



2023 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 las 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 comunicar 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.

[Green Bench OC](#) es una iniciativa regional para pintar bancos de color verde lima en el Condado de Orange, como parte de la campaña Promise to Talk. Estos bancos de color verde lima ofrecen a los residentes el lugar perfecto para tomar un descanso y hablar honestamente sobre la salud mental. Lo invitamos a animar a su comunidad a buscar bancos verdes en su comunidad y utilizarlos para hablar sobre salud mental. Si su organización está interesada en pintar un banco verde, hemos adjuntado información y recursos adicionales.

[Video](#)

[Materiales](#)

Temas de regreso a clases

- Reducir el estigma que rodea a la salud mental
- Conversaciones abiertas
- Estrés y ansiedad asociada con el regreso a la escuela, tanto para los padres como para los hijos
- Cuidarse 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. Use estas imágenes, subtítulos y etiquetas en sus cuentas sociales. ¡Menciona @promisetotalk en tus publicaciones para que podamos compartir!

Fotos, Subtítulos, y Etiquetas:

Todas las fotos se pueden [descargar aquí](#)








Photo	Subtítulo	Etiquetas
	El regreso a la escuela es un momento estresante tanto para los padres como para los hijos. No está solo. Hable con alguien sobre su salud mental. Si necesita recursos, visite www.PromiseToTalk.org/resources .	#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha
	Aunque no lo creas, el alivio te espera. Tener esperanza en que las cosas mejoren nunca te fallará. Si se siente deprimido, visite www.promisetotalk.org/get-help para recursos.	#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha
	¿Desea que la escuela de su hijo participe en la reducción del estigma de la salud mental? ¡Sea un defensor de la salud mental y pídale a su escuela que considere unirse a #GreenBenchOC y que pinte un banco verde! Obtenga más información en www.GreenBenchOC.org	#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha
	El regreso a la escuela puede generar muchas emociones conflictivas, y los niños no siempre saben cómo definir las. Comience la conversación sobre salud mental con sus hijos hoy. Visite www.PromiseToTalk.org/resources si necesita consejos.	#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha

Photo	Caption	Hashtag
	<p>Tu pasado no tiene control sobre tu futuro. Cada paso que des hoy mejorara su mañana. Si necesita ayuda, visite www.PromiseToTalk.org/get-help para recursos.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha</p>
	<p>Con los niños regresando a la escuela, es posible que te encuentras en una casa desolada. Salga y reúnese con una amiga en un banco verde en el Condado de Orange para hablar sobre cómo se siente acerca de esta transición. Obtenga más información en www.GreenBenchOC.org</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha</p>
	<p>Puede ser difícil ser abierto acerca de sus emociones, especialmente cuando se siente deprimido. Sepa que nunca está solo y que merece ser escuchado. Hable hoy con una amistad sobre su salud mental. Visite www.PromiseToTalk.org/get-help para recursos.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha</p>
	<p>No fuimos hechos para caminar solos por la vida. Visite un banco verde en el Condado de Orange con sus hijos para hablar sobre cómo se sienten. Obtenga más información en www.GreenBenchOC.org</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha</p>
	<p>El regreso a la escuela se ve diferente para todos. Hable con sus hijos sobre cómo se sienten al regresar a las clases. Visite www.PromiseToTalk.org/resources si necesita consejos.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha</p>

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 aquí](#).



Videos

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

Enlaces

- [PromisetoTalk.org](#)
- [GreenBenchOC.org](#)
- [National Institute of Mental Health](#)

Redes Sociales de Promise to Talk

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