



Dear School Champion:

Thank you for joining the **Children's Mental Health Matters! Campaign* as a School Champion** and pledging your school's commitment to raising awareness of children's mental health! As a School Champion, you are responsible for organizing at least one awareness raising or educational event for your school during or around **Awareness Week, May 5-11, 2019.**

Within this packet you will find many resources, including ideas and templates for activities, to use during Awareness Week.

- Take Home Sheet for Parents - Fast Facts About Children's Mental Health (p.1)
- Morning Announcements (p.2)
- Phone Message (p.7)
- Social Media Posts (p.8)

For more information and resources please visit the campaign website www.ChildrensMentalHealthMatters.org. You can also follow us on [Facebook](#) and [Twitter](#) for additional ideas and activities for you to use in your schools. In the months leading up to Awareness Week, we will routinely email you with new resources and ideas to add or use in your planning.

Participate in the **2019 School Champion of the Year** contest by submitting photos and/or stories of your school's awareness activities. The winner will receive additional awareness items, recognition on our website and social media, as well as a certificate honoring your efforts. *All submissions must be received by May 24, 2019.*

Also, if you have community events scheduled, email us the details so that they can be added to our website event calendar. When you post your stories and photos on social media, use the hashtag #CMHMMaryland2019 so that your activities can be shared.

Please send your contest submissions or questions to Tiffany Thomas at TThomas@mhamd.org.

With appreciation,

Kari Gorkos
Tiffany Thomas
MHAMD

MCF

Dr. Nancy Lever
NCSMH Co-Director

¡Atención padres y familias!

Ayuden a que (*introduzca el nombre de la escuela*) sea una escuela defensora de ¡La salud mental de los niños importa!

El martes 9 de mayo de 2019

es el día verde de ¡La salud mental de los niños importa!

Anime a su hijo a vestirse de color verde para apoyar la concientización de la importancia de la salud mental de los niños.

Datos básicos sobre la salud mental de los niños

- ❖ La salud mental se refiere al bienestar general social, emocional, conductual y psicológico de una persona. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos, e incluye cómo un niño:
 1. Se siente acerca de sí mismo.
 2. Se relaciona con otros niños y adultos.
 3. Maneja el cambio, el estrés y otras situaciones de la vida.
- ❖ Uno de cada cinco niños presenta un problema de salud mental, emocional o del comportamiento antes de los 18 años. Estos problemas afectan a los niños de todos los grupos demográficos, independientemente de su educación, ingresos, raza o cultura.
- ❖ Hasta un 70% de los niños en edad escolar con una enfermedad mental diagnosticable no reciben tratamiento. La intervención temprana es la mejor manera de prevenir afecciones a largo plazo o graves en la adultez.
- ❖ La semana de concientización de la salud mental de los niños es un gran momento para aprender más sobre la salud mental de los niños y revisar los recursos disponibles para ayudar a garantizar que todos los niños tengan la oportunidad de ser exitosos en la escuela, en casa, en la comunidad y en sus vidas futuras como adultos.



www.ChildrensMentalHealthMatters.org

- ❖ Lea más sobre los signos y síntomas de los problemas de salud mental y encuentre recursos, incluido nuestro Kit de recursos para familias en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

Sea un defensor escolar de ¡La salud mental de los niños importa! y ¡ayude crear conciencia en su escuela!

Morning Announcements

During the morning announcements, students or staff can share tips, facts, or stories with their peers to spread knowledge about children's mental health. Example morning announcement scripts are listed below and can be modified to meet your needs. *Additional suggestions specific to elementary and middle/high school students are also included beginning on page 7.*

Introducción del primer día: Del 5 al 11 de mayo se celebra la Semana de concientización de la salud mental de los niños en Maryland. En esta semana hablaremos de la importancia de tener tanto un cuerpo sano como una mente sana. Esto significa hacer cosas para ayudarnos a nosotros mismos y a los demás a sentirnos mejor cuando estamos tristes, preocupados, enojados o asustados. Cada día de esta semana de anuncios, aprenderemos una "Habilidad del día para salir adelante". Maestros, por favor animen a sus alumnos a practicar estas habilidades juntos en clases.

Lunes: La habilidad del día de hoy para salir adelante es leer. Leer es una gran manera de aprender sobre cosas nuevas y también es una manera de alejar tu mente de otras cosas. A veces cuando las personas están molestas, puede ser útil leer un libro de un autor favorito o sobre un tema favorito. Piensa qué tipo de libro sería el que te gustaría leer cuando estás molesto. **RECUERDA: ¡TU SALUD MENTAL IMPORTA!**

Martes: La habilidad del día de hoy para salir adelante es escuchar la música que te hace feliz. Escoge una música o canción que tenga un mensaje positivo y te haga sentir feliz. **RECUERDA: ¡TU SALUD MENTAL IMPORTA!** (Sería fabuloso si se comparte una canción como parte de este anuncio donde se reproduzca solo 30 segundos o menos de la canción).

Miércoles: La habilidad del día de hoy para salir adelante es escribir. Si tienes dificultades para hablar sobre tus sentimientos y pensamientos trata de escribirlos. Escribir te ayuda a expresar aquellos sentimientos difíciles a los cuales no le encuentras las palabras para expresarlos. Tómame unos pocos minutos y escribe lo que piensas o cómo te estás sintiendo varias veces al día. **RECUERDA: ¡TU SALUD MENTAL IMPORTA!**



www.ChildrensMentalHealthMatters.org

Jueves: La habilidad del día de hoy para salir adelante es tomar un descanso. Aléjate de lo que te está molestando y tómate unos minutos para estar contigo mismo hasta que te sientas más calmado. Tomarte un descanso para ti mismo te ayuda a sentirte más en control y te aleja de las personas o eventos que te pueden estar molestando. Durante tu tiempo de descanso en paz, respira profundo tres veces para ayudar a calmar tu mente y cuerpo, y así puedas estar listo para regresar a tu rutina. **RECUERDA: ¡TU SALUD MENTAL IMPORTA!**

Viernes: La habilidad del día de hoy para salir adelante es hablar con alguien que se preocupa por ti. Hablar con alguien que se preocupa por ti te ayuda a sentirte comprendido y apoyado, y puede ayudarte a resolver tu problema. Piensa en las personas con las que puedes hablar en casa, en la escuela y en el vecindario. No te guardes todo para ti cuando te sientas herido, asustado, triste o enojado. **RECUERDA: ¡TU SALUD MENTAL IMPORTA!**

Cualquier día: ¿Sabías que los estudiantes que sienten estrés, tristeza o incluso piensan en el suicidio muy probablemente se lo cuentan primero a un amigo o maestro? Si un estudiante comparte sentimientos de depresión contigo, lo más importante que puedes hacer es tomarlo en serio, escucharlo sin juzgar y ayudarlo a conseguir un adulto de confianza, un profesional de salud mental, una enfermera escolar o incluso su médico de familia para más apoyo. **RECUERDA: ¡TU SALUD MENTAL IMPORTA!**

**The above suggestions were compiled by clinician Jennifer Lease, LGSW with the University of Maryland School Mental Health Program.*



www.ChildrensMentalHealthMatters.org

Sample Automated Phone Message to Send to Parents

Estimadas familias de (*introduzca el nombre de la escuela*):

Del 5 al 11 de mayo se celebra la Semana de concientización de la salud mental de los niños en Maryland. El término salud mental se refiere al bienestar general social, emocional, conductual y psicológico de una persona. La salud mental influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos, e incluye cómo un niño se siente acerca de sí mismo, se relaciona con otros niños y adultos y se enfrenta al cambio, al estrés y a otras situaciones de la vida. Uno de cada cinco niños presenta un problema de salud mental, emocional o del comportamiento antes de los 18 años. Estos problemas afectan a los niños de todos los grupos demográficos, independientemente de su educación, ingresos, raza o cultura.

Esta semana, los estudiantes aprenderán cosas para ayudarse a sí mismos y a otros a sentirse mejor cuando están tristes, preocupados, enojados o asustados. Para aprender más sobre los signos y síntomas de los problemas de salud mental y los recursos de ayuda, contacte a su Coordinador escolar (opcional) de ¡La salud mental de los niños importa! (*introduzca el nombre y la información de contacto*), su pediatra o ingrese a www.ChildrensMentalHealthMatters.org.



www.ChildrensMentalHealthMatters.org

Social Media

All stakeholders (students, parents, school staff, mental health clinicians, community members) can spread the word about Children’s Mental Health Matters! Awareness week. Update your social media status or share these data points with your distribution lists of child-, youth-, and family-serving organizations, associations, agencies, and individuals and encouraging other to share with their contacts. A first step is to “like” the campaign on Facebook and “Follow” us on Twitter at www.facebook.com/ChildrensMentalHealthMatters and www.twitter.com/ChildrensMHM

You can use these messages and/or graphics as stand-alone e-mail messages, a component of your signature block, or to post on your school’s website, blog, social media, and other means of communicating with colleagues and families.



Visit www.ChildrensMentalHealthMatters.org/school-champions to download this and additional graphics for your use.

2019 Social Media Posts

Below are suggested posts for Children’s Mental Health Awareness Week in Maryland.

Date	Status
5/5/2019	<p>¿Sabía que un chequeo mental es tan importante como un chequeo físico de rutina? Para más información, visite www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p> <p>La Semana de concientización de la salud mental de los niños en Maryland es del 5 al 11 de mayo de 2019. Para más información, visite www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p> <p>Twitter: Es la Semana de concientización de la salud mental de los niños en Maryland – ¡irriga la voz! www.childrensmentalhealthmatters.org #CMHMMaryland</p>

	<p>Escuchó que "el pájaro es la palabra", pero ¿ha escuchado sobre La Semana de concientización de la salud mental de los niños? ¿Ha escuchado? ¿Ha escuchado? La Semana de concientización de la salud mental de los niños en Maryland es del 5 al 11 de mayo de 2019. www.childrensmentalhealthmatters.org #CMHMMaryland</p>
5/6/2019	<p>¿Sabe cuáles son los tipos más comunes de acoso escolar? Para más información, visite: www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p> <p>Sabía que uno de cada cinco niños puede presentar un problema de salud mental, emocional o de comportamiento antes de los 18 años. Para más información, visite: www.ChildrensMentalHealthMatters.org.</p> <p>Twitter: Uno de cada cinco niños entre 12 y 18 años informa que ha sido acosado durante el año escolar. Para más información, visite: www.ChildrensMentalHealthMatters.org #CMHMMaryland</p> <p>¿Cuáles son los tipos más comunes de acoso escolar? Para más información, visite: www.ChildrensMentalHealthMatters.org #CMHMMaryland</p> <p>1 de cada 5 niños puede presentar un problema de salud mental, emocional o del comportamiento antes de los 18 años. Para más información, visite: www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p>
5/7/2019	<p>¿Puede reconocer los signos y síntomas de trauma en niños? Algunos signos incluyen: pesadillas, dolores en el cuerpo y tener problemas en la escuela. Busque más datos y recursos en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p> <p>¿Puede nombrar 3 maneras de ayudar a construir resiliencia en un niño? Algunas maneras: escuche, pase tiempo positivo, fomente el juego, procure que duerma bien en las noches, sea constante con las reglas y rutinas, promueva la confianza y el respeto mutuos. Busque más datos y recursos en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p> <p>Twitter: ¿Busca información sobre signos de trauma en niños? Visite www.ChildrensMentalHealthMatters.org #CMHMMaryland</p> <p>¿Busca consejos para fomentar la resiliencia en su hijo? Visite www.ChildrensMentalHealthMatters.org #CMHMMaryland</p>
5/10/2019	<p>La depresión está asociada a retrasos sociales, emocionales y cognitivos. Busque más datos y recursos en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p>

	<p>El suicidio es la 3^{ra} causa más importante de muerte entre los jóvenes. El suicidio no es la solución. Contacte la Línea directa de crisis de Maryland si necesita ayuda inmediata al 800-422-0009 o llame al 911 www.help4mdyouth.org</p> <p>Cada 13.7 minutos alguien muere por suicidio en los Estados Unidos. El suicidio no es la solución. Contacte la Línea directa de crisis de Maryland si necesita ayuda inmediata al 800-422-0009 o llame al 911 www.help4mdyouth.org</p> <p>Twitter: ¿Sabía que la depresión está asociada a retrasos sociales, emocionales y cognitivos? Encuentre más datos y recursos en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p> <p>El suicidio es la 3^{ra} causa más importante de muerte entre los jóvenes. Contacte al 800-422-0009 o al 911 para ayuda inmediata. #CMHMMaryland</p> <p>Cada 13.7 minutos alguien muere por suicidio. El suicidio no es la solución. Contacte al 800-422-0009 o al 911 para ayuda inmediata. #CMHMMaryland</p>
5/11/2019	<p>¿No está seguro de con quién puede hablar sobre el comportamiento y el bienestar emocional de su hijo? Descargue el Kit de recursos para familias para información de los primeros pasos en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p> <p>¿Sabe cuáles servicios de salud mental ofrece la escuela de su hijo? Para obtener una lista de los servicios que ofrecen las escuelas, descargue el Kit de recursos para familias en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p> <p>Solo el 20% de los niños con trastornos de salud mental son identificados y reciben servicios. Descargue el Kit de recursos para familias para obtener información o saber dónde conseguir ayuda en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p> <p>Twitter: Solo el 20% de los niños con trastornos de salud mental reciben servicios. Encuentre ayuda en: www.childrensmentalhealthmatters.org #CMHMMaryland</p>
5/12/2019	<p>¿Ha recibido su dosis diaria de información sobre salud mental del niño? Encuentre datos y recursos en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org #CMHMMaryland</p> <p>De los 10 millones de estadounidenses con un trastorno alimentario, el 90 por ciento son niños y adolescentes. Encuentre datos y recursos en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org #CMHMMaryland</p> <p>¿Le preocupa la salud mental de su hijo? Encuentre datos y recursos en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org #CMHMMaryland</p>

5/13/2019	<p>Con tratamiento y apoyo, los jóvenes pueden aprender a controlar sus síntomas de ansiedad. Encuentre recursos en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org #CMHMMaryland</p> <p>Las cicatrices emocionales hacen tanto daño como las cicatrices físicas. Encuentre ayuda en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p> <p>Las investigaciones indican que la identificación e intervención temprana puede minimizar el impacto de los trastornos mentales a largo plazo. No espere, busque ayuda hoy mismo en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p> <p>Twitter: Los trastornos de la alimentación normalmente se manifiestan entre los 12-13 años de edad. Encuentre datos y recursos en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org #CMHMMaryland</p> <p>Solo porque no pueda ver la cicatriz, no significa que no esté allí. Encuentre ayuda en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p> <p>La identificación e intervención temprana puede minimizar el impacto a largo plazo de los trastornos mentales. Encuentre ayuda en: www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p>
-----------	---