



FINALIDAD

- Fomentar la concienciación sobre la búsqueda de ayuda
- Ofrecer consejos para cuidar la salud mental

OBJETIVO

- Crea carteles de concienciación sobre la salud mental para colgarlos en los baños.
- ¡Fomenta la concienciación sobre la salud mental aumentando su visibilidad!

INSTRUCCIONES

Materiales

- Papel para imprimir
- Las plantillas de este archivo
- Rotuladores o lápices de colores (si diseñas sin conexión)

Montaje

1. Cree los carteles utilizando las plantillas incluidas en este documento, o bien pida a los estudiantes que elaboren sus propios diseños a mano en papel para carteles o cartulina.
2. Asegúrese de crear suficientes carteles para colocarlos en todos los baños de la escuela. Si desea colgarlos dentro de las cabinas de los baños, ¡necesitará aún más copias!

Aplicación

- Coloca los letreros dentro de los cubículos de los baños, cerca de los espejos o encima de las papeleras. Elige lugares donde sea probable que los estudiantes los vean, pero que a la vez no estorben.
- Ten mucho cuidado con cualquier persona que se encuentre utilizando el baño en ese momento y respeta su privacidad.



Un reconocimiento al Empowerment Club de Gwendolyn Brooks en Chicago por idear esta actividad.

¡Cuéntanos cómo va la actividad!

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



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

PAUSA PARA IR AL BAÑO

Cuidar tu Salud Mental

1

Diálogo Interno Positivo

- Trátate con amabilidad.
- Háblate a ti mismo de una manera amable y de apoyo.
- «Puedo con esto». «Puedo hacerlo».

2

Duerme lo Suficiente

- Se recomienda que los adolescentes duerman entre 8 y 10 horas por noche.
- El sueño ayuda al cerebro a procesar las emociones y a regular el estado de ánimo.

3

Haz lo Que Amas

- Únete a clubes
- Dedicar tiempo a tus pasatiempos
- Únete a un equipo deportivo, una banda, una orquesta, etc.



PAUSA PARA IR AL BAÑO

Línea de Ayuda Para el Suicidio y Crisis 988

1

¿Qué es?

- La Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 ofrece apoyo emocional gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a cualquier persona que esté experimentando una crisis suicida, de salud mental o relacionada con el uso de sustancias.

2

¿Cómo lo uso?

- Llama o envía un mensaje de texto al 988
- Chatea a través de su sitio web: [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)



3

¿Cuándo lo uso?

- Cuando enfrente dificultades de salud mental, angustia emocional, inquietudes relacionadas con el consumo de alcohol o drogas, o simplemente necesite alguien con quien hablar.

988 SUICIDE & CRISIS
LIFELINE



PAUSA PARA IR AL BAÑO

Encontrar Ayuda en (Nombre de la escuela)

1

Dónde buscar

- La escuela completa la información (como la oficina del consejero y otros lugares relacionados con la salud mental).

2

Cómo pedir ayuda

- Busca a un adulto de confianza.
- Cuéntale cómo te sientes, qué has intentado (si es que has intentado algo) y qué puede hacer para ayudarte.

3

Usted no está solo

- Siempre hay alguien dispuesta a hablar



PAUSA PARA IR AL BAÑO

Línea del título

1

Título del paso 1

- Información

2

Título del paso 2

- Información

3

Título del paso 3

- Información

