



2022 Back-To-School Toolkit

Durante los meses de agosto y septiembre, la campaña de concientización de salud mental Promise to Talk orienta a las familias a hablar abiertamente sobre el estrés y la ansiedad que pueden surgir durante el regreso a clases. La reanudación del ciclo escolar puede generar pensamientos y emociones perplejas, tanto para los padres como para los hijos. Hacerse disponible para hablar y compartir los sentimientos apoya el bienestar mental de todos. Creemos firmemente que socios comunitarios, así como usted, pueden ayudarnos a difundir este mensaje durante la temporada de regreso a clases. Los invitamos a utilizar el contenido y los enlaces de este conjunto de herramientas para conectarse con tu audiencia.

[Promise To Talk](#) es un programa de concientización sobre la salud mental basada en el Condado de Orange que se enfoca en la importancia de hablar sobre la salud mental y reducir el estigma. Las investigaciones muestran que cuando las personas hacen una promesa pública de hacer algo, es mucho más probable que la cumplan, razón por la cual queremos que las personas hagan la promesa de conversar abiertamente sobre la salud mental.

Temas de regreso a la escuela

- Reducir el estigma en cuanto a la salud mental
- Conversaciones abiertas
- Estrés y ansiedad asociada con el regreso a la escuela, tanto para los padres como para los hijos
- Cuidándonos unos a otros

Redes sociales

El uso de las redes sociales son una de las mejores formas de conectar con las personas y así difundir un mensaje positivo. Siéntete libre de usar cualquiera de estas imágenes, subtítulos y etiquetas en tus cuentas sociales. ¡Menciona @promisetotalk en tus publicaciones para que podamos compartir y difundir el amor!

Etiquetas

#PromesaDeHablar
#Salud mental
#DeRegresoALaEscuela
#ReducirElEstigma
#HablaYEscucha

Subtítulos

¿Estás listo para volver a la escuela? El nuevo año escolar puede ser difícil para los niños y los padres, así que no olvide comunicarse y compartir cómo te sientes con alguien.

El mes de septiembre ya está aquí, y con él, la reanudación del ciclo escolar. El cambio de temporada puede ser un momento difícil para los niños y los padres, así que consulte con su ser querido hoy para escuchar cómo se encuentra de ánimo.

Es importante asegurarse de que los menores sepan que no están solos. En este nuevo año académico, asegúrese de dialogar y ayudarlos explorar sus pensamientos y sentimientos.

Las tormentas no duran para siempre. Para ayudar sobrepasar la tempestad, comuníquese con un amigo para hablar sobre cómo te sientes hoy.

Elija un espacio seguro, cómodo y relajado para conversar con su hijo/a sobre cómo se siente sobre el regreso a clases. Cuando los niños comparten sus pensamientos y emociones, se sienten comprendidos y apoyados. Si necesitan ayuda más allá de lo que un miembro de la familia puede brindar, comuníquese con un profesional de salud mental o con su médico.

Hablar sobre tus batallas puede ser difícil, pero la recompensa puede ser gratificante al compartir con alguien sobre cómo te sientes. Anímate y a los que te rodean a conectarse con alguien acerca de la salud mental.

Ayude a su hijo a sentirse en confianza teniendo conversaciones abiertas sobre sus inquietudes y preocupaciones. El simplemente preguntar, "¿Cómo estás?" puede ayudar bastante. Visite www.PromiseToTalk.org/resources para ver más consejos sobre cómo iniciar una conversación con su hijo o ser querido.

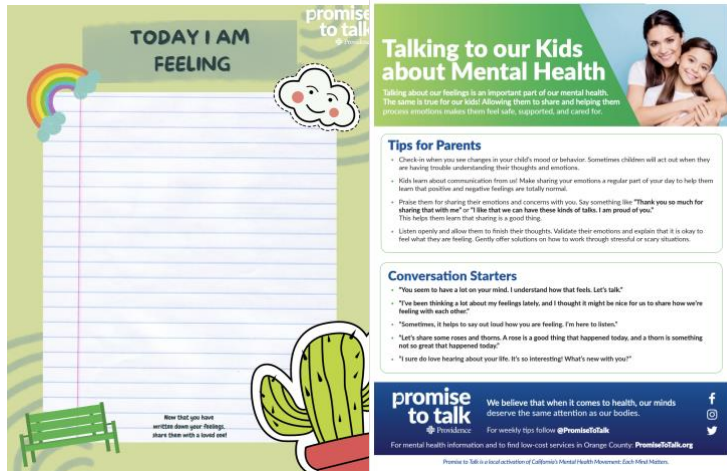
Fotos



Materiales

Tenemos un folleto de regreso a la escuela, guías de recursos, actividades para niños y hojas informativas sobre cómo hablar sobre la salud mental.

- Se puede acceder a todos los materiales de este kit en: <https://bit.ly/3dXDJIW>



Videos

Los videos que se enfocan en la salud mental para el regreso a clases también están disponibles en nuestro kit de herramientas en línea:

- [English](#)
- [Spanish](#)
- [Vietnamese](#)

Enlaces

- [PromiseToTalk.org](https://www.PromiseToTalk.org)
- [California Department of Education: Mental Health Resources](#)
- [National Institute of Mental Health](#)

Redes Sociales de Promise to Talk

- Facebook: <https://www.facebook.com/PromiseToTalk>
- Twitter: <https://twitter.com/PromiseToTalk>
- Instagram: <https://www.instagram.com/promisetotalk/>
- YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCJuWIWSn-gkwfb0cc6tZSpA/videos>