

PUBLICACIONES EN LAS REDES SOCIALES

DESCARGUE EL KIT DE HERRAMIENTAS:

- ¿Está preparado para el Mes de la Salud Mental? El kit de herramientas gratuito de Mental Health America incluye hojas de datos, recursos y gráficos sobre salud mental para compartir durante todo el mes de mayo. Descargue el kit de herramientas en mhanational.org/may
- Para el Mes de la Salud Mental de este año, Mental Health America vuelve a lo básico. Con el ingreso de la salud mental en las conversaciones generalizadas, es fundamental que se formen bases sólidas de conocimiento. Obtenga más información: mhanational.org/may
- ¡Mayo es el Mes de la Salud Mental! El kit de herramientas del Mes de la Salud Mental 2022 de Mental Health America ofrece recursos prácticos y gratuitos para introducir temas de salud mental como el reconocimiento de las señales de alarma y las herramientas para mantener el bienestar mental. Obtenga más información: mhanational.org/may

PRUEBA GENERAL DE SALUD MENTAL Y MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

- Las pruebas de salud mental pueden ayudar a detectar los problemas de salud mental con anticipación. Tome una prueba de salud mental en mhascreening.org. Una prueba de salud mental solo toma unos minutos, y después de terminar recibirá información sobre los próximos pasos que debe tomar de acuerdo con los resultados.
- ¿Siente que algo "no está bien"? Tomar una prueba de salud mental gratuita y anónima en mhascreening.org es una de las formas más rápidas y sencillas de determinar si lo que está experimentando puede ser un signo de un problema de salud mental.
- Los retrasos en el tratamiento de las enfermedades mentales son más prolongados que para muchas otras enfermedades. Realizar una prueba de salud mental aumenta la posibilidad de recibir tratamiento. Mental Health America tiene pruebas de salud mental gratuitas, anónimas y confidenciales en mhascreening.org

EJEMPLO DE TEXTO PARA TEMAS ESPECÍFICOS:

- Con el ingreso de la salud mental en las conversaciones generales, es fundamental que hagamos bien lo básico, como mantener una buena salud mental o reconocer las señales de alarma. El kit de herramientas del Mes de la Salud Mental 2022 de Mental Health America ofrece recursos gratuitos para obtener más información: mhanational.org/may.
- ¿Cuándo es el momento de empezar a pensar en la salud mental? El kit de herramientas del Mes de la Salud Mental 2022 de Mental Health America nos lleva de vuelta a lo básico con recursos prácticos para comenzar su trayecto de salud mental para la vida. Obtenga más información: mhanational.org/may
- ¿Qué contribuye a desarrollar un problema de salud mental? ¿Cómo reconocemos las señales de alarma? ¿Cuáles son las formas de mantener una buena salud mental? El kit de herramientas del Mes de la Salud Mental 2022 de Mental Health America responde a todo esto y más en mhanational.org/may
- Si bien es habitual hablar de las formas de mantener nuestra salud física, como el ejercicio regular o una dieta saludable, mantener una buena salud mental es menos conocido. Explore el bienestar mental con el kit de herramientas del Mes de la Salud Mental 2022 de Mental Health America: mhanational.org/may
- A veces las personas son lo suficientemente conscientes como para reconocer que algo "no está bien" con su salud mental. Pero, ¿cuáles son los siguientes pasos? Aprenda lo básico con el kit de herramientas del Mes de la Salud Mental 2022 de Mental Health America en mhanational.org/may

- ¿Qué significa "salud mental"? ¿En qué consiste? ¿Sentimientos y emociones? Mental Health America vuelve a lo básico con el kit de herramientas del Mes de la Salud Mental 2022. Obtenga más información y descargue el kit de herramientas en mhanational.org/may
- Desde los determinantes sociales de la salud hasta la química del cerebro, son muchos los factores que entran en juego cuando se trata de problemas de salud mental. Conozca las causas de los problemas de salud mental y lo que podemos hacer para prevenirlos en mhanational.org/may

CRISIS:

- Si usted o alguien que conoce está en crisis, envíe un mensaje de texto con AYUDA al 741741 para comunicarse con un consejero de crisis capacitado las 24 horas del día o llame al 8255-273-800-1 para comunicarse con un centro de crisis local a través de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.
- A partir del 16 de julio de 2022, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio estará disponible para situaciones de crisis de salud mental o emocional llamando a 988.

HASHTAGS:

- #BackToMHBasics
- #MesdeLaSaludMental
- #MHM2022

ENLACES:

- www.mhascreening.org
- www.mhanational.org/may

IMÁGENES

Descargue y guarde las imágenes proporcionadas para utilizarlas en sus plataformas de redes sociales o sitios web. Se puede acceder a todas las imágenes visitando <https://mhanational.org/mental-health-month-2022-spanish-download> y descargando el archivo zip de imágenes.

Pancartas horizontales

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL DE 2022

ES HORA DE **VOLVER A LO BÁSICO**


La salud mental es cada vez más habitual en las conversaciones generales y puede ser un tema abrumador si se está empezando a explorar. Podemos ayudar.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN [MHANATIONAL.ORG/MAY](https://mhanational.org/may)

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL 2022

Dedique un tiempo para realizar una prueba de salud mental. Es una forma fácil de comprobar su salud mental.

VISITE [MHASCREENING.ORG](https://mhascreening.org)



Pancartas verticales

20 MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL 22

Tomar una prueba de salud mental es una forma fácil de comprobar su salud mental.

ES HORA DE VOLVER A LO BÁSICO

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

Take a Mental Health Test

Online screening is one of the quickest and easiest ways to determine whether you are experiencing symptoms of a mental health condition.

Mental health conditions, such as depression or anxiety, are real, common and treatable. Help recovery is possible.

- COMMUNISM TEST
- COMMUNISM TEST FOR NEW AND EXPECTING MOTHERS
- COMMUNITY TEST
- DEPRESSION TEST
- GENERAL TEST
- GENERAL SCREENING TEST
- WELLNESS TEST
- SCREENING TEST YOUR CHILD'S MENTAL HEALTH
- YOUTH MENTAL HEALTH TEST

VISITE [MHASCREENING.ORG](https://mhascreening.org)



Portadas de Facebook

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

ES HORA DE **VOLVER A LO BÁSICO**

MÁS INFORMACIÓN
mhanational.org/may



MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

ES HORA DE **VOLVER A LO BÁSICO**

MÁS INFORMACIÓN
mhanational.org/may

MHA
Mental Health America

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

¿Siente que algo "no está bien"?

Visite mhascreening.org para comprobar sus síntomas. Es gratis, confidencial y anónimo.

ES HORA DE VOLVER A LO BÁSICO

MÁS INFORMACIÓN
mhanational.org/may



Encabezados de Twitter

VOLVER A LO BÁSICO

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

MÁS INFORMACIÓN
mhanational.org/may



MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

¿Siente que algo "no está bien"?

Compruebe sus síntomas en mhascreening.org. Es gratis, confidencial y anónimo.

MÁS INFORMACIÓN
mhanational.org/may

MHA
Mental Health America



MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

ES HORA DE **VOLVER A LO BÁSICO**

MÁS INFORMACIÓN
mhanational.org/may

MHA
Mental Health America

Elementos para compartir (para todas las plataformas de medios sociales)

VOLVER A LO BÁSICO

Take a Mental Health Test

¿Siente que algo "no está bien"?

Tomar una prueba de salud mental gratuita y anónima en mhascreening.org es uno de los formas más rápidas y sencillas de determinar si lo que está experimentando puede ser un signo de un problema de salud mental.

MIHA Mental Health America

MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

VOLVER A LO BÁSICO

SI ESTÁ PREOCUPADO POR SU SALUD MENTAL O SIMPLEMENTE QUIERE COMPROBAR SU ESTADO DE SALUD, TOMA UNA PRUEBA DE SALUD MENTAL EN [MHASCREENING.ORG](https://mhascreening.org).

GRATIS. CONFIDENCIAL. ANÓNIMA.

VOLVER A LO BÁSICO MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

MIHA Mental Health America

20 MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

VOLVER A LO BÁSICO

Para el Mes de la Salud Mental de este año, Mental Health America vuelve a lo básico.

Con el ingreso de la salud mental en las conversaciones generalizadas, es fundamental que se formen bases sólidas de conocimiento.

MIHA Mental Health America

MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

VOLVER A LO BÁSICO

MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may



DATO RÁPIDO:

21% EL 21 % DE LOS ADULTOS DE EE. UU. PADECE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL

VOLVER A LO BÁSICO MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

MIHA Mental Health America

DATO RÁPIDO:

LA PREVALENCIA DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL ES MAYOR ENTRE LOS ADULTOS QUE DECLARAN PERTENECER A DOS O MÁS RAZAS (35,8 %)

VOLVER A LO BÁSICO MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

MIHA Mental Health America

DATO RÁPIDO:

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL AFECTAN MÁS A LAS MUJERES (25,8 %) QUE A LOS HOMBRES (15,8 %)

VOLVER A LO BÁSICO MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

MIHA Mental Health America

DATO RÁPIDO:

EL 46% DE LOS ESTADOUNIDENSES CUMPLIRÁ LOS CRITERIOS DE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL QUE SE PUEDE DIAGNOSTICAR EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA

VOLVER A LO BÁSICO MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

MIHA Mental Health America

DATO RÁPIDO:

LOS NIÑOS QUE EXPERIMENTAN UN TRAUMA TIENEN APROXIMADAMENTE **1,3 VECES MÁS PROBABILIDADES** DE DESARROLLAR UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL EN LA EDAD ADULTA QUE LOS NIÑOS QUE NO EXPERIMENTAN UN TRAUMA.

VOLVER A LO BÁSICO MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

MIHA Mental Health America

DATO RÁPIDO:

LOS ESTUDIOS HAN DESCUBIERTO QUE LOS HIJOS DE PADRES CON TRASTORNO DE ANSIADAD GENERALIZADA (GAD, por sus siglas en inglés) TIENEN ENTRE **2 Y 6 VECES MÁS** PROBABILIDADES QUE OTROS NIÑOS DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE GAD.

VOLVER A LO BÁSICO MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

MIHA Mental Health America

TÉRMINO A CONOCER **VOLVER A LO BÁSICO**

HABILIDAD DE ENFRENTAMIENTO: una estrategia que le ayuda a enfrentarse a situaciones difíciles y a reducir las emociones, los pensamientos o los comportamientos desagradables.

MIHA Mental Health America

MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

TÉRMINO A CONOCER **VOLVER A LO BÁSICO**

EXPERIENCIA VIVIDA: experiencia personal y directa al enfrentarse a un problema de salud mental o de consumo de sustancias.

MIHA Mental Health America

MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

TÉRMINO A CONOCER **VOLVER A LO BÁSICO**

EXPERIENCIA VIVIDA: experiencia personal y directa al enfrentarse a un problema de salud mental o de consumo de sustancias.

MIHA Mental Health America

MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

TÉRMINO A CONOCER **VOLVER A LO BÁSICO**

INQUIETUD DE SALUD MENTAL: cualquier cosa que haga creer a una persona que su salud mental puede estar en problemas; puede ser un síntoma, un grupo de síntomas o un problema de salud mental que se puede diagnosticar.

MIHA Mental Health America

MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

TÉRMINO A CONOCER **VOLVER A LO BÁSICO**

PROBLEMA DE SALUD MENTAL: un conjunto de síntomas relacionados que han sido reconocidos por la comunidad de salud mental; incluye afecciones definidas en el DSM-V, ICD-11, y por personas con una experiencia vivida.

MIHA Mental Health America

MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

TÉRMINO A CONOCER **VOLVER A LO BÁSICO**

PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL: un proveedor de tratamiento de salud mental autorizado o certificado.

(Consulte bit.ly/mhprofs para obtener una lista detallada)

MIHA Mental Health America

MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

TÉRMINO A CONOCER **VOLVER A LO BÁSICO**

PRUEBA DE SALUD MENTAL: una evaluación de su salud y bienestar mental mediante herramientas de evaluación científicamente validadas. Visite mhascreening.org para obtener herramientas gratuitas y confidenciales para realizar una prueba de salud mental.

MIHA Mental Health America

MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

TÉRMINO A CONOCER **VOLVER A LO BÁSICO**

NEUROTRANSMISORES: sustancias químicas que transportan mensajes por todo el cerebro.

MIHA Mental Health America

MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

TÉRMINO A CONOCER **VOLVER A LO BÁSICO**

TRATAMIENTO AMBULATORIO: tratamiento que tiene lugar en un consultorio, hospital u otro entorno clínico, pero que no implica una hospitalización.

MIHA Mental Health America

MÁS INFORMACIÓN mhanational.org/may

¡y mucho más!