

SCOOP FROM YOU(TH) CHALLENGE

PIECE OF MIND

PAQUETE DE APOYO PARA ARTISTAS

¿No sabes por dónde empezar? Estos sitios web tienen información útil, consejos y herramientas para ayudarte con tu presentación artística. Solo recuerda que hay mucho más por descubrir, ¡así que siéntete libre de explorar más allá de estas listas!

FUENTES CONFIABLES DE INFORMACIÓN SOBRE SALUD MENTAL

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) – Salud Mental**
 - Información, datos y consejos sobre salud mental y cómo cuidar tu bienestar.
- **Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH)**
 - Resumen de temas relacionados con la salud mental, las investigaciones más recientes y hojas informativas.
- **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)**
 - Información, datos, recursos y apoyo para temas relacionados con la salud mental.
- **Departamento de Salud Pública de California (CDPH) – Concientización sobre la Salud Mental**
 - Recursos y mensajes sugeridos sobre salud mental.
- **It's Up to Us San Diego**
 - Información, recursos y boletines comunitarios sobre temas de salud mental, personalizados para diferentes audiencias.
- **Own Your Mindset**
 - Consejos, actividades y recursos sobre salud mental diseñados para adolescentes.

INFORMACIÓN DEL RETO

Visita LiveWellSD.org/ScoopFromYouth para obtener más información y comenzar

#GetTheScoop #YouthChallengeSD #PieceOfMind

¿TIENES PREGUNTAS?

Contacta al equipo de Scoop From You(th) en LiveWellYouth@sdcounty.ca.gov



SERVICIOS Y HERRAMIENTAS DE SALUD MENTAL

- Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 9-8-8
- Campaña de Prevención del Suicidio Juvenil "Nunca Eres una Molestia"
- Servicios de Salud Conductual del Condado de San Diego
- Oficina de Educación del Condado de San Diego (SDCOE) – Apoyos de Salud Mental
- Aplicación Soluna

GUÍAS SOBRE CÓMO HABLAR RESPECTUOSAMENTE SOBRE LA SALUD MENTAL

- Estructura para Mensajes Exitosos
 - Aprende cómo desarrollar mensajes que sean estratégicos, seguros, positivos y que utilicen las mejores prácticas para apoyar la prevención del suicidio.
- Salud Mental y Las Redes Sociales: Guía para Reportajes Sensibles al Trauma
 - Aprende cómo informar de manera responsable cuando se trata de personas directamente afectadas, tu audiencia o tú mismo.
- Cómo Hablar Sobre el Suicidio y las Poblaciones LGBTQ
 - Aprenda a hablar sobre el suicidio de forma segura y eficaz, y al mismo tiempo a promover el debate público sobre la prevención del suicidio y la aceptación de las personas LGBTQ.
- Cómo Hablar Sobre la Salud Mental
 - Aprende sobre consejos que pueden ayudar a normalizar las conversaciones sobre la salud mental.

Asistencia Técnica

- Para traducir los recursos a continuación, visita, Traducir páginas y cambiar el idioma en Chrome
 - Guía para Principiantes y Escuela de Diseño de Canva
 - Guía de Formatos de Archivos de Video
 - Guía de Formatos y Tipos de Archivos de Imagen
 - 5 maneras sencillas de publicar en Instagram
 - Cómo Publicar un Video en TikTok

