

## **Ejemplos en cómo hablar de la salud mental- Varios estilos en cómo presentar la información**

<https://www.youtube.com/watch?v=fpMSzOyH7rk>- Un video sobre la depresion (español)

<https://www.youtube.com/watch?v=aOEUWLTK5ns>- Mitos comunes, un video muy accesible (español)

<https://www.youtube.com/watch?v=wDu5VePrygE> empieza en 1:45, un músico famoso comparte sobre su experiencia con depresión (español)

<https://www.youtube.com/watch?v=CVM2Dyk5-vs> una persona famosa comparte sobre su experiencia viviendo con el trastorno obsesivo-compulsivo (español)

<https://www.youtube.com/watch?v=E4WABb0tz6I>- Una canción Mejicana que menciona como es muy mala la relación en la salud mental de la pareja (español)

[https://www.youtube.com/watch?v=zuY\\_gLFe\\_4U](https://www.youtube.com/watch?v=zuY_gLFe_4U)- Un programa un estilo de las noticias hablando de la importancia de la salud mental (español)

<https://www.youtube.com/watch?v=80XAagvEzU>- Un mensaje sobre la salud mental relevante a muchos casos de suicidio (español)

<https://www.youtube.com/watch?v=2ZDWLY6Jb2Y>- Una entrevista con unos psicólogos quienes hablan de la importancia de recibir terapia. Minuto 0:25 es interesante porque habla de que la terapia le puede ayudar a uno en encontrar un balance personal, en vez de solo tender a problemas (español)

<https://www.youtube.com/watch?v=DxIDKZHW3-E> - Unos jovenes hablan de sus experiencias con ansiedad y depresión, en estilo de dibujos animados (inglés)

<https://www.youtube.com/watch?v=Xm39ykNBEmY> (bilingüe); Un video en estilo de Instagram/Buzzfeed, un muchacho y su mamá hablan de la dificultad de hablar de la salud mental (inglés)

<https://www.youtube.com/watch?v=H72beAG4-PI#action=share> - Música Demi Levato habla de su experiencia viviendo con el trastorno bi-polar en un conferencia en 2014 (inglés)

<https://www.time-to-change.org.uk/get-involved/get-your-workplace-involved/resources/activities>-juegos e actividad de como hablar de la salud mental (inglés)