

# Mayo es el Mes de la Salud Mental

## Conexiones más profundas: de charla trivial a conversación real

SanaMente está compuesto de millones de personas y miles de organizaciones que laboran conjuntamente para fomentar el movimiento de salud mental. Durante este mes de mayo nos dedicaremos a fortalecer las redes de apoyo social, ya que las investigaciones sugieren que éstas pueden contribuir a una vida más sana y feliz. A veces puede ser difícil entablar una conexión más profunda con personas alrededor nuestro o saber qué decirle a alguien que necesita apoyo, por lo cual hemos creado esta actividad para ayudarte.



1

Por favor responde a una de las preguntas que siguen a continuación o crea tu propio mensaje positivo sobre un listón verde limón y ponlo sobre la pared. ¡También puedes inspirarte leyendo lo que otros han escrito!

- Si tú necesitaras apoyo ¿qué es lo **mejor** que te pudiera decir alguien?
- Imagina que alguien que esté leyendo esto se sienta muy solo. ¿Qué te gustaría decirle?

2

Toma una foto y súbela a tu red social. No olvides etiquetar @EachMindMatters e incluir a #SanaMente e #EachMindMatters.

3

Selecciona una tarjeta con mensaje. Guárdala para cuando necesites un poco de inspiración o compártela para apoyar y conectarte con aquellos que te rodean.

4

Llévate un listón verde limón y pónelo para apoyar al movimiento de la salud mental.