

# MES DE LA SALUD MENTAL

#OctubreVerde2022

**"HACER DE LA SALUD MENTAL  
Y EL BIENESTAR PARA TODOS  
UNA PRIORIDAD GLOBAL"**



# INFORMACIÓN

## Campaña

Se le invita a compartir en sus redes sociales los siguientes hashtags:

#MesDeLaSaludMental  
#LaSaludMentalImporta  
#OctubreVerde22  
#DíaMundialDeLaSaludMental

Se compartirán **17** mensajes de sensibilización para reducir el estigma y promover la salud mental que se publicaran a lo largo del mes .



Accede a los mensajes a través de las redes sociales de IFRC.

#OctubreVerde 22

# EVENTOS

Cada Jueves de Octubre

## Serie de entrevistas a especialistas Edición en Inglés

### Jueves 6

- **Hora:** 11:00 Hora de Jamaica
- **Duración:** 20 minutos
- **Tema:** "Salud mental en los adultos mayores"
- **Especialista:** Dr. Donovan Thomas Choose Life (International)



### Jueves 13

- **Hora:** 11:00 Hora de Jamaica
- **Duración:** 20 minutos
- **Tema:** "La Salud Mental y la ansiedad"
- **Especialista:** Dr. Jason Wynter Crur Roja Jamaiquina



### Jueves 20

- **Hora:** 8:00 Hora de Jamaica
- **Duración:** 20 minutos
- **Tema:** "La Salud Mental de Niños, niñas y adolescentes"
- **Especialista:** Cruz Roja Trinidad y Tobago



#OctubreVerde 22

# EVENTOS

Cada viernes de Octubre

## Serie de entrevistas a especialistas Edición en Español

### Viernes 7

- **Hora:** 10:00 Hora de Panamá
- **Duración:** 20 minutos
- **Tema:** "El apoyo en la Salud Mental a las personas adultas en situación de vulnerabilidad"
- **Especialista:** Dr. Julio Aragón Gerontólogo Cruz Roja costarricense



### Viernes 14

- **Hora:** 9:00 Hora de Panamá
- **Duración:** 20 minutos
- **Tema:** "Cómo sobrellevar la ansiedad en tiempo de crisis"
- **Especialista:** Mg. Ana Monza Coordinadora de Psicólogos de Uruguay



### Viernes 21

- **Hora:** 8:00 Hora de Panamá
- **Duración:** 20 minutos
- **Tema:** "La Salud Mental de la niñez y adolescentes en situación de vulnerabilidad"
- **Especialista:** Dr. Psiquiatra Adrian Cillo



#OctubreVerde 22

# EVENTOS

## A lo largo del mes



### Iniciativa:

### "Dame esos 5 por la Salud Mental"

A lo largo del mes, se invitara a algunas Sociedades Nacionales a realizar videos de 1 minuto de duración en los cuales, brindaran **5 consejos prácticos** para la población en general relacionados con las temáticas tratadas por los especialistas en la serie de entrevistas como serán:

- "5 para promover la salud mental en las personas mayores"
- "5 para promover la salud mental de niños, niñas y adolescentes"
- "5 para sobrellevar la ansiedad ante tiempos de crisis"

# EVENTOS

## 26 Octubre

Telemaratón en redes sociales: **"Unidos por la Salud Mental"**

**Idioma:** Español

**Hora:** 9:30 a 12:30 Hora de Panamá

Destinado al público en general

## Invitados especiales



Dr. Adrian Cillo



#OctubreVerde 22

**Para todos los eventos  
Síguenos y  
conectate vía:**

**CREPD.**



**@IFRC\_ES**

**IFRC\_ES**

**CREPD**

**@CREPD**

**CREPD\_CENTRO\_DE\_REFERENCIA**

**CADRIM\_AMERICAS**

**@CADRIM\_AMERICAS**

**CADRIM\_AMERICAS**