

Bicicletas, Paseos y Cometas

Salga y Conéctese



La Semana de la Esperanza (H.O.P.E.): del 16 al 20 de mayo de 2022

Cuando hablamos de H.O.P.E., nos referimos al nombre del programa que crea Resultados Saludables a partir de Experiencias Positivas (**H**ealthy **O**utcomes from **P**ositive **E**xperiences). Optum Idaho, en colaboración con Idaho Resilience Project (IRP), lo invita a participar en el Mes de la Concientización sobre Salud Mental al llevar las actividades de la Semana de la Esperanza a su comunidad.

Participar en actividades divertidas es una excelente manera de reducir el estrés y desarrollar la resiliencia, y puede ser una forma fácil de iniciar conversaciones sobre la salud mental.

Durante la Semana de la Esperanza, del 16 al 20 de mayo de 2022, lo invitamos a organizar y ofrecer experiencias positivas en su comunidad, así como a participar en ellas. Por ejemplo:

- Organice una carrera de bicicletas en su comunidad para concientizar sobre el programa H.O.P.E.
- Programe un paseo o una caminata con el grupo de su iglesia en una de sus zonas favoritas para salir y hablar de lo que le gusta sobre el aire libre.
- ¡Remonte una cometa **#HopeLivesHere (#LaEsperanzaViveAqui)** en la escuela! Optum e IRP pueden proporcionar cometas a los grupos de jóvenes para que las remonten y hablen sobre cómo desarrollar la resiliencia.
- ¡Decore su comunidad con notas artísticas de esperanza del programa H.O.P.E. con tiza!
- Reúna a sus amigos para ofrecerse como voluntarios en su organización comunitaria de jóvenes.
- Organice con su compañía una campaña de donación de artículos necesarios para su distrito escolar local.
- Coordine para pintar un mural sobre el programa H.O.P.E. en su comunidad.
- Organice una colecta de alimentos con su vecindario en el banco de alimentos local.
- Cada noche durante la cena, pregunte a todos de qué están orgullosos para iniciar una nueva tradición. Celebre con ellos los éxitos, independientemente de lo ambiciosos o modestos que sean.

Asegúrese de tomar fotos o grabar videos de su participación en la Semana de la Esperanza y luego publíquelos en las redes sociales con la etiqueta **#hopeliveshere (#laesperanzaviveaqui)** y **#helloIdaho**.





Optum

Recursos Comunitarios Gratuitos

1. ¿Está buscando formas de hablar con su hijo adolescente o adulto joven sobre la salud mental? Optum Conversation (www.optumconversation.com) puede ayudar.
2. Para buscar recursos locales, visite el Kit de Herramientas para la Salud Mental que se encuentra en línea en www.empoweridaho.org/mental-health-month.
3. Para publicar su evento comunitario de concientización sobre salud mental o encontrar eventos cerca de usted, consulte el Calendario Comunitario en IRP (www.idahoresilienceproject.org/community-events).
4. Para motivar la participación de niños de todas las edades, busque recursos gratuitos con juegos, actividades y hojas de ejercicios en la página de la Semana de Aceptación de la Salud Mental de los Niños de National Federation of Families (www.ffcmh.org/awarenessweek).

Por último, Hello Idaho! es una campaña para mantenerse conectado, reducir el aislamiento y promover una salud mental positiva. Optum Idaho está repartiendo materiales de Hello Idaho!, como pegatinas, marcadores de libros, pósters y tarjetas promocionales, todo sin cargo. Úselos en su aula o empresa para ayudar a iniciar la conversación. Para obtener más información o para solicitar los materiales de Hello Idaho!, visite optumidaho.com o envíe un correo electrónico a idaaho.communications@optum.com.

Si usted o alguien que conoce está en crisis, llame al 2-1-1 o a la línea de ayuda para miembros de Optum Idaho: **(855) 202-0973**.

