

Libera Sus Sentimientos: Un proyecto de implementación





Tabla de Contenido

2.....¿Qué es Libera Sus Sentimientos?

4.....Empieza

6.....Punto de Referencia 1: Iniciador de Libera Sus Sentimientos

8.....Punto de Referencia 2: Libera Sus Sentimientos Constructor

11.....Fuente de Data Acreditado

12.....Punto de Referencia 3: Sustenadora Libera Sus Sentimientos

13.....Como Crear un Programa de Igual a Igual

16.....¡Felicitaciones!

¿Qué es Libera Sus Sentimientos?

Libera sus Sentimientos es una campaña de conciencia de salud mental de jóvenes que anima los jóvenes de Georgia a explorar sus sentimientos reales y compartirlos sin miedo.

¡Vea este video para aprender más!



¿Quién beneficia de Libera Sus Sentimientos?

¡Todos! Específicamente Libera Sus Sentimientos fija como objetivo a jóvenes de edad de escuela y adultos que cuidan jóvenes (educadores, padres, líderes religiosos, proveedores de cuidado de niños, etcétera).

¿Cuales son las metas de la campaña?

Libera Sus Sentimientos es una campaña “de hablar con alguien y hasta el tratamiento.” El primer paso es quitar el estigma sobre hablando de salud mental y por último saber dónde ir para recursos o tratamiento, si necesario. Mientras que pongan sus propias metas para después de la campaña en sus comunidades, las metas generales de Libera Sus Sentimientos son:

1 Hablar: Queremos apoderar la juventud a hablar y expresar sus sentimientos verdaderos

2 Escuchar: Queremos animar adultos y compañeros mantener comunicación con cada uno y escuchar sin juzgar

3 Conectar: Queremos conectar todos a recursos para tener más apoyo o ayuda

¿Porque necesitas Libera Sus Sentimientos?

La salud mental es un trayecto. Cuando vas a una caminata, tendrás desafíos en el camino—raíces de árboles, sierras, terreno difícil. Con unos pasos sencillos, puedes prepararte a superar estos desafíos y llegar a su destino intacto.

Considera lo próximo cuando pensando de la campaña Libera Sus Sentimientos en su escuela o comunidad:

- ¿Cuántos jóvenes son referidos a consejeros para asuntos de salud mental?
- ¿Ha habido suicidios de jóvenes en su comunidad?
- ¿Han notado que los jóvenes de su comunidad se sienten abrumados?
- ¿Han notado que la línea de consejos de su distrito está recibiendo más llamadas del número normal?

El primer paso en este trayecto es evaluar estas consideraciones y poner tres a cinco metas en sus resultados que les gustaría ver en sus comunidades para el fin del primer año.

Ejemplos de metas incluyen:

- Implementar una rutina de todos los días hacer ejercicios de dos minutos de respiración antes los anuncios de la mañana.
- Reducir referencias de salud mental a consejeros de la escuela por 10% para el fin del primer año.
- Comparte la campaña Libera Sus Sentimientos y recursos que corresponden en tres o más juntas de comunidad.
- Designa y crea un Cuarto Tranquilo en todas las escuelas primarias en el distrito.
- Establece un grupo igual a igual en su secundaria local.

Éxito depende en cuanto progreso haces para alcanzar las metas que pongas. Por comprometer a traer los mensajes de la campaña a su comunidad, TU puedes crear una cultura positiva que rompe el silencio sobre hablando de los desafíos de la salud mental y las preocupaciones.

Implementar Libera Sus Sentimientos hoy puede cambiar el camino de la salud mental de su comunidad para mañana.

Empezamos

¡Has implantado sus metas! ¡Felicidades! Ahora están listos para agarrar sus instrumentos a ver cuál camino van a tomar .

Hay tantas maneras en que Libera Sus Sentimientos pueden ser integrados en su comunidad. "Siéntese Libre" a escoger una opción, combinar varias, io hacerlo todo! ¡Es importante acordarse que sus millas van a hacer diferentes, pero es SU trayectoria!

Lee por los próximos Puntas de Referencia (niveles de implementación) y escoge una que será mejor para su tiempo y sus recursos. Visite el sitio en línea Libera Sus Sentimientos para recursos de salud mental para audiencias específicas. También encontrarás más cajas de herramientas con graficas ya listas a usar y mensajes para fácilmente hacer una campaña digital.

www.freeyourfeels.org



HAZ CLIC PARA
RECURSOS



Libera Sus Sentimientos Iniciador

Libera Sus Sentimientos Iniciadores son grupos y organizaciones que pueden ser limitados en tiempo y recursos.

Punto de Referencia

En este punto de referencia, los Iniciadores estarán educando sus comunidades usando materiales ya hechos. La meta será dar luz a la campaña.

>> Brinca a la página seis para más detalles de ser un Iniciador.



Libera Sus Sentimientos Constructor

Libera Sus Sentimientos Constructores tendrán más recursos y más tiempo que Iniciadores.

Punto de Referencia

En este punto de referencia, Constructores darán poder y esfuerzo a los jóvenes, maestras, padres, administradores, familias, y comunidades a utilizar recursos de salud mental que ya existen y nuevos recursos.

>> **Brinca a la página ocho para más detalles de Constructores.**



Libera Sus Sentimientos Sustenador

¡Libera Sus Sentimientos Sustenadores tienen un camino ya escrito y listo, y están listos a salir solos!

Punto de Referencia

En este punto de referencia, Los Sustenadores tomarán acción a conectar sus comunidades. Sustenadores estarán creando recursos, atrayendo la juventud y organizando eventos para ayudar jóvenes y adultos para la salud mental.

>> **Brinca a la página 12 para más detalles en cómo ser un Sustenador.**



PUNTO DE REFERENCIA 1: LIBERA SUS SENTIMIENTOS INICIADOR

¡Como un Iniciador de Libera Sus Sentimientos, van a tener un mensaje de la campaña de salud mental que llegará lejos! Esta opción no requiere muchos recursos financieros o demasiado tiempo. Justo, tendremos toda la información que necesitarás para ser exitoso en este nivel.



HAZ CLIC PARA
RECURSOS

¿Quieres empezar chico? Comparte información en las redes sociales o imprime y exhibe el afiche en su espacio (como: la escuela, iglesia, programa de después de la escuela). ¿Quieres hacer un poco más? ¡Presente Libera Sus Sentimientos a su comunidad en juntas o en su boletín informativo!

PASO 1: PÓNGANSE METAS

Póngase metas específicas que dé verdaderamente dará luz a la campaña en su comunidad. ¿Cuáles cambios les gustaría ver? ¿Qué crees que en realidad ayudará la juventud en su comunidad? Mantenga estas metas en mente en lo que vas empezando la campaña.

Ejemplos de metas incluye:

- Pon cinco afiches en su edificio(s) para ayudar educar sobre la campaña.
- Conecta 25 personas a los recursos de Libera Sus Sentimientos. Puedes hacer esto con un boletín informativo o por darles una presentación personal.
- Comparte seis publicaciones en redes sociales sobre Libera Sus Sentimientos en una etapa de 12 meses.

PASO 2: PLANEA SU RUTA

Es tiempo de salir y empezar a publicar la campaña. Considera compartiendo la información en las maneras próximas:

- Usa los afiches ya hechas para informar de la campaña ([haz clic aquí para esos recursos](#))
- Explica recursos que ya existen incluso:



MyGCAL: un servicio charlar sobre chat/texto 24/7/365 para apoyo de crisis y para llamar equipos móviles de apoyo de crisis



988: un número de teléfono alternativo al 911 que conecta el llamador a programas para prevenir el suicidio y apoyo y servicios de crisis para la salud mental



NotOK App: ("No estoy bien" app) un botón de pánico digital que informa hasta cinco personas que "no estoy bien" y que los estás alertando que chequen en ti



El Proyecto Trevor: 24/7/365 apoyo e información para jóvenes LGBTQ+ entrenados por consejeros

Mire los Libera Sus Sentimientos recursos. Tenemos una página [para la juventud](#), una página [para los educadores/profesionales](#), y una página [para los que cuidan niños/padres](#).

- Pon información sobre Libera Sus Sentimientos en el boletín informativo de su escuela u organización.

EJEMPLO DE PUNTO EN BOLETÍN INFORMATIVO: *El Departamento de Salud de Comportamiento y de del Desarrollo de Discapacidades y Las Voces de los Niños de Georgia, también con "Silence the Shame" and VOX ATL, ha lanzado una campaña Libera Sus Sentimientos para ayudar los niños y juventud del estado de Georgia mantener su salud mental con expresar sus emociones verdaderos a sus compañeros, padres, maestros, y más importante, a ellos mismos. La campaña Libera Sus Sentimientos tiene el objetivó a cambiar la cultura en las escuelas y el nivel de confianza de hablar del tema de salud mental para los jóvenes. La idea es crear una cultura positiva en la escuela para romper el silencio sobre hablando de los desafíos o problemas de la salud mental. Además, este proyecto tiene la meta de darle voz a los jóvenes a hablar y expresar sus verdaderos sentimientos, animar adultos y compañeros a checar con cada uno, y oír sin juzgar, para conectar todos a los recursos para más ayuda.*

- Introducir Libera sus Sentimientos a su organización (como en juntas de empleados, ensambles o entrenamientos, etcétera).
 - Use nuestras diapositivas ya hechas en [Powerpoint](#) para inducir la campaña:

Mensaje Más Importante: *Libera Sus Sentimientos es una campaña de salud mental para darle poder a los jóvenes a hablar y buscar ayuda de un adulto que le tienen confianza cuando tengan problemas de salud mental. Incluso, la campaña hace normal las conversaciones de salud mental y apoya vivir saludable.*
 - Comparte este [video](#) con sus compañeros y la juventud.
- ¡Vayan virales en las redes sociales! Dile a todos de Libera sus Sentimientos en todas sus redes sociales.



Mejores días a poner los mensajes: martes a viernes
Peores días a poner los mensajes: sábados



Mejores días a poner los mensajes: martes y miércoles
Peor día a poner los mensajes: domingo



Mejores días a poner los mensajes: miércoles y jueves
Peor día a poner los mensajes: domingo



Mejores días a poner los mensajes: miércoles y jueves
Peor día a poner los mensajes: domingo

Comparte otra vez información de las plataformas de Libera sus Sentimientos.

COMO USAR LAS REDES SOCIALES

- Siempre trata de usar una foto para agarrar la atención de sus seguidores.
- Usa la hashtag #FreeYourFeels.
- Pon información frecuentemente para tener la atención de sus seguidores.



PASO 3: GANE SU INSIGNIA DE INICIADOR



Para ganar su insignia de Iniciador, tendrás que exitosamente dar información de Libera sus Sentimientos en su comunidad. Regresa a sus metas a ver si has salido en éxito en la misión de Iniciador.

- ¿Has puesto el número de afiches que querías? ¿Sabes si los jóvenes en su comunidad saben dónde ir en caso de in crisis de salud mental?
- ¿Ha presentado Libera sus Sentimientos a personas en su comunidad? ¿Sabes si la audiencia fue lo que querías alcanzar?
- ¿Has compartido el número de informativos en las redes sociales que querías al inicio?

PUNTO DE REFERENCIA 2: Libera sus Sentimientos Constructor

Los constructores de Libera sus Sentimientos tienen más tiempo a implementar la campaña que los Iniciadores. Como un Constructor, puedes conectar personas en su comunidad a servicios y empezar a desarrollar líderes y lugares de salud mental. Desde compartir síntomas de desafíos de la salud mental, a estadísticas en la frecuencia de los problemas mentales e historias personales de su comunidad.



HAZ CLIC PARA
RECURSOS

PASO 1: PON SUS METAS

¿Como puedes desarrollar líderes y lugares mejor en su comunidad? Para que las campañas sean exitosas tienes que asegurar que tienes un plan de acción que será importante a las personas con quien trabajas. ¿Como puedes crear y hacer recursos que van a ayudar la juventud en su comunidad? Lo más que pongas metas específicas, van a poder enfocar más en cómo van a implementar esta campaña.

Ejemplos de metas incluyen:

- Identifica tres jóvenes en su comunidad como Campeones de Juventud.
- Asegura que dos Tutores Adultos vayan por en entrenamiento "Youth Mental Health First Aid"(YMHFA). (Primeros Auxilios de salud mental de juventud).
- Diseñe un folleto con información sobre servicios de salud mental locales y comparte 50 copias con personas en su comunidad.

PASO 2: PLANEA SU RUTA

¿Listo a brincar? Como Constructor su trayectoria será más grande que un Iniciador. Aquí unas sugerencias:

- Implementa sus actividades encontradas en Libera sus Sentimientos Punta de Vista Iniciador

- Identifica sus Líderes de Juventud

Estas son sus botas en el piso y en los pizarrones que serán sus embajadores para la campaña. Estas personas jóvenes son más apasionadas para apoyar la salud mental y estarán moviendo la campaña adelante porque ellos saben lo que será mejor para sus compañeros en la comunidad.

- Identifica o apropia una a dos personas de su equipo --adultos con confianza para hacer Tutores Adultos

Estos adultos deben de recibir entrenamiento de salud mental o prevenir suicidio para asegurar que tienen el apoyo apropiado para la juventud en sus comunidades. Entrenamientos disponibles incluyen:

- Youth Mental Health First Aid (YMHFA) entrenamiento
- Question. Persuade. Refer (QPR)
- Sources of Strength (Grupo de Apoyo dirigido por los mismos compañeros)
- Georgia System of Care, cuales compañeros con varias organizaciones dan entrenamiento para la salud mental para jóvenes y adultos en el estado

- ¡Haz la campaña Libera sus Sentimientos su propio gusto!

– Haz y cambia los recursos disponibles para agarrar la atención de su escuela, centro de comunidad, lugar religioso, o donde sea se ven las personas de su comunidad. La meta es encontrar modos creativos para enseñar su educación sobre la salud mental a su comunidad. Este es un paso integral a quitar el estigma de buscar ayuda.

– Anima a sus Líderes de Juventud a crear imágenes o dichos que sientes que serán efectivos. Esto puede ser hecho con las redes sociales o en vida real, como afiches o la escuela.

– Invitar un evento de fotos con premios. Pregúntales a los participantes para fotos que enseñan como personas "liberan sus sentimientos" o pregúntale a la comunidad que enseñen sentimientos o experiencias específicas.

– Haz folletos y afiches con información de cuando, dónde y cómo usar los recursos locales. Incluye data local si es relevante.

*La plataforma **Piktochart** es gratis para hacer gráficos con información. También la plataforma **Canva** es gratis para usar y ayuda diseñar información, presentaciones, afiches, videos, logotipos y más para las redes sociales.*

- Aparta un lugar, como un cuarto que sea parte de un lugar tranquilo.

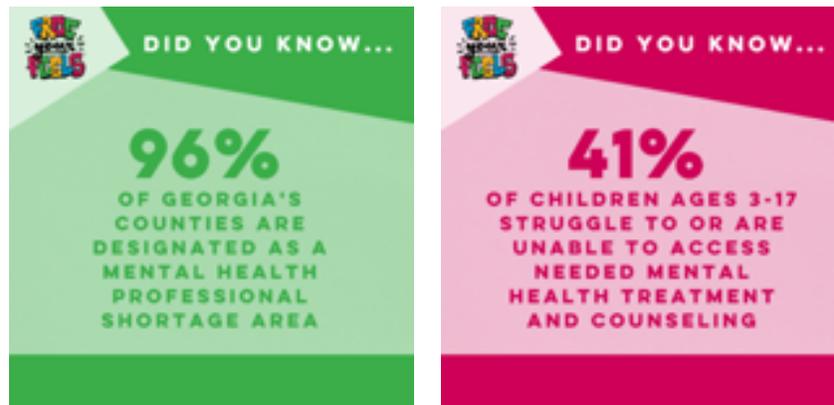
Un Lugar Tranquilo o cuarto de calmar es un lugar sensorial controlado que ofrece

la oportunidad a una persona joven de calmarse durante el día. Los cuartos son diseñados específicamente para dar un lugar seguro para jóvenes que necesitan un área calmada o un lugar donde estar por un tiempo donde no se pueden lastimar. Este cuarto no se usará para castigos. Será un lugar voluntario para revisar los sentimientos.

- Comprometer a implementar una campaña de un año en las redes sociales usando el prediseñado "[Year-long Social Media Calendar](#)" (Un Año Calendario de Redes Sociales).
 - ¡Por ejemplo, julio es [el mes de salud mental de personas negras, indígenas, y personas de color!](#) De información por la data de [la oficina de salud mental de minoría](#), y ofrece recursos.
 - Descargue la *Free Your Feels* datos de cada mes que ya existen para inspiración y más recursos.
- Comparte estadísticas e información de salud mental pública.

Hay varias reputable fuentes de información donde puedes encontrar recursos del estado y federal para buscar datos. Estos datos enseñará la salud mental.

Unos ejemplos del tipo de infografía a compartir son:



REPUTABLE FUENTES DE INFORMACIÓN

- [El tablero de salud de encuesta del estado de Georgia's estudiantes](#) tiene data para ver cómo los jóvenes del estado responden sobre preguntas de encuesta de la seguridad de la escuela, clima de la escuela, apoyo social de compañeros y adultos, acoso escolar, salud mental, abuso de drogas, y la idea de suicidio.
- [OASIS](#) es una suite de herramientas interactivas usadas por el departamento de salud pública de Georgia.
- [Barometer de Comportamiento de Salud](#): El estado de Georgia es una publicación específica de SAMHSA que reporta data de la salud mental y uso de sustancia controlada para jóvenes y adultos.
- [El Instituto Nacional de la Salud de la Mente \(NIMH\)](#) es la primera agencia federal para investigaciones sobre trastornos mentales.
- [La Oficina de Salud Mental de Minorías](#) está dedicada a mejorar la salud de la población minoría racial y étnica. Hace esto por el desarrollo de políticas de salud y problemas que quitará disparidades de salud.
- [El CDC \(Centro de Enfermedades y Prevención\)](#) es la agencia nacional de salud pública de los Estados Unidos..
- [La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias \(SAMHSA\)](#) es la agencia en los Estados Unidos. El departamento de salud y servicios humanos (HHS) guía esfuerzos de la salud pública a avanzar la salud de comportamiento de la nación.

PASO 3: GANÉ SU INSIGNIA DE CONSTRUCTOR



Para ganar tu insignia de constructor tienes que exitosamente desarrollar líderes de juventud y adultos para significante implementar la campaña en la comunidad. Regresa a las metas que pusiste para ver si has triunfado en la misión de Constructor.

- ¿Ha desarrollado jóvenes en su comunidad para ser líderes efectivos de salud mental? ¿Hay adultos en su comunidad que pueden efectivamente apoyar los jóvenes que los buscan?
- ¿Has compartido los números de boletines informativos que planeaste?

PUNTO DE REFERENCIA 3: LIBERE SUS SENTIMIENTOS SUSTENADOR

Si tienen las personas, los recursos, y el deseo de hacer más, considera siendo un Libere sus Sentimientos Sostenador. ¡Prepárese a salir solos! Sostenadores van a tomar acción y conectar con sus comunidades creando recursos personalizados, atrayendo la juventud, y organizando eventos para jóvenes y adultos que están involucrados en la salud mental. Este apoyo de comunidades será crítico para llegar a éxito.



HAZ CLIC PARA
RECURSOS

PASO 1: PON SUS METAS

Para ser impactante, Libera sus Sentimientos Sostenadores necesitan identificar metas de salud específicas para su comunidad. ¿Cómo pueden hacer aprovechamiento de los líderes, los espacios, y el conocimiento que han desarrollado a efectivamente cambiar las conclusiones de la salud mental de su comunidad? Las metas que ponen aquí determinarán las respuestas de su comunidad. Le sugerimos que pongan objetivos ambiciosos y factibles.

Ejemplos de metas pueden incluir:

- Pon juntas de programa de igual a igual una vez a la semana por el tiempo de seis meses.
- Coordina una caminata de cinco kilómetros (5K) para crear conciencia de Libere sus Sentimientos y compartir información sobre la campaña.
- Identifica dos compañeros de comunidad para colaborar con un fin-de-año evento de salud mental.

PASO 2: PLANEA SU RUTA

- Implemente las actividades de los niveles Libere sus Sentimientos Iniciadores y Constructor.
- Establece un programa igual a igual de Libere sus Sentimientos (P2P— Peer to Peer).

El programa P2P ayuda escuelas y otras organizaciones crear un ambiente más seguro y amable para apoyar la juventud en su vida social y emocional, y el bienestar general.

COMO CREAR UN PROGRAMA LIBERE SUS SENTIMIENTOS IGUAL A IGUAL

Muchas veces, la juventud puede hablar más fácilmente con sus compañeros. Un programa P2P es un recurso inestimable por esto. Si aparecen "banderas rojas" una persona del equipo debe de ser involucrado para ofrecer apoyo y recursos adicionales.

PASO 1: IDENTIFICA UN PATROCINADOR ADULTO

- Identifica quien será el(los) patrocinador(es) adulto(s) por cierto será un patrocinador adulto que ya está entrenando en salud mental o prevención de suicidio.
- Compromete un año de escuela con Libera sus Sentimientos programas P2P.
- Identifica y asegure el espacio o cuarto para las juntas y averigüe las fechas y tiempos. Por cierto, que será un lugar ya identificado en su comunidad como una zona segura.

PASO 2: IDENTIFICA SUS LÍDERES DE JUVENTUD

- Líderes de Juventud son importante para empezar programas de igual a igual; sus líderes jóvenes por cierto pueden hacer este trabajo.
- Jóvenes interesados en este programa tienen que poner y entender los límites de esta posición.
- Los jóvenes sirven como más que un recurso para sus compañeros, pero también pueden ayudar diseñar Libere sus Sentimientos con campañas de consciencia en las escuelas sobre trauma, salud mental y prevención de suicidio.

PASO 3: APOYOS DE LA SALUD MENTA

- Entrena sus jóvenes líderes en "Youth Mental Health First Aid" (primeros auxilios de salud mental de los jóvenes).
- Entrena patrocinados/líderes de juventud en empatía, escuchando activamente y básicas habilidades sociales y emocionales.
- Invite agencias locales de salud mental a hablar con los jóvenes. (Haz juegos de rol).
- Establece un sistema de referencia.

PASO 4: EMPIEZA JUNTAS CONSECUENTEMENTE

- Anuncia la fecha, hora, lugar y razón por su junta.
- Júntense regularmente. No se desanimen si toma unas cuantas semanas a levantar interés.

Consideraciones:

- Unos programas de compañeros pueden ser implementados con costo bajo y sin mucha molestia.
- Programas efectivos de juventud de igual a igual son sin mucho costo, pero so requieren una inversión onda de las escuelas o organizaciones para entrenar los mentores y los adultos que los apoyan

Acuérdense:

Un programa P2P es fortalecido con apoyo de más adentro de la comunidad

- Diseñe su propio Libera sus Sentimientos marcas y estilos.
 - Usa la marca Libera sus Sentimientos y el equipo para diseñar sus propias pegatinas, botellas de agua, u otras cosas de interés que puedas regalar y levantar la consciencia del tema en su comunidad. Compartiendo material promocional ayudará normalizar los trabajos de la salud mental en sus comunidades. También puedes usar estas promociones para empezar conversaciones y anunciar el grupo P2P.
 - ¿Necesitas fondos? Revise: 12 de las mejores becas para las escuelas y cómo aplicar
- Busca formal e informal camaradería en su comunidad.

Camaraderías informales pueden ser tan sencillos como asegurando otra organización de comunidades va compartir Libera sus Sentimientos información en sus redes sociales. Camaraderías formales deben de tener más fija participación con la campaña y la información.
- Maneja la historia y crea los titulares.

Use los medió de comunicación de su organización— como números de noticias—para obtener historias de Libere sus Sentimientos y porque será importante, y como eso beneficia su comunidad.
- Organize discusiones, reuniones de ayuntamientos, informativos en línea, o eventos educativos.
 - Nota: estos eventos pueden requerir fondos o patrocinadores para cubrir los costos.
 - Conecta con su proveedor local de comportamiento de salud, un consejero Georgia Apex, o profesionales de la salud mental de la escuela para averiguar más sobre salud mental, señales de advertencia de crisis, o como pueden aezar recursos locales de la salud mental.
 - Identifica un tema para discutir específicamente salud mental, salud total, o como manejar el estrés management.
 - Asegurase que tengan representación de varias audiencias (jóvenes/estudiantes, educadores, familias, negocios/líderes de comunidad, proveedor les de la salud de mente).
- Organize eventos o actividades en persona o virtual de conciencia.
 - Coordinación con varios eventos de conciencia como:

	Concursos de arte
	Sketch satírico
	Ensamblés

	Caminatas 5K
	Ferias de conciencia de salud mental

PASO 3: ENCUENTRA UN COMPAÑERO DE CAMINATA

- Identifica líderes de comunidad importantes para invitar a juntarse en la campaña
Déjalos saber de las metas de la campaña y como puede beneficiar la comunidad.
- Establece una coalición sobre la conversación.
- Organize su grupo versé en virtual o en persona.
 - *Presenta oportunidades para involucrarse en Libere sus Sentimientos a sus colaboradores.*
 - *De materiales y colaterales como se necesita.*
- Asegurase que los colaboradores saben los próximos pasos de acción y cómo atraer su comunidad con esta campaña.

PASO 4: GANE SU INSIGNIA DE SOSTENEDOR



Para ganar su insignia de sostenedor, tendrá que conectar con la comunidad y darles poder a los jóvenes en su vida. Para averiguar el éxito de su trayectoria, regresa a las metas que pusieron y evalúen si de verdad han llegado al nivel de Sostenedor.

- Preguntase si su grupo de igual a igual se ha reunido las veces que dijiste. ¿Sabes si los jovenes en su comunidad han encontrado apoyo y seguridad en su grupo?
- ¿Han tenido eventos de educación donde personas de la comunidad han aprendido como apoyar los jovenes en sus vidas?
- ¿Han tenido las noticias o una publicación de Libera sus Sentimientos en la comunidad?



¡Felicidades!

Esperamos que se sienten confidentes, preparándose, y con esperanzas de esta campaña y los mensajes para su comunidad.

Por escoger Libera sus Sentimientos con los que están cerca de ti, estás empezando una conversación y creando un sistema de apoyo.

Unas sugerencias finales:

- Frecuentemente revisa lo que necesita su escuela o comunidad, y las maneras que puedan tener más impacto.
- Busca levantar la consciencia más afuera de su inmediato espacio de su influencia.
- ¡Manténgase informado! Póngase en las [listas](#) de correo electrónico de Libere sus Sentimientos (Free Your Feels)



@FreeYourFeelsGA

