



2024 Back-To-School Toolkit

Durante los meses de agosto y septiembre, la campaña de concientización de salud mental Promise to Talk orienta a las familias a hablar abiertamente sobre el estrés y la ansiedad que pueden surgir durante el regreso a las clases. La reanudación del ciclo escolar puede generar pensamientos y emociones perplejas, tanto para los padres como para los hijos. Hacerse disponible para hablar y compartir los sentimientos apoya el bienestar mental de todos. Creemos firmemente que socios comunitarios, así como usted, pueden ayudarnos a comunicar este mensaje durante la temporada de regreso a clases. Los invitamos a utilizar el contenido y los enlaces de este conjunto de herramientas para conectarse con tu audiencia.

[Promise To Talk](#) es un programa de concientización sobre la salud mental basado en el Condado de Orange que se enfoca en la importancia de hablar sobre la salud mental y reducir el estigma. Las investigaciones muestran que cuando las personas hacen una promesa pública de hacer algo, es mucho más probable que la cumplan, razón por la cual queremos que las personas hagan la promesa de conversar abiertamente sobre la salud mental.

[Green Bench OC](#) es una iniciativa regional para pintar bancos de color verde lima en el Condado de Orange, como parte de la campaña Promise to Talk. Estos bancos de color verde lima ofrecen a los residentes el lugar perfecto para tomar un descanso y hablar honestamente sobre la salud mental. Lo invitamos a animar a su comunidad a buscar bancos verdes en su comunidad y utilizarlos para hablar sobre salud mental. Si su organización está interesada en pintar un banco verde, hemos adjuntado información y recursos adicionales.

[Video](#)

[Materiales](#)

Temas de regreso a clases

- Reducir el estigma que rodea a la salud mental
- Conversaciones abiertas
- Estrés y ansiedad asociada con el regreso a la escuela, tanto para los padres como para los hijos
- Cuidarse unos a otros




Redes sociales

El uso de las redes sociales son una de las mejores formas de conectar con las personas y así difundir un mensaje positivo. Use estas imágenes, subtítulos y etiquetas en sus cuentas sociales. ¡Menciona @promisetotalk en tus publicaciones para que podamos compartir!

Fotos, Subtítulos, y Etiquetas:

Todas las fotos se pueden [descargar aquí](#)

Photo	Subtítulo	Etiquetas
	<p>El regreso a clases es el momento perfecto para iniciar nuevas conversaciones con tus hijos. Promete escucharles, compartir con ellos y apoyarles en todo momento este año para que cada conversación cuente.</p> <p>Para ayuda sobre como iniciar la conversación con tus hijos sobre la salud mental visita: www.promiseototalk.org.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha</p>
	<p>Con el comienzo del nuevo año escolar, recordemos que la salud mental de los niños es tan importante como su éxito académico. Desde una rutina constante hasta conversaciones abiertas sobre sus sentimientos, pequeños pasos pueden hacer una gran diferencia.</p> <p>Para saber cómo iniciar una conversación con tus hijos sobre salud mental este año escolar, visita www.promisetotalk.org.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha</p>

 <p>p</p>	<p>El regreso a clases puede ser diferente para cada niño. Mantén una conversación con tus hijos sobre lo que sienten al volver hoy a clases.</p> <p>Si busca ayuda para iniciar esta conversación, visita www.PromiseToTalk.org/resources.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha</p>
 <p>p</p>	<p>Nunca tienes que sentirte culpable de cuidar de ti mismo. Practica el autocuidado hoy hablando de tus sentimientos con alguien de confianza.</p> <p>Para más recursos sobre salud mental, visita www.PromiseToTalk.org/resources.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha</p>
 <p>p</p>	<p>El regreso a clases puede traer muchas emociones conflictivas, y los niños no siempre saben cómo describirlas. Inicia la conversación sobre salud mental con tus hijos hoy mismo. Visita www.PromiseToTalk.org/resources si necesitas ayuda sobre cómo comenzar.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha</p>

 <p data-bbox="212 569 240 604">P</p>	<p>El regreso a clases significa volver a la rutina, pero también es una oportunidad de conectar a un nivel más profundo. Aprovecha este momento para hablar de salud mental con tus hijos y hazles saber que sus sentimientos importan. Encuentre apoyo y consejos para iniciar conversaciones significativas en www.PromiseToTalk.org.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha</p>
 <p data-bbox="212 1066 240 1100">P</p>	<p>Con el regreso a clases, recuerda que está bien hablar de tus sentimientos. No estás solo, y abrirte puede hacer una gran diferencia. Ponte en contacto con alguien de confianza y háblale de cómo te sientes.</p> <p>Para más recursos y apoyo, visita www.PromiseToTalk.org/get-help.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha</p>
 <p data-bbox="228 1541 256 1577">P</p>	<p>El regreso a clases es un momento emocionante, pero también puede agitar muchas emociones en los niños. Si no estás seguro de cómo ayudarles a manejar estos sentimientos, PromiseToTalk tiene una variedad de recursos para guiarte a través de esas importantes conversaciones.</p> <p>Explora formas de apoyar y comprender las emociones de tu hijo en www.PromiseToTalk.org.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha</p>

<p>“</p> <p>Mereces sentirte apoyado.</p> <p>@PROMISETOTALK</p>	<p>Con el regreso de los niños a clases, puede que tu casa esté inusualmente tranquila. PromiseToTalk y GreenBenchOC están aquí para apoyarte.</p> <p>Considera salir y ponerte al día con un amigo en un Banco Verde del Condado de Orange para compartir tus pensamientos sobre este cambio.</p> <p>Para más detalles, visita www.GreenBenchOC.org.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #SaludMental #DeRegresoALaEscuela #ReducirElEstigma #HablaYEscucha</p>
---	---	---

Materiales:

Tenemos guías de recursos, actividades para niños y hojas informativas sobre cómo hablar sobre la salud mental.

- Se puede acceder a todos los [materiales aquí](#).



Videos

- [English](#)

- [Spanish](#)
- [Vietnamese](#)

Enlaces

- [PromisetoTalk.org](#)
- [GreenBenchOC.org](#)
- [National Institute of Mental Health](#)

Redes Sociales de Promise to Talk

- Facebook: <https://www.facebook.com/PromiseToTalk>
- Instagram: <https://www.instagram.com/promisetotalk/>
- Twitter: <https://twitter.com/PromiseToTalk>
- YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCJuWIWSn-gkwfb0cc6tZSpA/videos>