

SCOOP FROM YOU(TH) CHALLENGE

PIECE OF MIND

REQUISITOS Y LISTA DE VERIFICACIÓN DE ENVÍO

Todas las entregas deben ser trabajos originales. No se aceptará el uso de material generado por IA ni contenido protegido por derechos de autor. No utilices obras de arte, música, eslóganes o personajes (como Zelda, Bugs Bunny, SpongeBob o personajes de Disney) extraídos de internet que estén protegidos por derechos de autor.

General

- ☐ Puedes enviar cualquier tipo de arte para este desafío, siempre y cuando que puedas mostrarlo en un forma de video o visual. Por ejemplo, si escribes un poema, puedes hacer un video leyéndolo o mostrando tus palabras en pantalla
- ☐ Cualquier contenido escrito debe ser comprensible y claro. En tu idioma preferido.
 - ☐ Si el contenido está en un idioma distinto al inglés, se debe incluir una copia en inglés.
- ☐ El contenido y el lenguaje deben ser apropiado para compartir con otras personas; no deben herir, ofender ni poner en peligro a nadie (incluyéndote a ti).
- ☐ Las presentaciones deben durar 5 minutos o menos si son videos o audios grabados.
- ☐ Si usaste fuentes para informar tu contenido, debes citarlas al final de tu presentación.
- ☐ La obra de arte que envíe debe incluir "Scoop From You(th) Challenge: Piece of Mind" y la dirección web www.LiveWellSD.org/ScoopFromYouth, de manera visible y clara.

Requisitos Específicos para la Categoría de ENFOQUE EN EL AUTOCUIDADO

- ☐ Destaca al menos un dato relacionado con la salud mental. Cita fuentes confiables, como por ejemplo:
 - *Depende de nosotros San Diego*
 - Condado de San Diego
 - Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
 - *Consulta el Paquete de Apoyo para Artistas en nuestro sitio web para más recomendaciones.*
- ☐ Incluye al menos un consejo de autocuidado que se relacione con el dato de salud mental que proporcionaste.

¿NECESITAS MÁS INFORMACIÓN?

¡Visita LiveWellSD.org/ScoopFromYouth para obtener más información y comenzar con su envío!

#GetTheScoop #YouthChallengeSD #PieceOfMind

¿TIENES PREGUNTAS?

Contacta al equipo de Scoop From You(th) a través de Engage.BHS@sdcounty.ca.gov



Requisitos Específicos para la Categoría de **NORMALIZAR LA CONVERSACIÓN**

- ☐ Incluye consejos o información sobre:
 - Cómo iniciar conversaciones sobre salud mental con amigos, familiares o compañeros
 - Maneras de reducir el estigma y facilitar el diálogo sobre la salud mental
 - Cómo los amigos y la familia pueden apoyarse mutuamente en momentos difíciles, O
 - La importancia de aprender sobre la salud mental y cómo te afecta a ti y a quienes te rodean

Requisitos Específicos para la Categoría de **LA SALUD MENTAL DESDE MI PERSPECTIVA**

- ☐ Comparte un testimonio personal, historia o experiencia relacionada con la salud mental.
- ☐ Incluye un llamado a la acción o ideas que puedan mejorar la salud mental de tus compañeros, y conéctalo con tu historia.

PROCESO DE ENVÍO

- ☐ Completa el Formulario de Inscripción y adjunta un archivo o enlace público de tu participación. Se requiere un Formulario de Inscripción por cada obra de arte.

- ☐ Si vas a subir un archivo, usa este formato para nombrarlo:

[CATEGORÍA DE PARTICIPACIÓN]_[Apellido, Nombre]2025[TÍTULO]

Ejemplo: Self-Care Spotlight_Doe, John_2025_Mental Health Matters.png

- ☐ Si tu enlace público proviene de alguna plataforma de redes sociales, tu publicación debe incluir los siguientes hashtags: #GetTheScoop, #YouthChallengeSD y #SFYCPieceOfMind

- ☐ Sube un Formulario de Registro y Autorización 2025 del Reto Scoop From You(th) completado y firmado.

**PLAZO EXTENDIDO PARA PARTICIPAR:
21 DE NOVIEMBRE DE 2025**

Si no puedes completar, adjuntar o enlazar tu(s) obras de arte, o si tienes cualquier otra pregunta relacionada con los requisitos del Reto Scoop From You(th), por favor envía un correo electrónico a Engage.BHS@sdcounty.ca.gov para recibir apoyo adicional, a más tardar el 14 de noviembre de 2025.

¡BUENA SUERTE Y DIVIÉRTETE!