31 ways to Promote Mental Health Awareness and Overall Well-Being During National Mental Health Awareness Month

May 2013

www.sbcounty.gov/dbh

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 **Follow a healthy lifestyle.** -SAMHSA	2 **Develop resilience to handling life's stressors** -Mental Health America	3 **Find support groups and wellness events in the local community** - www.MHWW.org	4 **A healthy diet is to eat something nutritious every time you have a meal.** -Mental Health America
5 **Nurture Friendships: Schedule short coffee or lunch dates, movies or shopping excursions.** -Sacramento State, CSUS	6 **Help to take care of your community** -Mental Health America	7 **It's important to maintain your sense of self, to focus on your strengths and find something meaningful to live for.** -NAMI	8 **Visit a Primary Care Doctor.** -SAMHSA	9 **Make the most of yourself, for that is all there is of you.** -Ralph Waldo Emerson	10 **Health is not so much a state, but a force: the power to resist and overcome threats to one's well-being.** -Gregory P. Fields	11 **Have fun and be silly.** -NAMI
12 **Get enough sleep.** -NAMI	13 **Value all individuals.** -CIMH Take a friend to see the Mental Health Month Art Display at the Government Center or the County Museum.	14 **Set realistic goals, evaluate different lifestyle choices** -www.MHWW.org	15 **Ask Questions!** -SAMHSA	16 **The "*I*" in illness is isolation, and the crucial letters in wellness are "*WE.*"** -Unknown Author	17 **The greatest wealth is health.** -Virgil	18 **Treat yourself to something special.** -NAMI
19 **Relax and offer a distraction from problems** -Mental Health America	20 **It's important to establish a routine that includes pleasurable and positive activities.** -NAMI	21 **Use stress management techniques such as: yoga, breathing, and exercises** -www.MHWW.org	22 **Connect with other people to activate the brain's social circuitry** -IDEA Health & Fitness Association	23 **You are as important to your health as it is to you.** -Terri Guillemets See Dr. Scott Zeller at the 8th Annual Evening with the Stars!	24 **Control the steps you take to feel better about yourself and life during the good times and the bad.** -NAMI	25 **Having a good laugh can be relaxing** -Mental Health America
26 **Do Physical Activities: Go for a walk, take a bike ride, work in the garden, or dance to some music** - Sacramento State, CSUS	27 **Explore your talents, skills, and interests.** -SAMHSA	28 **Eat healthier to improve your ability to learn.** -Mental Health America Attend the 2013 Behavioral Health Symposium!!	29 **Give the brain rest to recover from the day's experiences.** -IDEA Health & Fitness Association	30 **Address the mind/ body connection.** –www.MHWW.org	31 **Maximize your ability to lead a full and productive life through wellness.** -Mental Health America	

31 maneras de crear conciencia sobre la salud mental y el bienestar general durante el Mes Nacional de la Concientización Sobre la Salud Mental

Mayo 2013

www.sbcounty.gov/dbh

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 **Siga un estilo de vida saludable.** --SAMHSA	2 **Desarrolle la resiliencia para manejar los factores estresantes de la vida** -Mental Health América	3 **Busque grupos de apoyo y eventos de bienestar en sus comunidades locales** -www.MHWW.org	4 **Una dieta saludable es comer algo nutritivo cada vez que toma sus alimentos** -Mental Health America
5 **Cultive amistades: salga a tomarse un café o almuerzo; vaya al cine, a excursiones o de compras** -Sacramento State, CSUS	6 **Ayude a cuidar de su comunidad** -Mental Health América	7 **Es importante mantener su sentido de sí mismo, centrarse en sus fortalezas y encontrar algo que tenga sentido para vivir.** -NAMI	8 **Visite a un médico de atención primaria.** -SAMHSA	9 **Realícese al máximo, porque eso es todo lo que hay en usted** -Ralph Waldo Emerson	10 **La salud no es solo un estado en sí mismo, más bien, es una fuerza; es el poder que alguien posee para resistir y vencer las amenazas al bienestar.** -Gregory P. Fields	11 **Diviértase y sea gracioso** -NAMI
12 **Duerma lo suficiente.** -NAMI	13 **Valore a todos los individuos.** -NAMI Lleve a un amigo a ver la exposición del Mes del Arte de la Salud Mental que se exhibe en el Centro Gubernamental o en el Museo del Condado.	14 **Establezca metas realistas, evalúe diferentes opciones de estilos de vida** -www.MHWW.org	15 **¡Haga preguntas!** -SAMHSA	16 **Cuando se habla de enfermedades, la palabra *"YO"* significa aislamiento, mientras que *"NOSOTROS"* es una palabra crucial para el bienestar.** -Autor desconocido	17 **La mayor riqueza es la salud.** -Virgil	18 **Consiéntase a sí mismo con algo especial.** -NAMI
19 **Relájese y ofrezca una distracción a los problemas** -Mental Health America	20 **Es importante establecer una rutina que incluye actividades agradables y positivas.** -NAMI	21 **Utilice técnicas de manejo del estrés; tales como: yoga, respiración y ejercicios** -www.MHWW.org	22 **Conéctese con otras personas para activar los circuitos sociales del cerebro** -IDEA Health & Fitness	23 **Usted es tan importante para su salud como su salud lo es para usted.** -Terri Guillemets ¡Vea al Dr. Scott Zeller en la Velada con las Estrellas! (Evening with the Stars)	24 **En las buenas y en las malas, controle los pasos que toma para sentirse mejor consigo mismo y con la vida .** -NAMI	25 **Reírse a carcajadas puede ser relajante** -Mental Health America
26 **Realice actividades físicas: camine, tome un paseo en bicicleta, trabaje en el jardín o póngase a bailar con música** -Sacramento State, CSUS	27 **Explore sus talentos, habilidades y intereses.** -SAMHSA	28 **Aliméntese con una dieta saludable para mejorar su capacidad de aprender.** -Mental Health America ¡Asista al Simposio de Salud Mental 2013!	29 **Dele un descanso a su cerebro para recuperarse de las experiencias del día.** -IDEA Health & Fitness Association	30 **Atienda la conexión entre mente y cuerpo.** –www.MHWW.org	31 **Maximizar su capacidad para llevar una vida completa y productiva, a través del bienestar.** -Mental Health America	