

BC2M REUNIÓN

**¡VEN Y AYÚDANOS A
TERMINAR CON EL ESTIGMA!**



TIEMPO:

FECHA:

UBICACIÓN:

**INFORMACIÓN DE LA
REUNIÓN:**



CONTÁCTANOS

¿TE SIENTES ANSIOSO?

¡RESPIRA CON NOSOTROS!

INHALAR
4 VECES

SOSTENER
4 VECES

RESPIRACIÓN DE
CAJA

CALMA TU MENTE CON
TU RESPIRACIÓN

SOSTENER
4 VECES

EXHALAR
4 VECES

Para encontrar más consejos
interesantes como este

¡ÚNETE hoy al Club
BC2M de tu escuela!

¿QUIERES APRENDER A CONECTARTE CON LA TIERRA?

¡Prueba esta técnica con nosotros!

- 5 Nombra 5 cosas que puedas ver
- 4 Nombra 4 cosas que puedas tocar
- 3 Nombra 3 cosas que puedas escuchar
- 2 Nombra 2 cosas que puedas oler
- 1 Nombra 1 cosa que puedas probar

¿Te sientes más tranquilo? Para obtener más información sobre salud mental, ¡ÚNASE HOY al club BC2M de su escuela!

bring
change
to mind

¿Te sientes un poco

triste pero no sabes

qué hacer?

¡ÚNETE HOY al
club BC2M de
tu escuela!

Estamos cambiando lo que la gente piensa sobre las enfermedades mentales y abogando por la concientización sobre la salud mental porque **IMPORTA.**

¿Tiene preguntas? ¿Querer unirse? Visita Bringchange2mind.org para obtener más información sobre nuestro programa de clubes de escuelas secundarias.



bring
change
to mind

¿POR QUÉ DEBERÍA UNIRME A BC2M?

Recursos del club:

- Una subvención del club de \$500
- Suscripción gratuita a la aplicación Headspace
- Muchas oportunidades de liderazgo
- Y un gran conjunto de amigos y mentores

¡Es hora de empezar a hablar de tu salud mental! ¡Ven a aprender sobre Bring Change 2 Mind y cómo puedes involucrarte y trabajar para terminar con el estigma y la discriminación que rodean la salud mental!

Para obtener más información sobre BC2M, visite

www.bringchange2mind.org



¡ÚNETE A TU CLUB BC2M LOCAL HOY!

bring
change
to mind

¡ÚNETE A BC2M!

y luchar contra el estigma contra la Salud Mental

Toma una pestaña para
obtener más información
sobre Bring Change 2 Mind



SCAN ME

[bringchange2mind.org/
school-programs/high-
school-program/](http://bringchange2mind.org/school-programs/high-school-program/)



BC2M

ENTONCES, ¿QUIÉNES SOMOS?



Bring Change to Mind (BC2M) es una organización nacional sin fines de lucro cuya misión es acabar con el estigma y la discriminación que rodean la salud y las enfermedades mentales.

Y ¿QUÉ HACEMOS?

El programa BC2M High School es una iniciativa de club dirigida por estudiantes que anima a los adolescentes a aprender y explorar temas de salud mental en un entorno seguro y de apoyo. A medida que estudiantes como tú participan y hablan sobre salud mental, nuestras herramientas y recursos ayudan a normalizar la conversación y eliminar el estigma dentro de nuestras comunidades.



PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITA NUESTRO SITIO WEB EN

bringchange2mind.org



bring
change
to mind

BRING CHANGE TO MIND



¡ÚNETE AHORA!
¡ÚNETE AHORA!



¡ESCANEA PARA SABER MÁS!

**SI HAS LEÍDO HASTA AQUÍ, ¿A QUÉ
ESTÁS ESPERANDO?**

bring
change
to mind

