



## GUÍA PARA LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS

# Guía de Planificación de Eventos

Hay muchos eventos diferentes que puede organizar para aumentar la concienciación de la campaña y generar conversaciones sobre la salud mental para reducir el estigma. Considere la posibilidad de planificar eventos como un día de defensa de la salud mental, una concentración pública o actividades durante los Días de Concienciación sobre la Salud Mental para unir a su centro educativo o comunidad en torno al movimiento Cero Razones.

## CERO RAZONES PARA “AMARILLEAR”

Organizar un “Amarillear” en un acontecimiento deportivo escolar es una forma creativa de movilizar a la comunidad en torno a la concienciación sobre la salud mental. Se invita a jugadores, estudiantes, personal y miembros de la comunidad a mostrar su apoyo vistiendo de amarillo #ZRW, ya sea con su propia equipación amarilla o haciendo camisetas para que las lleven los estudiantes o los asistentes. También se pueden entregar pulseras amarillas de concienciación #ZRW a los asistentes cuando entren. Se debe hacer un anuncio antes o durante el partido explicando el propósito del evento y la misión de Zero Reasons Why.

**Consejo:** antes del día del partido, pida al equipo contrario que participe en un intercambio de pulseras en el centro del campo antes de que empiece el partido como muestra de solidaridad de ambos equipos en el esfuerzo por cambiar el juego en torno a la salud mental y la prevención del suicidio.

## DÍA DE LA DEFENSA DE LA SALUD MENTAL

Considere la posibilidad de asistir al Día de la Defensa de la Salud Mental de su estado en el capitolio estatal. Las citas individuales con los legisladores brindan la oportunidad de presentar la Campaña, sus pilares y los problemas de salud mental de los adolescentes en los territorios de los legisladores. Es una buena manera de ampliar el alcance de la Campaña y abogar por un cambio de política que repercuta en las iniciativas y los programas de salud mental de su estado.

## MARCHA + MITIN

Una Marcha + Concentración Zero Reasons Why puede ser una forma valiosa de reducir el estigma en torno a la salud mental, poner de relieve la Campaña, conseguir el apoyo de la comunidad y compartir recursos educativos. Este evento ofrece a los estudiantes y a los miembros de la comunidad la oportunidad de compartir por qué la salud mental es importante para ellos. Los carteles de jardín personalizables permiten a los asistentes sumar su voz al movimiento terminando la frase “Hay #CeroRazonesPorQué \_\_\_” y sosteniéndola en alto durante una marcha por el campus o un parque. Padres, educadores, representantes de la comunidad y/o profesionales de la salud mental también pueden hablar en la manifestación para ayudar a educar al público sobre el tema y la Campaña.

## ACTIVIDADES EN EL CAMPUS

Hay muchos momentos diferentes del año en los que puede planificar actividades para generar conversaciones sobre salud mental y proporcionar información sobre la Campaña y los recursos de salud mental. La lista es extensa, pero algunos ejemplos de días de concienciación son:

- **Enero:** Mes del bienestar mental
- **Mayo:** Mes/Semana de la concienciación sobre la salud mental
- **Septiembre:** Mes/semana nacional de la prevención del suicidio

La planificación de actividades durante un día o una semana de sensibilización es un buen punto de partida. En la página siguiente encontrarás ejemplos de actividades escolares.

# Actividades Escolares

**Busque formas de incorporar actividades de bienestar mental en la jornada escolar patrocinadas por Zero Reasons Why o en colaboración con otro grupo de bienestar mental. Si este concepto es nuevo para su escuela, considere planificar algo al menos una vez por semestre, aumentando la frecuencia a trimestral si no mensual. He aquí algunas sugerencias para empezar.**

## AFIRMACIONES

Pueden trabajar en grupo para crear carteles y pósters con afirmaciones positivas que puedan colgarse en la escuela. Las afirmaciones positivas ayudan a cambiar los pensamientos de negativos a positivos cada vez que los alumnos las leen.

## COLOREAR

Colorear es una forma estupenda de aliviar el estrés. Ofrece materiales para colorear e imprime hojas para que los alumnos se tomen un respiro, relajen la mente y se comuniquen entre ellos antes de continuar con su ajetreado día.

## MUESTRAS DE AGRADECIMIENTO

Dedica una pared a mostrar tu gratitud. Cuando los alumnos entren en el colegio, ofrézcales la oportunidad de escribir de forma anónima por qué están agradecidos en un papel con la temática de la estación. Recoge las respuestas para exponerlas o pídeles que las peguen en la pared.

## EJERCICIO + ATENCIÓN PLENA

Tanto el ejercicio como la atención plena son herramientas poderosas para la salud mental, ya que ayudan a despejar la mente y a canalizar la liberación de sustancias químicas positivas. Hacer ejercicio con otras personas paseando por la pista es una forma estupenda de integrar el movimiento y la interacción social en el día a día. Practicar la atención plena puede ser tan sencillo como probar algunas técnicas de respiración. Contar hasta cuatro al inhalar y de nuevo al exhalar ayuda a calmar la ansiedad y a relajar el cuerpo y la mente.

## FOMENTO DE LA EMPATÍA

Comparte diferentes ejercicios y vídeos para fomentar la empatía entre el alumnado. Glasses of Empathy es un vídeo cursi, pero un recordatorio eficaz de que todo el mundo está librando su propia batalla y de que hay que ser amable con los demás. Deja tiempo a los alumnos para que reflexionen sobre el vídeo y suscita debates sobre la empatía y la compasión en entornos seguros.

## NOTAS DE AMABILIDAD

Deje notas adhesivas en una zona frecuentada con mensajes alentadores, sobre todo durante la semana de clausura, para recordar a los alumnos que son dignos, capaces, queridos y una parte importante de la comunidad.

## CONSEJOS DE SALUD MENTAL

Integre consejos diarios o semanales sobre salud mental en los anuncios matutinos. Es una forma estupenda de presentar nuevas técnicas al alumnado y ampliar sus herramientas de bienestar.

# Jornadas de Sensibilización

\*No es una lista exhaustiva

Cuando planifique actividades en la escuela o eventos para recaudar fondos, considere la posibilidad de planificarlos en torno a un día de concienciación. A continuación se indican algunas celebraciones relacionadas con el bienestar mental, pero hay muchas otras. Por ejemplo, si desea planificar una actividad para aliviar el estrés, puede pensar en hacerla coincidir con el Día del Yoga o el Día Nacional de la Marcha.

Cuando llegue el día de su evento, no olvide etiquetar a @zeroreasonswhy\_ en las redes sociales para que podamos destacar su gran trabajo en nuestros canales nacionales.

## ENERO

Mes del bienestar mental  
Mes nacional de la tutoría

## FEBRERO

Semana del Consejero Escolar  
Semana de sensibilización sobre  
los trastornos alimentarios  
Día de los actos de bondad al azar

## MARZO

Día del bienestar mental de los adolescentes  
Mes del Trabajo Social

## ABRIL

Mes de sensibilización sobre el estrés  
Día de concienciación sobre el estrés  
Día Mundial de la Salud

## MAYO

Mes de sensibilización sobre la salud mental  
Semana de sensibilización sobre salud mental  
Día de Acción sobre Salud Mental

## JUNIO

Mes del Orgullo

## JULIO

Mes de sensibilización sobre la salud  
mental de los BIPOC  
Día Internacional del Autocuidado

## AGOSTO

Día de la Amistad

## SEPTIEMBRE

Mes de la Prevención del Suicidio  
Semana de prevención del suicidio  
Día de la Prevención del Suicidio

## OCTUBRE

Mes de concienciación sobre la depresión  
Mes del cribado de la salud mental  
Semana de concienciación sobre la  
enfermedad mental  
Día Mundial de la Salud Mental

## NOVIEMBRE

Mes de la Gratitude  
Día de los Supervivientes de Suicidio

## DICIEMBRE

Mes de las vacaciones familiares sin estrés

## JORNADAS LOCALES DE SENSIBILIZACIÓN:

¿Se celebra en su estado el Día de la Defensa de la Salud Mental? ¿Hay otros eventos locales, como ferias de recursos o eventos de otras organizaciones de salud mental a los que tenga sentido asistir como representante de Zero Reasons Why? ¡Anótelos aquí!

Por favor, trabajad en grupo y escribid vuestras respuestas en la tercera columna.

---

<b>Identifique las fechas para las actividades del Día/Semana del Bienestar Mental</b>	Consulte la página Días de concienciación de la Guía de planificación de actos para obtener ideas.
<b>Considere los socios</b>	Si ya existe un club de salud mental en su centro, considere la posibilidad de colaborar con él. ¿Hay algún grupo de padres que quiera participar?
<b>Lluvia de ideas</b>	Considere la lista de actividades para determinar qué actividades le gustaría presentar.
<b>Identificar a los oradores</b>	¿Le gustaría traer a un orador, por ejemplo, un profesional de la salud mental de su localidad? ¿Qué planificación es necesaria para garantizar su disponibilidad?
<b>Promoción</b>	¿Cómo conseguirás que los adolescentes participen? ¿Anuncios matinales? ¿Con carteles? ¿Invitaciones personales, mensajes de texto o redes sociales?
<b>Compra de suministros</b>	Enumere los materiales que se necesitarán para llevar a cabo las actividades. Determina quién los comprará. ¿Existe la posibilidad de obtener un reembolso del colegio? ¿Es necesario recaudar fondos?
<b>Responsabilidades del día de la visita</b>	Planifica quién organizará cada actividad cada día. ¿Las actividades son autodirigidas o son ejercicios en grupo? ¿Es necesario practicar?
<b>Notas/Consideraciones adicionales</b>	

# Consejos para facilitar las reuniones

Como parte de la Campaña, es posible que se le pida que dirija una reunión o planifique un acto. Para aprovechar al máximo su tiempo, tenga en cuenta estos consejos para celebrar una reunión eficaz:

## FUNCIONES DE LOS FACILITADORES

Cuando estás a cargo de una reunión, hay algunas cosas importantes que debes tener en cuenta:

- Asegúrate de gestionar el tiempo y de que la reunión no se salga de lo previsto.
- Fomente la participación del grupo y asegúrese de que se escuchan las ideas de todos.
- Cree un entorno en el que puedan tener lugar debates significativos.

## SEGUIR UNA AGENDA

El orden del día es como la hoja de ruta de una reunión. Ayuda a todos a saber qué temas se van a tratar y en qué orden. Si es posible, comparte el orden del día con los participantes de antemano para que puedan venir preparados. De este modo, todos estarán de acuerdo y los moderadores podrán guiar el debate sin problemas.

Si usted es parte de un capítulo o club de Zero Reasons Why, se proporcionan agendas para las reuniones mensuales.

## TOMAR NOTAS

Resulta útil que alguien tome notas durante la reunión para recapitular lo sucedido, sobre todo para las personas que hayan tenido que faltar. Las notas suelen incluir una lista de los asistentes, un resumen de lo que se habló y los puntos de acción en los que la gente se ofreció a trabajar. Esto ayuda a que todo el mundo esté de acuerdo.

## TOMAR NOTA DE LAS MEDIDAS

Junto con el orden del día, identifique los puntos de acción clave para cada reunión. Asegúrese de que todo el mundo conoce sus funciones y responsabilidades en los próximos eventos o actividades. De este modo, todo el mundo tiene claro lo que hay que hacer y puede contribuir al éxito del equipo.

## PLANIFICAR CON ANTELACIÓN

La vida es ajetreada y hay muchas cosas que requieren su tiempo y atención. Fija el calendario de reuniones con antelación para que todos sepan a qué atenerse y puedan participar activamente. Si los miembros faltan con frecuencia a las reuniones, asegúrate de que se encuentran bien.

# Consejos para facilitar las reuniones

## CREAR UN ESPACIO PARA TODAS LAS VOCES

Las personas tienen personalidades diferentes y no todo el mundo se siente cómodo entablando una conversación. Crea un espacio seguro en el que las ideas de todos sean bienvenidas y alentadas. Puedes probar diferentes cosas, como anotar ideas o dar a cada uno la oportunidad de compartir sus pensamientos.

## TENER UN EQUIPO

Une fuerzas con otros clubes u organizaciones de salud mental para implicar a más estudiantes. Planifica reuniones o actividades después de clase o los fines de semana, cuando más gente pueda participar. Y no olvides anunciarlo con antelación para que se corra la voz.

## LEER LA HABITACIÓN

Si notas que los asistentes están inquietos, intranquilos o consultan sus teléfonos, puede ser señal de que ha llegado el momento de tomarse un descanso, acelerar las cosas o dar por concluida la reunión. Asegúrate de haber respondido a todas las preguntas y de haber tratado los puntos clave del orden del día antes de dar por concluida la reunión.

## CONSEJOS PARA REUNIONES/EVENTOS EN LÍNEA

Los mismos consejos se aplican a las reuniones y eventos en persona, pero hay algunos consejos adicionales que son clave para el éxito de una reunión en línea:

- **Elegir una ubicación**  
Elige un espacio tranquilo y privado donde te sientas cómodo y evita tener luces brillantes detrás de ti para que la gente pueda verte con claridad.
- **Etiqueta en línea**  
Si hay más de cinco personas, conviene silenciar los micrófonos de todos, excepto cuando estén hablando. Recuérdales a todos que enciendan sus cámaras y guarden sus teléfonos para minimizar las distracciones. De este modo, todos podrán prestar atención y participar.

# Recaudación de Fondos para Botines

El botín de la campaña es una forma estupenda de movilizar a la escuela y a la comunidad. Llevar una camiseta o una pulsera #ZeroReasonsWhy por la ciudad o en la escuela permite a la gente saber que eres un defensor de la salud mental. Considera estas actividades como formas de recaudar fondos para camisetas u otros artículos para repartir en tu escuela. He aquí una idea: reparte pulseras u otros artículos a los equipos contrarios en los eventos deportivos.

## COLOR CORRE

Organiza una carrera de 5 km alrededor de tu colegio y del barrio circundante en la que los participantes lleven camisetas blancas. En los distintos puntos de control del recorrido, haz que los voluntarios lancen tizas de colores a los participantes. Haz que los participantes paguen una cuota de inscripción y crea un espacio para donativos.

## CAMINATÓN

Haga que los participantes formen equipos con sus amigos en los que se comprometan a caminar 10.000 pasos cada día durante una semana, por ejemplo. Necesitarán patrocinadores para su compromiso y pueden recibir donaciones en persona o utilizar una plataforma de recaudación de fondos en línea como GoFundMe. Se pueden conceder premios al equipo que recaude más dinero o que alcance el objetivo fijado.

## LAVADO DE COCHES

Organiza un lavado de coches en el que los miembros de la comunidad paguen para que les limpien el coche. Los tickets pueden venderse por adelantado o la gente puede pagar cuando llegue. Asegúrate de anunciarlo con antelación y en la carretera durante el acto.

## NOCHE DE ADIVINANZAS

Hacer que la gente se apunte en equipos de 4-6 personas con un profesor y una cuota de inscripción establecida. Disponga de una variedad de preguntas temáticas para poner a prueba los conocimientos de los estudiantes, incluyendo potencialmente una categoría de salud mental para ayudar a educar a los estudiantes sobre las formas de fomentar una salud mental positiva.

## NOCHE DE JUEGOS

Los estudiantes pagan una pequeña entrada para acceder a un espacio repleto de una gran variedad de juegos para jugar con los amigos.

## NOCHE DE CONCESIONES

Pida a voluntarios de Zero Reasons Why que trabajen en el puesto de comida de los partidos de fútbol o baloncesto a cambio de una parte de la recaudación de esa noche. Anima a los clientes a donar a la causa con un bote extra disponible.

## DESAYUNO CON TORTITAS

Establece un precio de entrada para que los miembros de la comunidad asistan a un desayuno de tortitas. Considera la posibilidad de añadir formas de entretenimiento para los invitados, como oradores, baile o una actuación de la banda de música.

# Solicitar modelo de carta para botines

Empresa local o fundación  
Dirección Línea 1  
Dirección 2  
Ciudad, Estado Código postal

Fecha

A quien corresponda,

Nos dirigimos a ustedes en nombre de la campaña Cero Razones para pedirles ayuda para proporcionar una camiseta a cada alumno de nuestro instituto.

Como sabrás, el suicidio es una de las principales causas de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años. Se calcula que por cada suicidio hay 25 intentos, y cuatro de cada cinco adolescentes que intentan suicidarse han dado claras señales de alarma.

Zero Reasons Why es una campaña dirigida por adolescentes para eliminar el estigma de la salud mental y prevenir el suicidio adolescente. Creemos que hay #CeroRazonesPorQué un adolescente debe luchar solo. Esperamos que al eliminar el estigma que rodea a la salud mental y la prevención del suicidio, sea más probable que más adolescentes pidan ayuda y participen en los programas de salud mental que se ofrecen en su escuela y/o comunidad.

Nuestra esperanza con las camisetas es que el alumnado en general muestre su apoyo a la eliminación del estigma. Al proporcionar camisetas a todos, el logotipo será fácilmente reconocible en la comunidad y ayudará a difundir el mensaje de la Campaña. Nos gustaría tener estas camisetas disponibles para reconocer el próximo evento de sensibilización que estamos organizando: [ELIJA UNA U OTRAS].

- 1 de mayo - Mes de concienciación sobre la salud mental
- 1 de septiembre - Mes de la Prevención del Suicidio
- 10 de octubre - Día Mundial de la Salud Mental

Si está de acuerdo en financiar este esfuerzo, contrataríamos a la imprenta del distrito para completar el pedido y disponer de las especificaciones que necesitarían.

Gracias por su consideración.

Atentamente -

Nombre, curso, escuela  
Nombre, curso, escuela

Nombre, curso, escuela  
Nombre, curso, escuela