

NMDOH will post toolkit assets daily at 8 a.m. from Oct. 3 through Oct. 9 and again on Oct. 11.

Partners can reshare these posts from our social media accounts ([Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter/X](#)) or post assets themselves. Please download the original graphics and video from [TakeABreakNM.org](#).

Date	Content	Suggested Caption
10/3 Graphic Post: Mental Health Day Spanish Facebook cover		<p>Este #DíaDeLaSaludMental, tómate un descanso de tus aplicaciones para ayudar a entender y adaptar tu uso para una relación más saludable con las redes sociales.</p> <p>Encuentra recursos y herramientas de evaluación en TakeABreakNM.org.</p> <p>#TómateUnDescansoNM #SaludNM</p>
10/3 Graphic Post: Mental Health Day logo Spanish - square		<p>Las redes sociales pueden ayudarnos a sentirnos optimistas y conectados, pero a veces también podemos sentirnos solos y desconectados cuando las usamos.</p> <p>Este #DíaDeLaSaludMental, tómate un descanso de tus aplicaciones para ayudar a entender y ajustar tu uso para una relación más saludable con las redes sociales.</p> <p>Encuentra recursos y herramientas de evaluación en TakeABreakNM.org.</p> <p>#TómateUnDescansoNM #SaludNM</p>

10/4

Video Post:
TakeABreak.m
ov



Las redes sociales pueden ser un lugar donde conectar y encontrar apoyo, e incluso un espacio para nuestra creatividad. Al mismo tiempo, pueden llevarnos a la comparación, el perfeccionismo y el aislamiento.

Un descanso de las redes sociales puede ayudarte a entender y ajustar su uso. Encuentra recursos y herramientas de evaluación en TakeABreakNM.org.

#TómateUnDescansoNM
#DiaDeLaSaludMental #SaludNM

10/5

Video Post:
Connected
Spanish -
mobile video



Estamos más
conectados
que nunca, y
eso a veces
puede ser
abrumador.

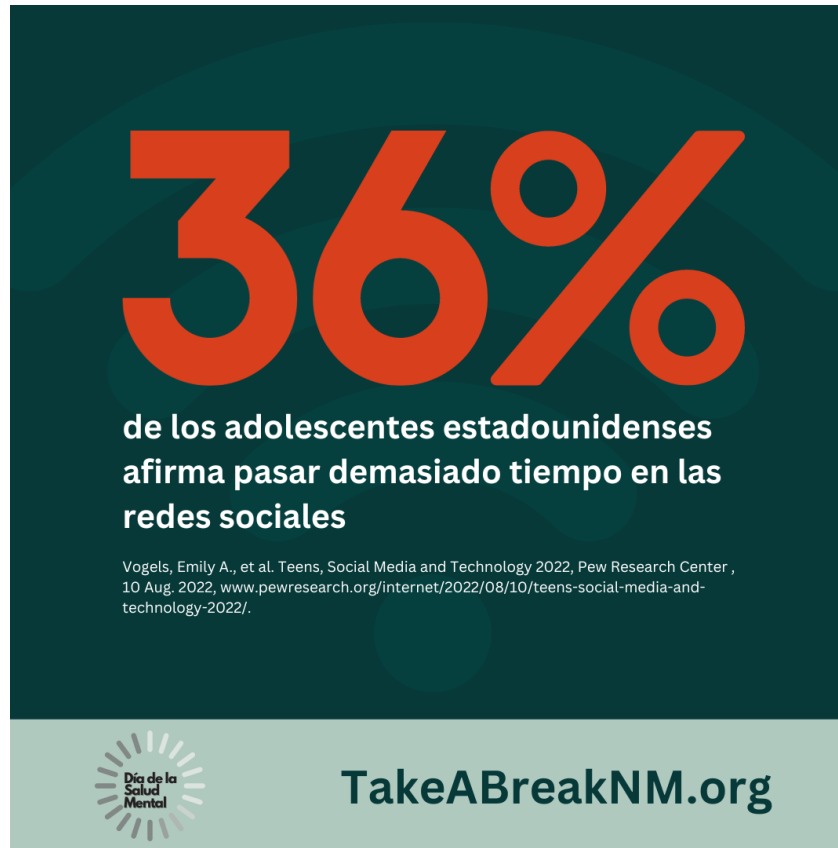
A veces, solo necesitas un descanso. Este #DíaDeLaSaludMental, considera tomar un descanso de las redes sociales para ayudar a entender cómo impactan en tu vida.

Encuentre recursos y herramientas de evaluación en TakeABreakNM.org.

#TómateUnDescansoNM #SaludNM
#DíaDeLaSaludMental

10/6

Graphic post:
Statistic
Spanish -
square



¿Sabes cuánto tiempo pasas en las redes sociales en un día normal? ¿Qué situaciones, pensamientos o sentimientos suelen impulsarte a navegar por las aplicaciones?

Explora cómo te afectan las redes sociales y encuentra herramientas que te ayuden a crear una relación más saludable con ellas.

Más información en
TakeABreakNM.org.

#TómateUnaDescansoNM #SaludNM
#DíaDeLaSaludMental

10/7

Video Post:
Self-care
Spanish -
mobile video

CUIDADO PERSONAL
CUIDADO PERSONAL
CUIDADO PERSONAL
CUIDADO PERSONAL
CUIDADO PERSONAL

Cuando la vida se vuelve estresante, a menudo reducimos el cuidado personal. Para la mayoría de nosotros, el cuidado personal requiere práctica, ¡y eso está bien!

No estás solo y hay recursos disponibles para guiarte hacia una conexión más profunda contigo mismo y con los demás. Más información en TakeABreakNM.org.

Si usted o alguien que conoce está luchando o en crisis, hay ayuda disponible. Llama o envía un mensaje de texto TALK al 988 o chatea en 988lifeline.org

#TómateUnDescansoNM #SaludNM
#DíaDeLaSaludMental

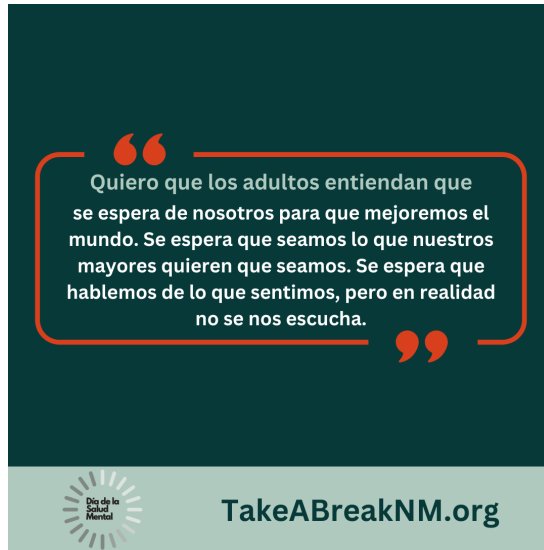
10/8

**Carousel
Graphic Post
(2 graphics):**

Quote carousel
post 1 Spanish
- square

And

Quote carousel
post 2 Spanish
- square



Encuentra recursos para jóvenes y adultos para entender los impactos de las redes sociales y cuidar de tu salud mental en TakeABreakNM.org.

Si tú o alguien que conoces necesita apoyo ahora, llama o envía un mensaje de texto TALK al 988 o chatea en 988lifeline.org.

#TómateUnDescansoNM #SaludNM
#DíaDeLaSaludMental

10/9

Graphic Post:
Reminder
Spanish -
square



¡Mañana es el #DíaDeLaSaludMental!
Únete a nosotros para tomar un
descanso de las redes sociales y
practicar un poco de cuidado personal.

Visita TakeABreakNM.org para
encontrar recursos que te ayuden a
evaluar el papel de las redes sociales
en tu vida.

#TómateUnDescansoNM #SaludNM

10/11

Graphic post:
Thanks for
Taking a Break
Spanish -
square

Or

Video post:
Thanks For
Taking a Break
- mobile video



Or



Gracias por unirse a la celebración del
#DíaDeLaSaludMental y tomarte un
breve descanso de las redes sociales.

Visite TakeABreakNM.org en cualquier
momento para encontrar herramientas
para evaluar el uso de las redes
sociales y enlaces a recursos de salud
mental.

Si usted o alguien que conoce necesita
apoyo ahora, llame o envíe un mensaje
de texto HABLAR al 988 o chatee en
988lifeline.org.

#TómateUnDescansoNM #SaludNM
#DíaDeLaSaludMental

