

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
<p>10/3</p> <p><b>Graphic Post:</b> Mental Health Day Spanish Facebook cover</p>		<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 <a href="#">TakeABreakNM.org</a>.</p> <p>#TómateUnDescansoNM #SaludNM</p>
<p>10/3</p> <p><b>Graphic Post:</b> Mental Health Day logo Spanish - square</p>		<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 <a href="#">TakeABreakNM.org</a>.</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](http://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.

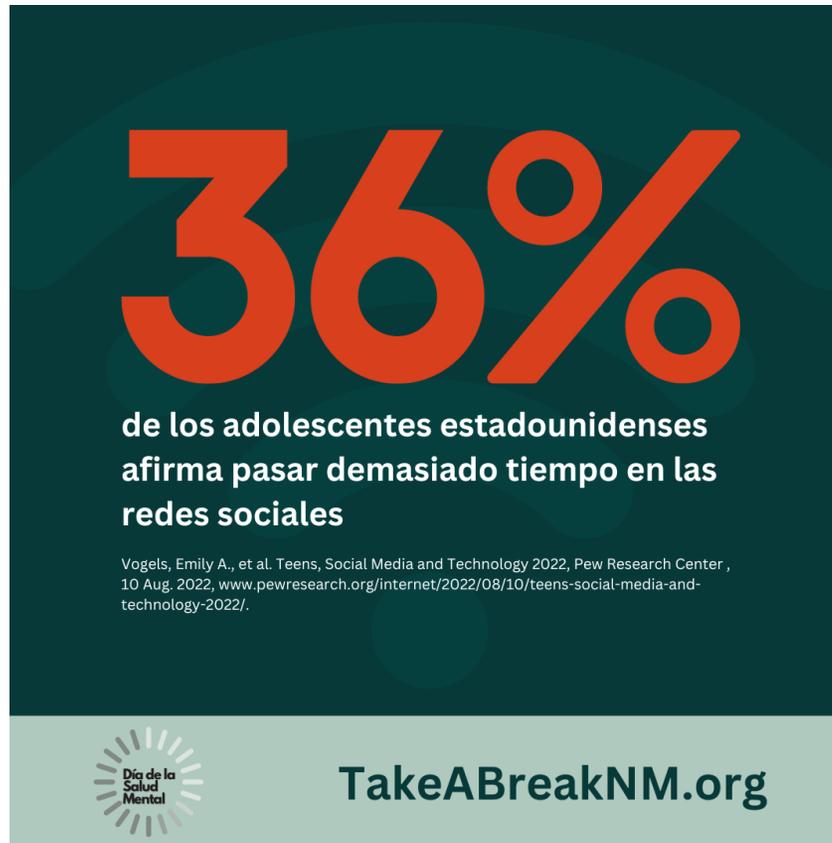
A veces, solo necesitas un descanso. Este #DíaDeLaSaludMental, considera tomar un descanso de las redes sociales para ayudar a entender cómo impactan en tu vida.

Encuentre recursos y herramientas de evaluación en [TakeABreakNM.org](http://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](http://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](http://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](http://988lifeline.org)

#TómateUnDescansoNM #SaludNM  
#DíaDeLaSaludMental

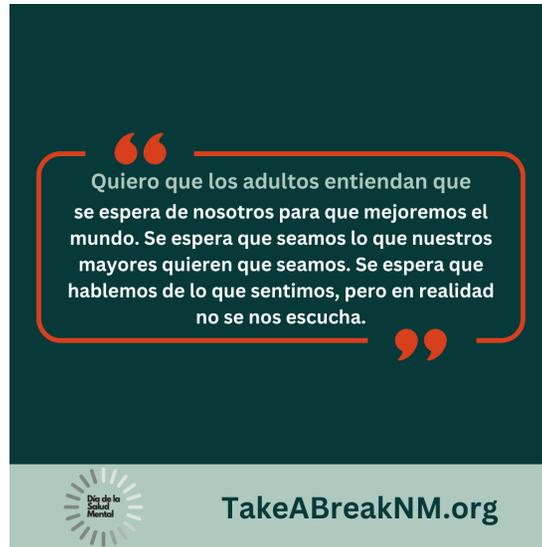
10/8

**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](https://www.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](https://www.988lifeline.org).

[#TómateUnDescansoNM](https://www.TakeABreakNM.org) [#SaludNM](https://www.TakeABreakNM.org)  
[#DíaDeLaSaludMental](https://www.TakeABreakNM.org)

10/9

**Graphic Post:**  
Reminder  
Spanish -  
square



The graphic post features a dark green background. At the top center is a white rounded rectangle containing a red bell icon with sound waves, followed by the word "Recordatorio" in bold black text. Below this, the text "Tómate un descanso de las redes sociales mañana" is centered. A horizontal line separates this from two white boxes at the bottom: "¡Vale!" on the left and "¡Muy bien!" on the right. At the bottom of the graphic, there is a light green bar containing a circular logo on the left with the text "Día de la Salud Mental" and the website "TakeABreakNM.org" on the right.

¡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](http://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](http://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](http://988lifeline.org).

#TómateUnDescansoNM #SaludNM  
#DíaDeLaSaludMental

