



# KIT DE INFLUENCER



## Haz oír tu VOZ



### EJERCE UNA INFLUENCIA POSITIVA

Cualquiera que quiera usar su voz en las redes sociales para ayudar a acabar con el estigma de la salud mental y prevenir el suicidio adolescente puede ser un **Influencer #ZeroReasonsWhy**. Puedes utilizar los consejos y herramientas de este kit para **empezar a marcar la diferencia** ahora mismo.

### SEA UN DEFENSOR DIGITAL

Síguenos en las redes sociales e invita a tus amigos:



zeroreasonswhy\_



@zeroreasonswhy\_



@zeroreasonswhy



@zeroreasonswhy\_

### PARTICIPE CON ZERO REASONS WHY

- Vuelve a compartir el contenido #ZeroReasonsWhy que más te guste en tu historia de Instagram
- Me gusta, comparte y comenta las publicaciones de #zeroreasonswhy.
- Etiqueta @ZeroReasonsWhy\_ en tu biografía de Instagram para que tus seguidores puedan encontrarnos.
- Utiliza nuestras plantillas interactivas de historias de Instagram. Guárdalas desde nuestro Kit para Influencers [enlace al kit una vez esté disponible] o en nuestros "Shareables" destacados de Instagram.
- Utiliza el hashtag #ZeroReasonsWhy y etiqueta a @zeroreasonswhy\_ cuando compartas o publiques sobre #ZRW o temas de salud mental.

### SHARE WHY YOU CARE

Visita [bit.ly/3PGMYaz](https://bit.ly/3PGMYaz) o escanea el código QR que aparece a continuación para compartir por qué te preocupas por la salud mental, tu viaje personal por la salud mental o palabras de ánimo para mostrar a los demás que no están solos. Puedes grabar un vídeo o escribir tus respuestas.





# KIT DE INFLUENCER



Haz oír tu voz



## CÓMO COMPARTIR TU HISTORIA E INVOLUCRAR A OTROS

Compartir por qué te importa o tu propio viaje personal es una parte fundamental de ser un defensor y una persona influyente. Invita a otros a la conversación compartiendo primero y animándoles después a unirse a ti para impulsar la misión. Empieza con tu historia o mensaje, luego pasa a por qué debería importarle a los demás y, por último, llama a la acción. Este esquema puede ayudarte a compartir tu mensaje en un pie de foto de Instagram, un vídeo de TikTok o cualquier otro espacio en el que quieras compartir sobre salud mental y Zero Reasons Why.

¿Por qué le preocupa la salud mental?

¿Qué significa para ti Zero Reasons Why?



¿Por qué es importante?

¿Por qué te importa a ti y por qué debería importarle a los demás?



¿Qué pueden hacer los demás para implicarse y marcar la diferencia?

## ASISTIR U ORGANIZAR UN ACTO DE ZERO REASONS WHY

- Busca y comparte anuncios sobre eventos, reuniones u otras formas de participar en persona – ¡y trae a tus amigos contigo!
- Consulte nuestra Guía de planificación de eventos para obtener ideas sobre cómo organizar su propio evento escolar o comunitario.
- Publica lo más destacado en tus canales sociales durante y después de un evento de Zero Reasons Why.