

EMPODERAMIENTO JUVENIL

Consejos para amplificar tu voz

¿Hay un tema que te apasiona y quieres marcar la diferencia? Esta guía te ofrece ideas y recursos para que tu voz se escuche y apoyes las causas que más te importan.



Infórmate

- Conoce a fondo los asuntos que deseas abordar.
- Asegúrate de que la información es confiable, objetiva y esté actualizada.



Crea una Red de Intereses Comunes

- Conéctate con profesionales del campo en el que te estás centrando.
 - Consulta la plantilla de correo electrónico para saber cómo dirigirte a ellos con eficacia y entablar relaciones significativas.



Crea un Club

- Forma un club en tu escuela donde puedan hablar abiertamente sobre el tema que te importa, en un espacio seguro, inclusivo y sin juicios.



Contacta a Organizaciones

- Ponte en contacto con organizaciones para invitar ponentes, organizar actos de colaboración o elaborar materiales que puedan ayudar a sensibilizar y educar a tus compañeros.



Organiza Eventos

- Planea actividades como ferias informativas, semanas de sensibilización o recaudaciones de fondos que llamen la atención sobre la causa que te interesa.
- Invita a ponentes que puedan aportar ideas u organiza talleres.



Contacta al Gobierno Local

- Ponte en contacto con la oficina del alcalde, los concejales o un representante local que se ocupe de asuntos relacionados con la juventud o la comunidad.
- Únete o solicita un puesto en la Comisión de Juventud de la Ciudad de San Diego.



REDES SOCIALES

- **Impulsa tus plataformas:** Comparte publicaciones informativas en plataformas de redes sociales como Instagram, Twitter, Facebook y TikTok para concienciar sobre tu causa.
- **Crea contenido convincente:** Diseña gráficos, videos e infografías llamativos que destaquen los hechos clave y las llamadas a la acción.



LIVE WELL
SAN DIEGO

PARTICIPA EN

EL CONSEJO ASESOR DE SALUD MENTAL (BHAB)

Condado de San Diego | Servicios de Salud del Comportamiento



Eleva tu voz y perspectivas juveniles

El Consejo Asesor de Salud Mental (Behavioral Health Advisory Board, BHAB) está formado por miembros del público, seleccionados por la Junta de Supervisores, por sus diversos conocimientos y experiencias en temas de salud mental. Tal y como exige el estado, el BHAB revisa y evalúa las necesidades, servicios y programas de salud conductual del condado para garantizar la participación de la comunidad y los profesionales en la planificación y prestación de los servicios de salud del comportamiento.

Participa en el BHAB para mantenerte informado de las prioridades del BHAB, únete a la conversación y comparte su opinión sobre las necesidades y los servicios de salud mental de los jóvenes.



Asiste a las reuniones generales del BHAB

Mantente al día sobre las prioridades y recomendaciones del BHAB.

Las reuniones se celebran en persona el primer jueves de cada mes, de 2:30 p. m. a 5:00 p. m., en el Centro Administrativo del Condado (County Administration Center, CAC). Consulta la página web de materiales de reunión del BHAB para asistir en persona o virtualmente.

Haz clic aquí para obtener más información sobre las reuniones generales de BHAB.

Envía un comentario público

Comparte tus comentarios sobre asuntos de salud del comportamiento.

Haz un comentario público en tiempo real durante la reunión del BHAB o completa el formulario de comentarios públicos en línea.

Click [Here](#) to Submit a Public Comment



Únete a un Subcomité

Únete a la conversación sobre las áreas prioritarias identificadas por el BHAB.

Para participar en un subcomité, envía el formulario de inscripción a los subcomités del BHAB.

Haz clic aquí para obtener más información sobre los subcomités del BHAB.



Para obtener más información sobre el BHAB, visita bit.ly/sandiegocountybhabmain

Si tienes preguntas sobre el BHAB, envía un correo electrónico a maria.molina-melendez@sdcounty.ca.gov

