

IDEAS DE DIVULGACIÓN



Lo que pueden hacer las personas

- Comparta la Campaña de Salud Mental BIPOC y los materiales complementarios en las redes sociales y con sus redes de contactos mediante un enlace a mhanational.org/july y animando a otras personas a hacer lo mismo.
- Utilice las imágenes y los mensajes para compartir para difundir la concienciación
- Imprima el contenido de la campaña y colóquelo en las zonas más transitadas. Por ejemplo, colgar hojas de datos en los pasillos de los colegios, centros de culto, bibliotecas, centros recreativos, barberías, salones de belleza y otros lugares centrados en la comunidad puede hacer que estos contenidos sean más accesibles para quienes no tengan un acceso constante a Internet o no conozcan estos recursos.
- Corra la voz sobre las pruebas de salud mental. Anime a las personas de su comunidad a comprobar su salud mental mediante una prueba de salud mental gratuita y confidencial en mhascreening.org.
- Compruebe su propia salud mental en mhascreening.org. Recuerde: cuando comenzamos a sanar, sanamos a nuestras comunidades.
- Identifique las empresas BIPOC en su comunidad que puede apoyar en lugar de los grandes minoristas.
- Llame o envíe un correo electrónico a sus funcionarios electos y dígalos por qué cree que la salud mental de las comunidades BIPOC debe ser una prioridad. Encuentre información de contacto de sus senadores en [Senate.gov](https://www.senate.gov) (función de búsqueda en la parte superior izquierda) y de sus representantes en [House.gov](https://www.house.gov) (búsqueda por código postal en la parte superior derecha).
- Pida a su gobierno local que declare el mes de julio como el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental de las Minorías Bebe Moore Campbell y comprométase a apoyar la salud mental de las comunidades BIPOC.
- * Materiales proveídos en inglés. Consulte nuestro informe más reciente sobre el estado de la salud mental en Estados Unidos y descubra en qué puesto se encuentra su estado y compártalo con sus funcionarios electos: www.mhanational.org/issues/state-mental-health-america
- * Materiales proveídos en inglés. Comparta datos detallados sobre ideas suicidas, depresión, psicosis y traumas en su estado y condado en www.mhanational.org/mhamapping/mha-state-county-data. *Nota: este material solo está disponible en inglés.





Lo que pueden hacer las organizaciones y empresas

- Comparta los recursos de Salud Mental BIPOC en este kit de herramientas en las redes sociales y con sus redes de contactos mediante un enlace a mhanational.org/july y animando a otras personas a hacer lo mismo.
- Incluya el programa nacional de pruebas de salud mental de Mental Health America en los recursos para su personal o público. Anime a las personas a comprobar su salud mental en mhascreening.org.
- Proporcione sistemas de apoyo comunitarios coherentes y accesibles, como grupos de recursos para empleados y servicios o recursos específicos para cada identidad.
- Planifique actos y servicios con los miembros de la comunidad, no solo para ellos. Comprenda el poder de los programas iniciados por la comunidad y asigne prioridad a la representación en las voces que su organización decida destacar.
- Proporcione vías para que los miembros de la comunidad, los empleados y otras partes interesadas compartan sus opiniones de forma periódica.
- Establezca contactos en la comunidad participando en actos comunitarios, reuniéndose con miembros de la comunidad y financiando o apoyando iniciativas comunitarias.
- Organice un evento de pruebas de salud mental u otro acto educativo en un lugar de la localidad (por ejemplo, ayuntamiento, estación de bomberos, escuela, centro de culto o centro comunitario). Disponga de computadoras o tabletas para que las personas accedan a mhascreening.org. Asegúrese de tener una impresora para que las personas puedan imprimir sus resultados. Si no es posible organizar un evento presencial, organice un seminario web o un evento en vivo en las redes sociales.
- Planifique un acto de promoción. Puede ser un día en el capitolio de su estado o una campaña por correo electrónico. Invite a defensores, consumidores, ciudadanos involucrados y líderes comunitarios y empresariales a ponerse en contacto con los legisladores para hablar de las necesidades de salud mental de su comunidad.
- Colabore con otras organizaciones locales de salud mental y bienestar para organizar un encuentro comunitario. Conectarse regularmente con organizaciones comunitarias puede fomentar sistemas de apoyo más sólidos y el colectivismo.
- Póngase en contacto con una de las filiales de Mental Health America e invite a un orador a su lugar de trabajo. Encuentre su filial local en arc.mhanational.org/find-affiliate.
- Compre en la tienda de Mental Health America, store.mhanational.org, regalos que pueden utilizarse para recompensar a los trabajadores y concientizar sobre la salud mental de las personas BIPOC.