



**"Liberar tus Sentimientos" es una campaña de concientización de salud mental que motiva a los jóvenes de Georgia a explorar sus verdaderos sentimientos y a compartirlos sin miedo.**

## **¿POR QUÉ HACEMOS ESTA CAMPAÑA?**

Los datos nos muestran que hoy día un significativo número de jóvenes enfrentan alguna crisis de salud mental sin recibir el apoyo que necesitan.

La ansiedad, la depresión, el trauma y la ideación suicida afecta a **2.5 millones** de niños y jóvenes en nuestro estado.

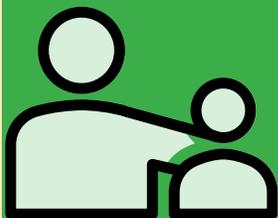
### **SEGÚN UNA ENCUESTA PUBLICADA EN 2023 POR EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN:**

- Más de la mitad de los estudiantes de middle y high school encuestados reportaron sentirse deprimidos, tristes o retraídos.
- Más de **44,000** reportaron hacerse daño intencionalmente.
- Más de **24,000** dijeron que han tenido algún intento de suicidio, mientras que cerca de **47,000** reportaron haberlo considerado seriamente.

### **TAMBIÉN EN GEORGIA:**

- El suicidio fue **la segunda causa** de muerte en niños entre los 10 y 17 años en 2021.
- Cerca de **un tercio** de los jóvenes bajo la supervisión del Departamento de Justicia Juvenil de Georgia fueron diagnosticados con el Síndrome de Estrés Post Traumático, trauma o estrés.
- **45%** de los niños entre las edades de 3 a 17 años tuvieron dificultad accediendo o no pudieron obtener tratamiento de salud mental y consejería.

# ¿A QUIÉNES TRATAMOS DE IMPACTAR?



## ADULTOS ENCARGADOS DE JÓVENES

Educadores, padres, líderes de fe, proveedores de cuidado de niños, etc.



## JÓVENES Y ADOLESCENTES

Contenido desarrollado para jóvenes por jóvenes

# ¿QUÉ PUEDES HACER?

## ¡ÚNETE A ESTE MOVIMIENTO DE SALUD MENTAL!

La meta es alcanzar tantos jóvenes y adultos como podamos. El sitio web de Free Your Feels cuenta con recursos de diferentes organizaciones y agencias que incluyen gráficas que se pueden editar, para promover los mensajes y compartir los recursos, si tú o alguien que conoces necesita ayuda, y una Guía de Implementación que ayude a poner en marcha la campaña en tu comunidad.

[freeyourfeels.org/recursos español](http://freeyourfeels.org/recursos español)

# ¿CUÁLES SON LAS METAS DE LA CAMPAÑA?

## HABLA

Queremos motivar a los jóvenes a expresar sus verdaderos sentimientos,

## ESCUCHA

Buscamos motivar a los adultos y a otros jóvenes a corroborar cómo se sienten los demás y a escuchar sin juzgar,

## CONECTA

Buscamos conectar a las personas con los recursos disponibles para que obtengan la guía o el apoyo que necesitan.

DESCARGA EL PDF DE LA  
GUÍA DE  
IMPLEMENTACIÓN DE  
FREE YOUR FEELS AQUÍ:



REGÍSTRATE PARA RECIBIR  
NUESTRO BOLETÍN Y MÁS  
INFORMACIÓN ACERCA  
DE LA CAMPAÑA:



LIBERA  
tus  
SENTIMIENTOS

@freeyourfeelsga

