



DE 8 A 8:
mi salud mental en un día.

Concurso de reflexiones colaborativas
en redes sociales con perspectiva de género.





DEJA UN COMENTARIO EN NUESTRAS REDES SOCIALES SOBRE CUESTIONES QUE PUEDES ESCUCHAR COTIDIANAMENTE Y QUE AFECTEN A TU SALUD MENTAL.

¡Participa y ganarás una libreta personalizada por una artista local!



Financiado por la Unión Europea

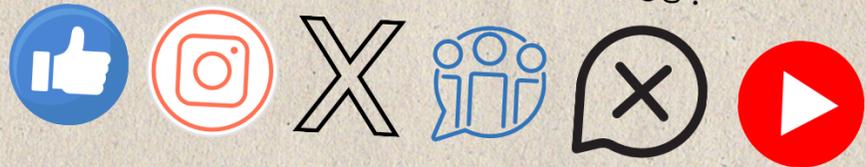


Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

¿CÓMO

- Entrás en cualquiera de nuestras redes sociales, nos sigues y comentas en alguna publicación sobre este concurso.

- Nosotros estamos presentes en las siguientes redes sociales:



PARTICIPO?

- Como nos llamamos en las redes sociales:

Facebook: @ISEMSaludMental
Instagram: @red_isem
Linkedin: @Red ISEM
Twitter: @Red_ISEM
Youtube: @Red Isem

- ¿Tengo que seguiros en todas las redes sociales?

- Nos encantaría pero nos conformamos con que nos sigas en la red social en la que dejes el comentario con tu cuenta. No necesitamos que nos des tu nombre real.

¿QUÉ PUEDO

- Pues puedes comentar en una frase situaciones o cuestiones que afecten a tu salud mental en tu cotidianidad por ser mujer. Por ejemplo:

“Odio cuando me dicen que estoy muy delgada que debería engordar más y cuando engordo que “estoy redondita” sin ni siquiera habérselo preguntado. Me crea una inseguridad que no tenía”.

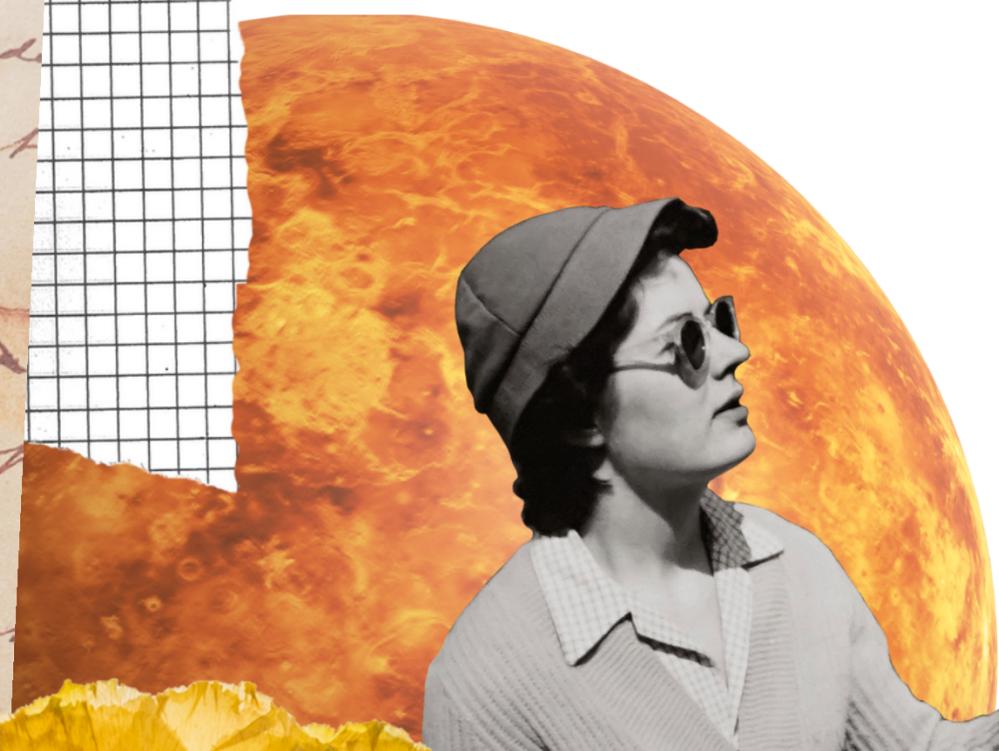


COMPARTIR?

“Creo que debemos de dejar de decir a las mujeres si deben de casarse o no, tener hijos o comprar una casa. ¡Dejemos a las personas decidir por sí mismas! No necesitamos tutor legal y crea mucha ansiedad”.

“Cuando una persona se cree con derecho a soltarte un piropo o a decirte algo sobre tu aspecto cuando no lo has pedido te hace sentir inexistente, como si fueras una cosa no una persona”.

What was the cost?
I got L20 for the
tired badly wound
at night School last
me he had seen
I asked her
You which I hope
Have you had the
soldier who had his foot
the Iri... to to
On
head
back
the good



EL 8 DE
ABRIL

NOTIFICAREMOS
A LA PERSONA
GANADORA

POR NUESTRAS
REDES SOCIALES

h
rine, a
sore to l
traverse. I v
r hands care
like rain, and i
ce makes me fee
ery second. You we
licate. I was
But now ever
eyes, a delica
ontinues to
worth and kill
because it was yo
re the air when I
toly, your hands
it become the
arty puking.

Santa Monica Pier, USA
Sun, Sep 22nd 2019