



## **Kit de Herramientas de Salud Mental y Regreso a la Escuela**

**Enlace:** <https://bit.ly/BTSpromisetotalk>

Promise to Talk está promoviendo la importancia de hablar sobre el estrés y la ansiedad del regreso a clases para las familias a través de los esfuerzos de las redes sociales y digitales durante los meses de Agosto y Septiembre. El regreso a la escuela a través de la instrucción en línea / el aprendizaje virtual puede tener un impacto en la salud mental de los niños y los padres, especialmente durante estos tiempos sin precedentes.

Este kit de herramientas proporciona publicaciones, enlaces, fotos y gráficos de salud mental, junto con una copia de muestra para usar en las redes sociales y sitios web para promover una mayor conciencia sobre la importancia de hablar sobre la salud mental y el estrés y la ansiedad del regreso a la escuela.

*¡Agradecemos enormemente su apoyo en esta importante campaña!*

### **Ejemplos de publicaciones en redes sociales**

Por favor comparta cualquiera de estos subtítulos e imágenes compatibles en sus perfiles de redes sociales.

### **Tema mensual: Estrés y ansiedad de regreso a clases**

- El verano está terminando y muchos van a regresar a la escuela. Si la idea de que los niños regresen a la escuela te llena de temor, no estás solo. Es normal sentirse estresado, si es todo el tiempo, es importante atender tu salud mental. Habla con otros sobre el estrés, no te quedes callado. #Promisetotalk #backtoschool #mentalhealth
- Tu salud mental es importante. Aquí hay algunos consejos para mantenerte emocionalmente bien → toma descansos de las noticias y las redes sociales, crea una lista de música y se honesto con las personas que te apoyan cuando necesitas ayuda. #MentalHealth
- Hacer una promesa de hablar de nuestro bienestar mental, es una manera importante de compartir nuestros sentimientos y romper el estigma de hablar sobre la salud mental. Pregúntele a un ser querido cómo se siente hoy. Haz tu #PromiseToTalk hoy en PromiseToTalk.org. #MentalHealth #EndTheStigma
- Habla con alguien hoy. No importa si es un mensaje de texto rápido o una llamada por teléfono. Todos necesitamos a alguien en que apoyarnos, aunque estés a mucha distancia. Visita nuestro sitio web para obtener una lista de ideas para poner en marcha la conversación. #MentalHealth #MentalWellbeing #TipTuesday
- Consejo: El acoso en línea es real y afecta la salud mental. Asegúrate de hablar con tus hijos sobre el acoso escolar. Cuanto más les hables del tema, más cómodos se sentirán para informar si lo experimentan. Encuentra maneras de hablar sobre la salud mental descargando hojas de recursos gratis en PromiseToTalk.org. #MentalHealth #VirtualLearning
- No ignores tu salud mental. Ahora más que nunca, recuerda que no estás solo. Hay recursos de salud mental gratuitos y de bajo costo disponibles en #OC. Encuentra ayuda cerca de ti visitando PromiseToTalk.org. #YouAreNotAlone #MentalHealth
- Tu experiencia con la salud mental es una llena de coraje y resiliencia. Usa tus propias experiencias para ayudar a otras personas cercanas a ti. Haz una promesa de hablar con alguien



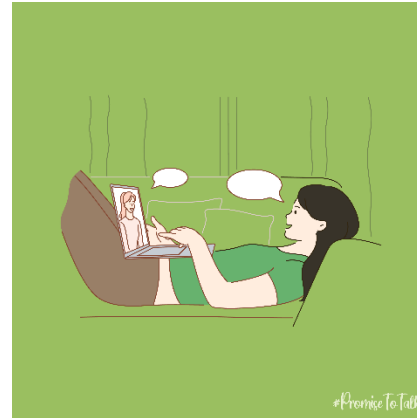
sobre tu experiencia con la salud mental en PromiseToTalk.org. Haciendo tu promesa de hablar, estás ayudando a romper el estigma que rodea a la salud mental. #MentalHealthJourney #YourStory #PromiseToTalk

- La forma en que hablamos sobre las condiciones de la salud mental a menudo le echa la culpa a las personas que la experimentan. Podemos desempeñar un papel en el alivio del estigma mediante el uso del lenguaje para enfatizar los puntos en común entre "nosotros" (sin afecciones de salud mental) y "ellos" (con afecciones de salud mental), porque todos han experimentado estrés. #PromiseToTalk #MentalHealth #ReduceTheStigma
- Empezar un nuevo año escolar puede ser estresante en el mejor de los casos, y mucho más durante una pandemia mundial. Haz que tu hijo/a se sienta cómodo al tener una conversación abierta sobre lo que les preocupa y hazles saber que es natural sentirse ansiosos. Simplemente preguntando, "¿cómo estás?" puede ser suficiente. Visita <https://www.nimh.nih.gov/health/education-awareness/shareable-resources-on-child-and-adolescent-mental-health.shtml> para obtener más información. #BackToSchool #OCCVOID19 #PromiseToTalk
- Durante esta temporada de regreso escolar, es importante estar atento a los signos de estrés y ansiedad en sus hijos. #COVID19 puede estar afectando la salud mental de sus hijos, y es importante demostrar que es normal sentirse abrumado a veces. Aprenda a hablar sobre la salud mental en PromiseToTalk.org. #MentalHealth #PromiseToTalk
- Consejo: Si su hijo/a parece inquieto y agitado cuando sigue su programa de aprendizaje virtual, pídeles que busquen una opción más creativa—¡ahorre tiempo para la diversión! Encuentre ejercicios para niños que ayuda estimular su salud mental en PromiseToTalk.org. #MentalHealth
- "¿Le cuesta a su hijo volver al modo escolar?" Recuerda que ellos lidian con el estrés de una manera diferente a la suya. El aprendizaje virtual puede llevarles tiempo para adaptarse. Por eso, asegúrese de crear un ambiente de aprendizaje tranquilo y de apoyo. Responda positivamente a las preguntas o inquietudes que puedan tener. Visite PromiseToTalk.org para obtener más información sobre la salud mental. #MentalHealth #PromiseToTalk
- Consejo para estudiantes universitarios: No te aisles de tus compañeros. La universidad es difícil, así que no asumes el aprendizaje virtual por tu cuenta. Considera programar horarios para chatear por video con compañeros de clase sobre las tareas. O simplemente programa horarios para conversar sobre cómo va tu día o semana. Hablar con tus compañeros te ayuda a tu salud y bienestar mental. Encuentra más información sobre el bienestar mental visitando nuestro sitio web. #MentalHealth #Wellness
- Consejo: No recibir clases en persona puede hacer que los estudiantes se sientan aislados, estresados o deprimidos. Asegúrate de hacerles saber que no están solos y que su salud mental importa. Descubre cómo puedes iniciar conversaciones sobre la salud mental con un estudiante que conoces visitando PromiseToTalk.org. #MentalHealth

# promise to talk

Providence

Gráficos e imagens para compartilhar: <https://bit.ly/BTSpromisetotalk>



**Children and Mental Health**

Is this just a stage?  
Know when to seek help for your child.



 [www.nimh.nih.gov/children](http://www.nimh.nih.gov/children)





### Enlace al kit de herramientas de Promise to Talk

- <https://bit.ly/BTSpromisetotalk>

### Hashtags y identificadores de cuentas para etiquetar

- @PromiseToTalk
- @EachMindMatters
- #PromiseToTalk

### Enlaces a sitios web

- [PromisetoTalk.org](http://PromisetoTalk.org)
- [EachMindMatters.org](http://EachMindMatters.org)
- [California Department of Education: Mental Health Resources](#)
- [National Institute of Mental Health](#)

### Enlaces de cuentas de redes sociales

- <https://www.facebook.com/PromiseToTalk>
- <https://twitter.com/PromiseToTalk>
- <https://www.instagram.com/promisetotalk/>
- <https://www.youtube.com/channel/UCJuWIWSn-gkwfb0cc6tZSpA/playlists>

### Promesa de hablar Información general:

- Promise to Talk es una activación local de la campaña Sanamente (Each Mind Matters) del estado y anima a las personas para hacer una #PromesaDeHablar sobre la salud mental.
- Puede hacer su #PromesaDeHablar hoy en nuestro sitio web y aplicación, o envíe un mensaje de texto con "Promesa" al 474747 en inglés / español / vietnamita.
- Los recursos de salud mental gratuitos y de bajo costo están disponibles en [PromisetoTalk.org](http://PromisetoTalk.org)

###