



# Anuncios de la mañana

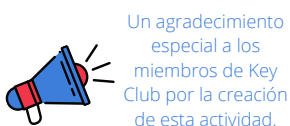
## FINALIDAD //

- Utilice la Semana (en Octubre) o mes ( en Mayo) de concientización sobre la salud mental, la semana de exámenes finales o el regreso a clases para usar su voz durante los anuncios de la mañana para brindar información e inspiración a sus compañeros.

## INSTRUCCIONES //

### Materiales

- Estudiantes o personal voluntario
- Cinco citas inspiradoras, educativas o de concientización sobre la salud mental (consulta las ideas a continuación)



### Aplicación

- Habla con el personal de la escuela para obtener permiso para hacer un breve anuncio sobre la salud mental durante los anuncios/noticias matutinos de tu escuela.
- Podrías considerar hacer esto durante la Semana de Concientización sobre la Salud Mental, los exámenes finales o el regreso a clases.
- Decide quién hablará cada día y determina cuándo y dónde estar para hacer el anuncio.
- Decide cinco citas o anuncios educativos, inspiradores o de concientización sobre la salud mental que compartirás y escríbelos o imprímelos en una hoja de papel.
- ¡Haz tu anuncio y marca la diferencia!

### ¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:



## Ideas para anuncios sobre la salud mental

### Comparte recursos escolares o comunitarios

- Cómo contactar a tu consejero escolar
- Dónde se puede encontrar información sobre la salud mental
- Cómo acceder a asesoramiento de salud mental gratuito o de bajo costo
- Cómo identificar a un adulto de confianza ( Faro de esperanza, etc.)
- Cómo unirse al club de empoderamiento

### Comparta datos sobre salud mental

- La depresión es un trastorno de salud mental común, grave y tratable. Entre el 15 y el 20% de los adolescentes experimentarán un episodio depresivo antes de ser adultos. Si cree que tiene depresión, no está solo. Comuníquese con nuestro consejero escolar o un adulto de confianza para obtener apoyo.
- Las señales de advertencia y los síntomas de la depresión pueden incluir tristeza o pérdida de esperanza, dormir demasiado o muy poco, cambios en el apetito, pérdida de interés o placer en las actividades normales, el evitar las interacciones sociales, autolesiones u otros comportamientos riesgosos, sentimientos de ser inútil o culpa, dificultad para pensar o concentrarse, inquietud o pensamientos de muerte o suicidio. Si tú o un amigo/a experimentan 5 o más de estos síntomas, comunícate con un adulto de confianza para obtener ayuda.

### Comparte consejos sobre atención plena y cuidado personal

- Sal a caminar con un amigo/a.
- Escucha tu música favorita o ve tu película favorita.
- Utiliza una aplicación o un vídeo de meditación guiada gratuito.
- Duerme al menos 8 horas.
- Escribe/dibuja tus pensamientos o cómo te sientes.
- ¡Come una merienda e hidrátate tomando agua!