

KIT DE HERRAMIENTAS DE TEMPORADA

Mes de la Concientización Sobre la Salud Mental



Acercas de este kit de herramientas

Mayo es el Mes de la Concientización Sobre la Salud Mental, un momento ideal para crear un espacio de conversación sobre cómo estamos, cómo podemos ayudarnos mutuamente y a dónde podemos encontrar apoyo, como en el 988.

La campaña 988 Oregón se basa en una idea simple: el apoyo debe sentirse al alcance de la mano, en cualquier momento y por cualquier motivo. Creamos este kit de herramientas para facilitar la difusión de este mensaje.

Aquí encontrarás una variedad de materiales e ideas listas para su uso que te ayudarán en tu labor de difusión, ya sea publicando en redes sociales, compartiendo recursos o iniciando conversaciones en tu comunidad.

Hay muchas maneras de participar en el Mes de la Concientización Sobre la Salud Mental. Puedes:

- Compartir mensajes sobre el 988 y el apoyo que hay disponible.
- Iniciar conversaciones sobre cómo darnos la mano y apoyarnos mutuamente.
- Utilizar gráficos, vídeos o materiales impresos en espacios donde nos reunimos.
- Resaltar los recursos locales, las colaboraciones y eventos.

Algunas de estas ideas pueden ser más relevantes para ti. Usa lo que más te convenga y adapta los materiales para que reflejen tu comunidad y las personas a las que sirves.

Juntos, podemos ayudar a que más personas en Oregón se sientan cómodas pidiendo ayuda.

Asistencia técnica

Estamos aquí para ayudarte a compartir el recurso 988 de maneras que resulten más importante y relevante para tu comunidad.

Coates Kokes (CK) ofrece apoyo gratuito en cuestiones de comunicación para ayudarte a adaptar, crear, y compartir materiales que conecten con las personas a las que sirves. Este apoyo puede variar según cada persona u organización, desde pequeños ajustes a los materiales existentes hasta campañas de difusión totalmente personalizadas.

El apoyo disponible puede incluir:

- Estrategias de comunicación
- Diseño gráfico (gráficos para redes sociales, carteles, materiales de branding compartido)
- Creación de videos
- Traducción y transcreación
- Entrenamiento en medios de comunicación y manejo de mensajes
- Promoción pagada (por ejemplo, anuncios en redes sociales/digitales, anuncios locales)
- Kits de herramientas y formatos
- Estrategias de difusión y desarrollo de materiales impresos, como folletos y correos publicitarios.

Si no sabes por dónde empezar, estaremos encantados de hablar contigo sobre ideas y encontrar un enfoque que se adapte a tus necesidades.

Para obtener más información o solicitar asistencia, ponte en contacto con [Claire Coffey](#), Directora de Cuentas en Coates Kokes y [Lauren Palma](#), Gerente del Sistema 988 y de Crisis de Salud Conductual en la Oregon Health Authority.

Tabla de contenido

Acerca de este kit de herramientas	2
Asistencia técnica	3
Tabla de contenido	4
Acceso a gráficos.....	4
Gráficos y folletos	5
Redes sociales.....	6
Puntos de discusión	9
Mes de la Concientización Sobre la Salud Mental	9
¿Quién puede usar el 988?	10
¿Qué puedes esperar cuando te pones en contacto con nosotros?	10
¿Qué servicios están disponibles a través del 988?	11
¿Por qué es tan importante el número 988 en este momento?	11
Anuncios para los medios de comunicación (Fácil de completar espacios en blanco)	12
Ejemplo de boletín informativo.....	15

Acceso a los gráficos

Puedes acceder a todos los gráficos del Mes de la Concientización Sobre la Salud Mental a continuación. Estos archivos están almacenados en una carpeta compartida de Dropbox para que te resulte fácil buscar y descargar materiales para tus actividades de difusión.

Una vez que abras la carpeta, podrás explorar el contenido disponible y descargar los archivos que mejor se adapten a tus necesidades. Puedes seleccionar elementos individuales o descargar varios materiales a la vez.

Si tienes problemas para acceder a la carpeta o necesitas ayuda para encontrar los materiales adecuados, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

[CARPETA DROPBOX](#)

Gráficos y folletos

Los materiales visuales pueden ser una forma útil de compartir información y hacer que los mensajes sobre el 988 sean más visibles en tu comunidad.

Para el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, estos [gráficos](#) y [folletos](#) están diseñados para facilitar conversaciones sobre cómo contactar a alguien, comprender qué se puede esperar y recordarle a las personas que hay apoyo disponible. Se pueden utilizar de diversas maneras, según lo que tenga más sentido para tu campaña de divulgación. Esto podría incluir compartir [gráficos](#) en las redes sociales, añadir elementos visuales a boletines informativos o sitios web, o poner folletos impresos en lugares donde la gente se reúna.

Los [Volantes](#) pueden ser especialmente útiles para llegar a las personas en entornos cotidianos. Podrías considerar compartirlas con:

- Centros comunitarios
- Clínicas de salud o salas de espera
- Bibliotecas
- Escuelas o universidades
- Lugares de trabajo o salas de descanso
- Empresas locales, siempre que tengan permiso

Si tiene alguna pregunta, necesita diferentes tamaños o está interesado en cobranding, ponte en contacto con nosotros. [Claire Coffey](#), Directora de Cuentas en Coates Kokes y [Lauren Palma](#), Gerente del Sistema 988 y de Crisis de Salud Conductual en la Oregon Health Authority.

[DESCARGA LOS VOLANTES](#)

[DESCARGA LOS GRÁFICOS](#)



Redes sociales

Las redes sociales pueden ser una forma simple de compartir información, iniciar conversaciones y recordarle a nuestra comunidad que hay ayuda disponible.

El Mes de la Concientización Sobre la Salud Mental es el momento ideal para dar mayor visibilidad a recursos como el 988 y ayudar a más personas en Oregón a comprender cómo funciona y cuándo pueden usarlo. Ya sea que publiques con regularidad o solo unas pocas veces durante mayo, incluso pequeños esfuerzos pueden ayudar a que más personas se sientan cómodas al buscar apoyo.

Los ejemplos de publicaciones que aparecen a continuación sirven como punto de partida. Puedes usarlos tal cual o adaptarlos para que reflejen mejor tu estilo, tu público y lo que importa en tu comunidad.

Podrías considerar combinar las publicaciones con gráficos o vídeos, destacar los recursos locales o compartir mensajes que reflejen experiencias cotidianas como sentirse estresado, abrumado o simplemente necesitar a alguien con quien hablar.

Al publicar en redes sociales, aquí hay algunas buenas prácticas y consejos a tener en cuenta:

- Etiqueta a las organizaciones cuando sea pertinente (usa el símbolo @ y luego escribe su nombre o nombre de usuario de Instagram).
- Si un enlace es demasiado largo o complicado, puedes acortarlo usando bit.ly.
- No es necesario que uses la imagen que se genera automáticamente a partir del enlace que estás utilizando. Te recomendamos usar una de las fotos que te proporcionamos.
- Puede resultar difícil mantener el ritmo de las publicaciones durante todo el mes. Es más fácil programarlo todo a la vez desde el comienzo.
- El texto que te proporcionamos es adecuado para publicar, pero recuerda que nadie conoce mejor a tus comunidades que tú. Puedes también modificarlo según sea necesario si crees que tus ediciones se adaptan mejor a tus comunidades específicas.
- Es posible que tengan preguntas sobre la campaña y el número 988 en general. Intenta estar al tanto de lo que se dice y se pregunta en la sección de comentarios y responde lo mejor que puedas. No dudes en contactarnos si necesitas más información o aclaraciones.
- En esta campaña abordamos temas muy delicados. Asegúrate de que tus publicaciones sean espacios seguros donde la gente pueda comunicarse. Si encuentras comentarios insensibles o con lenguaje ofensivo, elimínalos.

DESCARGA MEDIOS SOCIALES

Publicar (copia)	Enlace	Visual
<p>Mayo es el Mes de la Concientización Sobre la Salud Mental. Nuestra mente merece tanto cuidado como nuestro cuerpo. 988 Oregón ofrece apoyo gratuito y confidencial a cualquier persona en Oregón que esté pasando por un momento difícil.</p> <p>Si te sientes solo, estresado, tienes problemas económicos, no te sientes comprendido o simplemente necesitas que alguien te escuche, llama o envía un mensaje de texto al 988 para conectarte con consejeros capacitados y comprensivos.</p> <p>#MesDeConcientizaciónSobreLaSaludMental #988</p>	<p>988oregon.org/es</p>	
<p>¿Te preguntas qué sucede cuando llamas o envías un mensaje de texto al 988? Esto es lo que puedes esperar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Te conectarás con una persona real. ✓ Un consejero capacitado le tratará con comprensión y respeto. ✓ Serás escuchado y recibirás apoyo para superar este momento. ✓ Podrás conectarte con más recursos en tu comunidad, si es necesario. <p>#MesDeConcientizaciónSobreLaSaludMental #988</p>	<p>988oregon.org/es</p>	
<p>¿Quién debería llamar al 988? Cualquier persona, en cualquier momento y por cualquier motivo.</p> <p>Si te preocupa, es importante. Llama o envía un mensaje al 988 cuando estés estresado, preocupado o simplemente deprimido. Si tienes pensamientos suicidas o te preocupa un amigo o familiar, el 988 está aquí para ayudarte.</p> <p>#MesDeConcientizaciónSobreLaSaludMental #988</p>	<p>988oregon.org/es</p>	

El Mes de la Concientización Sobre la Salud Mental trata de crear conciencia y tomar medidas. Si te sientes abrumado/a, hay consejeros comprensivos disponibles para hablar contigo. Solo llama o envía un mensaje de texto al 988 para obtener apoyo.

#MesDeConcientizaciónSobreLaSaludMental
#988

988oregon.org/
es



¿Sabías que solo el tener a alguien que te escuche puede mejorar la salud mental?

Sea cual sea tu problema, a veces solo necesitamos alguien con quien platicar. Llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con un consejero capacitado.

#MesDeConcientizaciónSobreLaSaludMental
#988

988oregon.org/
es



Es difícil saber qué hacer si alguien a quien quieres está pasando por un mal momento. Los consejeros del 988 están aquí para ayudarte. Llama, envía un mensaje de texto o por chat en vivo al 988 y te ayudarán con los siguientes pasos. Algunas señales de que alguien podría estar pasando por dificultades incluyen:

- ✓ Consumo excesivo de alcohol o tabaco
- ✓ Uso de drogas, incluido el uso excesivo de medicamentos recetados.
- ✓ Falta de energía
- ✓ Dificultad para concentrarse o recordar
- ✓ Rabia, nerviosismo, arrebatos de ira
- ✓ Dormir demasiado o muy poco

#MesDeConcientizaciónSobreSaludMental
#988

988oregon.org/
es



Puntos de discusión

¿Te estás preparando para una entrevista de prensa, quieres contactarte con un líder local o hablar con miembros de la comunidad durante el Mes de la Concienciación Sobre la Salud Mental?

Los puntos clave que se presentan a continuación están diseñados para facilitar esas conversaciones y ayudar a crear conciencia sobre el apoyo disponible, incluyendo el llamar al 988. Estos reflejan un enfoque compasivo y sensible al trauma, y solo intentan ser un punto de partida.

Puede resultar útil adaptar estos puntos clave según sea el trabajo de tu organización o las necesidades de tu comunidad. Añadir contexto local, ejemplos o reflexiones puede hacer que tu mensaje sea más relevante y significativo para las personas a las que intentas alcanzar.

Si tienes alguna pregunta o quieres ayuda para preparar un comunicado de prensa para tu evento, ponte en contacto con nosotros. [Claire Coffey](#), Directora de Cuentas de Coates Kokes, y [Lance Heisler](#), Director de Relaciones Públicas de Coates Kokes

Mes de la Concienciación Sobre la Salud Mental

- Mayo es el Mes de la Concienciación Sobre la Salud Mental, un momento para reconocer que la salud mental es una parte esencial del bienestar general y que todos merecen compasión, comprensión y acceso a apoyo.
- El Mes de la Concienciación Sobre la Salud Mental ayuda a reducir el estigma al crear un espacio para conversaciones abiertas y honestas que facilitan que las personas busquen apoyo sin temor a ser juzgadas.
- Nos recuerda que la salud mental nos afecta a todos. Ya sea directamente o a través de alguien a quien queremos, los problemas de salud mental son comunes y la concienciación ayuda a normalizar esa realidad.
- En Oregón, el 988 es un recurso gratuito y confidencial disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, que conecta a las personas con consejeros capacitados que están ahí para escuchar y brindar apoyo, sin importar por lo que estemos pasando.
- El apoyo temprano puede marcar una gran diferencia. Cuando las personas reconocen a tiempo los signos de estrés, ansiedad o depresión, es más probable que busquen ayuda antes de que los problemas se agraven.

¿Quién puede usar el 988?

- No hace falta estar en crisis para pedir ayuda. Si te preocupa, importa.
- Las personas llaman al 988 por muchos motivos, entre ellos estrés, soledad, problemas de pareja, duelo o simplemente porque están teniendo un mal día.
- El 988 facilita el acceso a la ayuda. Al simplificar el proceso a solo llamar, enviar un mensaje de texto o chatear, el 988 ofrece muchas maneras para que personas de todas las edades y procedencias se comuniquen de forma cómoda.

¿Qué puedes esperar cuando te pones en contacto con nosotros?

- Cada interacción con el 988 se basa en la empatía y el respeto.
- Los consejeros capacitados escuchan sin juzgar y ayudan a las personas a sentirse escuchadas, lo cual puede ser un paso importante hacia la esperanza y la sanación.
- Es importante comprender la diferencia entre el 988 y el 911. Ambos desempeñan funciones importantes, pero diferentes.
 - El 988 es para obtener apoyo emocional, de salud mental o para el uso de sustancias.
 - El 911 es para emergencias médicas o de seguridad inmediatas.
- En la mayoría de los casos, al contactar con el 988, basta con una conversación. En aproximadamente el 98% de las interacciones con el 988, la llamada, el mensaje de texto o el chat proporcionan la ayuda que la persona necesita en ese momento, sin necesidad de involucrar a los servicios de emergencia.
- El servicio 988 forma parte de un sistema de atención comunitaria más amplio en Oregón. Cuando se necesita apoyo adicional, las personas pueden conectarse con recursos locales, incluidos equipos móviles de intervención en crisis que responden sin la intervención de la policía.

¿Qué servicios están disponibles a través del 988?

- El servicio 988 atiende llamadas, mensajes de texto y chats en inglés y español, y ofrece servicios de interpretación en más de 240 idiomas.
 - Las personas que hablan español pueden conectarse directamente con consejeros de crisis de habla hispana llamando al 988 y presionando la opción 2, enviando un mensaje de texto con la palabra "AYUDA" al 988 o chateando en línea en 988lineadevida.org o 988Lifeline.org.
- También hay apoyo específico disponible para veteranos, miembros del servicio militar y sus familias. Las personas que llamen pueden **pulsar 1** o enviar un texto al **838255** para conectar con la línea **de ayuda para veteranos en crisis**.
- Las personas que tienen problemas de audición o prefieren usar el lenguaje de señas americano pueden [contactarse directamente con un consejero capacitado del 988 en ASL](#).
- Se ofrecen llamadas de seguimiento y referencias a recursos comunitarios a las personas que estén interesadas.
- La gente puede aprender más en **Nueve-ocho-ocho-Oregón-punto-org**.

¿Por qué es tan importante el número 988 en este momento?

- Los datos más recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Autoridad de Salud de Oregón muestran lo siguiente:
 - En 2024, Oregón registró la novena tasa de suicidios más alta de Estados Unidos, con un total de 941 muertes. Esta es la primera vez que Oregón supera los 900 suicidios y representa la cifra más alta registrada en un año.
 - El aumento registrado en 2024 parece deberse en gran medida al incremento de los suicidios entre personas mayores y entre los habitantes de Oregón que viven en condados urbanos.
- **Jóvenes de Oregón y suicidio:**
 - En Oregón, [El suicidio es la segunda causa principal de muerte](#), entre personas de 5 a 24 años.
 - Plan de Intervención y Prevención del Suicidio Juvenil (YSIPP) de OHA para 2024 [Informe anual](#) presentado:
 - En el 2024, hubo una disminución de los suicidios de jóvenes menores de 24 años en Oregón. Esto demuestra que la tendencia al suicidio entre los jóvenes en Oregón ha bajado desde el pico alcanzado en 2018.

- En el 2024, Oregón ocupó el lugar número 15 entre los estados con mayor tasa de suicidio juvenil de Estados Unidos.
 - El suicidio entre jóvenes blancos ha disminuido desde el 2018, pero se ha mantenido igual o ha aumentado entre jóvenes de otras razas y etnias. Los datos nacionales muestran que el número total de suicidios aumentó un 9%, entre los jóvenes de color (hispanos, asiáticos, negros, isleños del Pacífico, o de dos o más razas) y los jóvenes indígenas estadounidenses o nativos de Alaska.
- **Adultos en Oregón y suicidio:**
 - Una tendencia observada a lo largo de 24 años muestra que la tasa de suicidios ajustada según la edad en Oregón (20 por cada 100 000 habitantes) es significativamente más alta que la tasa de Estados Unidos (13,7 por cada 100 000 habitantes).
 - La tasa de suicidios es más alta entre los hombres en todas las edades. La más alta se registra entre los hombres mayores de 85 años.
 - La tasa de suicidios en mujeres aumenta con la edad hasta los 59 años. La tasa más alta se registra en mujeres entre los 55 y los 59 años.
 - Los indígenas, no hispanos, estadounidenses y los nativos de Alaska tienen la tasa de suicidio más alta de todos los grupos raciales.
 - Las tasas de suicidio entre veteranos siguen siendo significativamente más altas que las de personas que no son veteranas (55,8 por cada 100.000 habitantes).

Comunicados de prensa

(con espacios en blanco para completar)

¿Organizarás algún evento comunitario con motivo del Mes de la Concientización Sobre la Salud Mental? ¿Consideras invitar a medios de comunicación locales a una conferencia de prensa sobre el apoyo y los recursos de salud mental en tu comunidad?

Un comunicado de prensa es una forma de dar a conocer tu evento y el trabajo que realizarás este mes de mayo. Generalmente se envía un breve correo electrónico a los periodistas, invitándoles a asistir a un evento, ya sea para acentuar recursos locales, compartir una nueva iniciativa o escuchar a líderes clave de tu comunidad sobre un tema específico.

Los comunicados de prensa pueden ser útiles para diversos tipos de reuniones, especialmente durante el Mes de la Concientización Sobre la Salud Mental, cuando existe la oportunidad de sensibilizar a la población y conectar a las personas con recursos como el 988.

Es importante recordar que un comunicado de prensa es una invitación para despertar interés y fomentar la asistencia. Muchos colaboradores consideran útil incluir un titular claro y atractivo, junto con algunos detalles clave, dejando espacio para que los periodistas obtengan más información asistiendo al evento.

El siguiente aviso para los medios de comunicación, con espacios en blanco para completar, está diseñado como punto de partida si estas planificando un evento para este mes de mayo. Incluye ejemplos de texto, así como titulares y subtítulos opcionales que puedes adaptar.

Puedes personalizarlo con los detalles de tu evento e información local para reflejar lo que sea más relevante en tu comunidad.

Si tienes alguna pregunta o deseas ayuda para preparar un comunicado de prensa para su evento, ponte en contacto con nosotros. [Claire Coffey](#), 988 Directora de Cuentas y [Lance Heisler](#), Director de Relaciones Públicas de CK.

TU LOGOTIPO AQUÍ

AVISO PARA LOS

MEDIOS DE

COMUNICACIÓN

Mayo **##**, [año]

Contacto para los medios:

Nombre, Organización, Cargo

Correo electrónico, teléfono

Opciones de titulares a considerar, según el evento o anuncio:

1. **La esperanza Comienza Aquí: Reunión del Mes de Concientización Sobre la Salud Mental para personas que viven en [Condado/Ciudad]**
2. **Cuidado, Conexión y Comunidad: [Condado/Ciudad/Organización] reúne a las personas para el Mes de Concientización Sobre la Salud Mental**

Opciones de subtítulos a considerar, según el evento o anuncio:

1. **[Condado/Ciudad/Organización]** está organizando una reunión comunitaria centrada en conversaciones sobre salud mental y recursos locales de apoyo.
2. **[Condado/Ciudad/Organización]** enfatiza el apoyo a la salud mental y los recursos del 988 durante el Mes de Concientización Sobre la Salud Mental

QUÉ: Este mes de mayo, Mes de la Concientización Sobre la Salud Mental, **[Condado/Ciudad/Organización]** está recalcando los recursos comunitarios y de salud mental disponibles para las personas que necesitan apoyo, tales como el 988. Los problemas de salud mental son comunes, y toda persona merece compasión, comprensión y alguien que la escuche. La concientización ayuda a reducir el estigma y a normalizar esta realidad. El 988 es un recurso gratuito disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que conecta a las personas con consejeros capacitados que pueden ayudar a superar momentos difíciles en sus vidas, ya sea que estén estresadas, pasando por una ruptura amorosa, teniendo dificultades en el trabajo o simplemente necesiten alguien con quien hablar.

[Pon aquí la descripción del evento o información local]

CUANDO: **Fecha y hora**

DÓNDE: Dirección
Ciudad, Estado, Código postal

OMS: [Pon los nombres, cargos y organizaciones de los oradores principales; normalmente se trata de una lista]

DATOS: Los datos más recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Oregon Health Authority muestran lo siguiente:

- En el 2024, Oregón tuvo la novena tasa de suicidio más alta de Estados Unidos, con un total de 941 muertes.
- Esta es la cifra más alta de suicidios que Oregón ha tenido en un año.
- En el 2024, el suicidio fue la segunda causa principal de muerte entre las personas de 5 a 24 años.

ACERCA DE: [Condado/Ciudad/Organización]

[Pon aquí un párrafo describiendo tu organización]

Ejemplo de boletín informativo

Asunto: Mayo es el Mes de la Concientización Sobre la Salud Mental: 988 está aquí para ayudarte.

Mayo es el Mes de la Concientización Sobre la Salud Mental, un momento para reflexionar sobre nosotros mismos y los demás, y para asegurarnos de que las personas sepan a dónde pueden acudir en busca de apoyo.

El 988 es uno de esos recursos. Es una forma gratuita y confidencial para que las personas en Oregón se conecten con un consejero capacitado por llamada, mensaje de texto o chat.

El servicio de apoyo 988 está disponible para diversas situaciones, como el duelo, el agobio, el consumo de sustancias o simplemente la necesidad de hablar con alguien. No es necesario estar en crisis para solicitar ayuda.

Cuando llamas al 988 en Oregón, te conectas con consejeros capacitadas y dispuestas a ayudar, por cualquier motivo, sin juzgar - nuestros centros de llamadas locales son [Líneas para la vida](#) y [Servicios Humanos del Noroeste](#). Puede que te hagan algunas preguntas para entender qué ocurre, pero puedes compartir tanto o tan poco como quieras. La mayoría de las conversaciones son simplemente eso: una oportunidad para hablar de las cosas y sentirse escuchado.

También puedes llamar al 988 si te preocupa un amigo, un familiar o alguien de tu comunidad.

En [tu comunidad], También puedes recibir ayuda como:

- [Inserte recursos locales, como organizaciones comunitarias, grupos de apoyo o servicios]
- [Destaca los eventos, conversaciones o actividades locales que tendrán lugar durante el mes de mayo]

Este mes de concientización sobre la salud mental, considera la posibilidad de reflexionar sobre tu bienestar o contactar a alguien de confianza. Si necesitas hablar con alguien, el 988 siempre está disponible.

Para obtener más información, visita 988Oregon.org/es.