Mes de la Salud Mental: Guía para publicaciones orgánicas en redes sociales

Mayo es el Mes de la Salud Mental y, conforme avanza, te invitamos a que te nos unas para reimaginar cómo podría ser la salud mental para todas las personas en California, y específicamente para ti y para quienes aprecias.

Este mes de mayo, para crear conciencia y promover el Mes de la Salud Mental (MIMHMM, por sus siglas en inglés), alentamos a que comparta todo el contenido proporcionado en los perfiles de las redes sociales de su condado o ciudad durante todo el mes. Los archivos de cada imagen se pueden encontrar [aquí](https://www.dropbox.com/scl/fo/099723feinx8vx8fwuqrk/h?rlkey=wdymy1mlvtbjng9oize8spq5l&st=av6fwf6y&dl=0) para su uso. Se pueden descargar tanto el JPEG estático como los archivos de trabajo (editables). Si desea agregar el logotipo de su condado o ciudad o realizar otras personalizaciones, utilice los archivos de trabajo (editables).

Todo el contenido que se muestra en esta guía se compartirá a través de todos los canales sociales de *Take Action for Mental Health / Toma acción por la salud mental* de CalMHSA, lo que le brinda a usted la opción de compartirlos también.

Canales sociales *de Take Action for Mental Health / Toma acción por la salud mental*:

* [Facebook](https://www.facebook.com/TakeAction4MH)
* [Instagram](https://www.instagram.com/takeaction4mh)

**Horario de publicación sugerido**A continuación se encuentra el contenido para cada plataforma (Instagram y Facebook) junto con los días recomendados para programar cada publicación. Siéntase libre de incluir otros hashtags al contenido de cada publicación (hashtags locales, etc.).

**May 1**

**Facebook**

¡Mayo es el Mes de la Salud Mental! Porque tu salud mental es importante para cada parte de tu vida y para las comunidades de las que formas parte. Nuestro tema en 2024 es "Reimagina la salud mental". Todo el mes, te ofreceremos formas prácticas y efectivas de visualizar y alcanzar tus metas de salud mental.

**Instagram**

¡Mayo es el Mes de la Salud Mental! Porque tu salud mental es importante para cada parte de tu vida y para las comunidades de las que formas parte. Nuestro tema en 2024 es "Reimagina la salud mental". Todo el mes, te ofreceremos formas prácticas y efectivas de visualizar y alcanzar tus metas de salud mental. #Reimagina4MH #TomaAccion4MH #MayoeselMesdelaSaludMental

**May 8**

**Facebook**

Reimaginar tu salud mental significa poner metas y dar los pasos adecuados para alcanzarlas. Para mejorar tu salud mental, ¿qué cambios deben ocurrir? Escribir tus ideas puede ser muy útil. Así que creamos una hoja para ti, con estrategias efectivas y espacio para poner tus metas, obstáculos, motivos y más. Descárgala aquí: <https://takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/mayo-es-el-mes-de-la-salud-mental-2024-2/>

**Instagram**

Reimaginar tu salud mental significa poner metas y dar los pasos adecuados para alcanzarlas. Para mejorar tu salud mental, ¿qué cambios deben ocurrir? Escribir tus ideas puede ser muy útil. Así que creamos una hoja para ti, con estrategias efectivas y espacio para poner tus metas, obstáculos, motivos y más. Descárgala aquí (enlace en la bio) #Reimagina4MH #TomaAccion4MH #MayoeselMesdelaSaludMental

**May 15**

**Facebook**

Todos seguimos nuestro propio camino de salud mental. Y hasta cuando tu camino va en la dirección correcta, no siempre es lineal. Si tienes metas para tu salud mental, comienza por darte cuenta en qué parte de tu camino vas. ¿Estás ocupado con otras prioridades o ya estás identificando los pasos a seguir? Consulta nuestra hoja "Reimagina la salud mental" para darte cuenta en dónde vas y obtener algunos consejos para avanzar en la dirección correcta. Descárgala aquí: <https://takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/mayo-es-el-mes-de-la-salud-mental-2024-2/>

**Instagram**

Todos seguimos nuestro propio camino de salud mental. Y hasta cuando tu camino va en la dirección correcta, no siempre es lineal. Si tienes metas para tu salud mental, comienza por darte cuenta en qué parte de tu camino vas. ¿Estás ocupado con otras prioridades o ya estás identificando los pasos a seguir? Consulta nuestra hoja "Reimagina la salud mental" para darte cuenta en dónde vas y obtener algunos consejos para avanzar en la dirección correcta. Descárgala aquí (enlace en la bio) #Reimagina4MH #TomaAccion4MH #MayoeselMesdelaSaludMental

**May 22**

**Facebook**

Colorear, dibujar, garabatear: se ha demostrado que tienen un efecto positivo en la salud mental a CUALQUIER edad. Creamos este mini diario para que hagas precisamente eso. Tiene páginas para que colorees, garabatees y reflexiones sobre tus experiencias de vida. Así que toma tus lápices de colores, crayones o bolígrafos ¡y exprésate! Descárgalo aquí: <https://takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/mayo-es-el-mes-de-la-salud-mental-2024-2/>

**Instagram**

Colorear, dibujar, garabatear: se ha demostrado que tienen un efecto positivo en la salud mental a CUALQUIER edad. Creamos este mini diario para que hagas precisamente eso. Tiene páginas para que colorees, garabatees y reflexiones sobre tus experiencias de vida. Así que toma tus lápices de colores, crayones o bolígrafos ¡y exprésate! Descárgalo aquí (enlace en la bio)

#Reimagina4MH #TomaAccion4MH #MayoeselMesdelaSaludMental