo de salud mental para nuestra familia para aprender cómo ayudar y hablar con nuestros hijos. Todo va bien y nos alegra haber buscado ayuda.

”

**WILLAM DE SILVA**  
**PSUSD Padre**



Testimonios de Salud Mental 2021

