



Yo Importo.

Kit de herramientas
para el mes de
la concientización
sobre la salud mental





¡Agradecemos su apoyo!

Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental y nos gustaría contar con su ayuda para compartir el apoyo a los jóvenes de Colorado. ¡Agradecemos su interés en promover el bienestar de la salud mental durante este importante mes y durante todo el año! Este kit de herramientas proporciona información sobre Yo Importo y recursos para compartir con su comunidad. Gracias por promover el bienestar de la salud mental con Yo Importo durante el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental.

La Administración de Salud Conductual de Colorado estableció Yo Importo en 2021 para brindar acceso **a hasta seis sesiones de terapia gratuitas** para todos los jóvenes en Colorado.

- El programa está abierto a jóvenes de 18 años de edad o menos, o de 21 años de edad o menos si reciben servicios de educación especial.
- Los jóvenes y sus padres pueden visitar YoImportoColorado.org para realizar una encuesta confidencial en línea sobre su salud mental y programar sesiones con un terapeuta autorizado.
- Se pueden encontrar servicios en español en YoImportoColorado.org, y el programa cuenta con terapeutas que pueden brindar sesiones en español.
- Después de las seis sesiones gratuitas, el programa conecta a los jóvenes con un facilitador de recursos para garantizar una atención continua.

Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental y queremos asegurarnos de que todos los jóvenes de Colorado reciban la ayuda que necesitan para su bienestar mental.

Es aquí donde lo necesitamos a usted.





Cómo usar el kit de herramientas

Le alentamos a que utilice todos los recursos y materiales de este kit de herramientas para motivar a los estudiantes de su escuela u organización a obtener apoyo para su salud mental, durante todo el mes de mayo y posteriormente. ¡Elija una semana para promover la concientización sobre la salud mental, o hágalo durante todo el mes de mayo!

Le alentamos a que involucre a un grupo de estudiantes en la misión de promover la salud y el bienestar mental, y a conectarlos con Yo Importo. La influencia positiva de sus compañeros es la forma más eficaz para fomentar que otros jóvenes acepten una mentalidad o un programa.

Un kit de herramientas con contenido digital se puede encontrar en bit.ly/IMatterColorado.

Qué incluye

- Ideas para correr la voz
 - Difunda el mensaje
 - Publique en redes sociales
 - Envíe un boletín o comparta un blog
 - Instale una mesa de información
 - Involucre a otros
- Kit de herramientas para redes sociales
- Ejemplo de post para blog
- Ejemplo de inserto para boletín
- Preguntas frecuentes sobre Yo Importo

¡Nos encantaría saber cómo utilizó este kit de herramientas en su escuela o dentro de su organización! Por favor envíe un resumen de sus esfuerzos y el resultado obtenido a cdhs_bha_outreach@state.co.us.

Si desea compartir fotografías y en ellas aparecen personas, por favor asegúrese de que todos los individuos en las fotos hayan dado su consentimiento. La Administración de Salud Conductual de Colorado podría compartir imágenes en redes sociales para promover Yo Importo.

Yo Importo.

Ideas para correr la voz

Difunda el mensaje



¡Yo Importo le ofrece gratuitamente afiches, tarjetas de información, calcomanías, letreros para jardín y banners para el patio de la escuela! Para ordenarlos, visite bit.ly/IMatterMaterials.

- Cuelgue afiches alrededor de su escuela u organización. Cada afiche tiene un mensaje sobre salud mental y un código QR que lleva directamente al sitio web de Yo Importo.
- Asegúrese de que la oficina principal y las oficinas de los consejeros tengan tarjetas de información para que los estudiantes puedan conocer más.
- Solicite letreros para jardín o un banner para el patio de la escuela que puede colgar afuera de su escuela u organización, para que la comunidad conozca sobre Yo Importo.
- Use tiza de acera para escribir mensajes afuera de la escuela u organización para que los jóvenes los vean mientras caminan. Estos pueden desaparecer rápidamente cuando la gente camina sobre ellos, o si llueve, por lo que debe planear volver a escribirlos durante la semana o el mes. Recomendamos compartir mensajes cortos que incluyan debajo el sitio web de Yo Importo (YoImportoColorado.org). Hemos incluido algunos ejemplos aquí, ¡pero le alentamos a que escriba los suyos propios!
 - Terapia gratuita en YoImportoColorado.org
 - ¿Necesitas hablar? Terapia gratuita en YoImportoColorado.org
 - Tú importas. Obtén terapia gratis en YoImportoColorado.org

Yo Importo.

Publique en redes sociales

¡Publique sobre Yo Importo en las redes sociales! Use las publicaciones y los gráficos para redes sociales incluidos en este kit de herramientas del Mes de la Concientización sobre la Salud Mental o en el kit de herramientas general que puede encontrar en bit.ly/IMatterColorado para publicar en sus cuentas de redes sociales personales o en las cuentas de redes sociales de la escuela u organización.

Envíe un boletín o comparta un blog

Incluya una mención de Yo Importo en su boletín semanal o mensual, o escriba una publicación de blog acerca de cómo Yo Importo se relaciona con la misión de su escuela u organización para ayudar a los jóvenes. ¡Más adelante en este kit de herramientas le ofrecemos algunos ejemplos de contenido para boletines y publicaciones de blog que puede usar!

Instale una mesa de información

Instale una mesa de información en la cafetería o cerca de la entrada de la escuela para antes y después de la escuela y durante el almuerzo, como una forma de hablar con los estudiantes y compartirles información sobre la salud mental y Yo Importo. Asegúrese de pedirle permiso al gerente de la oficina de su escuela para instalar una mesa. ¡Si trabaja en una organización comunitaria, instale una mesa en su próximo evento!

Puede solicitar materiales impresos gratuitos de Yo Importo para ofrecerlos en su mesa. Ordénelos en bit.ly/IMatterMaterials

Si cuenta con un presupuesto que puede utilizar para apoyar iniciativas como promover la salud y el bienestar mental, puede hacer una rifa para ganar premios, como una tarjeta de regalo o artículos que tenga a mano, tales como camisetas o lápices con el nombre, el logotipo o la mascota de su escuela. Esta es una excelente manera de hacer que los estudiantes se acerquen a la mesa y aprendan más sobre Yo Importo y la relevancia de la salud mental. Aquí le ofrecemos algunas ideas:

- **Organice un sorteo:** cada estudiante que visite la mesa puede agregar su nombre para ganar. ¡Al final de la semana o del mes, elija un afortunado nombre!
- **Conviértalo en un concurso:** pida a los estudiantes que adivinen la cantidad de “jelly beans” en un frasco, escriban un ensayo sobre lo que significa para ellos el bienestar mental, etc. El ganador se lleva a casa la tarjeta de regalo o el premio.

Asegúrese de seguir las reglas de su escuela u organización para este tipo de concursos. Pida ayuda al gerente de la oficina de su escuela para determinar cuáles son estas reglas.

Yo Importo.

Involucre a otros

- **Pida ayuda a maestros, consejeros y entrenadores:**
 - Aliente a los maestros, consejeros, entrenadores y/o líderes organizacionales a hablar sobre Yo Importo con sus estudiantes, y a tener tarjetas de información y calcomanías de Yo Importo en sus salones de clase o a mano.
 - Otra forma en que los adultos pueden ayudar es ofrecer sus salones de clase u oficinas como un lugar seguro y tranquilo para las sesiones de terapia virtual, según lo permita la política de la escuela y la organización.
- **Haga un anuncio:** comuníquese con la persona encargada de los anuncios matutinos (o semanales) y pídale que hable sobre el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental y Yo importo. Ejemplos de anuncios incluyen:
 - Si su escuela realiza anuncios en video, puede pedirle que comparta uno de los videos incluidos en el kit de herramientas en línea: bit.ly/IMatterColorado.
 - "¿Te sientes triste, enojado o ansioso? Hablar con un profesional te puede ayudar. Puedes obtener terapia gratuita en YoImportoColorado.org".
 - "La terapia puede beneficiar a cualquiera. Si te has sentido triste o ansioso, hablar con un terapeuta puede ayudarte. Obtén más información en YoImportoColorado.org".
 - "Hablar ayuda. Visita YoImportoColorado.org para obtener más información sobre terapia gratuita".
 - "Tú importas. Visita YoImportoColorado.org para saber cómo puedes obtener terapia gratuita".
- **Publique en las redes sociales y en el sitio web de la escuela:**
 - Pídale a su escuela que publique acerca de Yo Importo y la relevancia de la salud mental en las plataformas de redes sociales, y que comparta información sobre el programa en el boletín escolar, para crear conciencia sobre el programa entre los padres. Se pueden encontrar publicaciones para redes sociales, así como ejemplos de contenido para boletines escolares en este kit de herramientas del Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, y se puede acceder a publicaciones y contenido permanentes para compartir durante todo el año en bit.ly/IMatterColorado.
 - Anime a un administrador de la escuela a publicar el banner digital de Yo Importo en el sitio de la escuela. Este banner digital se puede encontrar en el kit de herramientas digitales: bit.ly/IMatterColorado.

Yo Importo.

Kit de herramientas para redes sociales

Este kit de herramientas proporciona publicaciones para redes sociales que su organización puede usar para promover el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental y la terapia gratuita para jóvenes de Colorado. El objetivo de estas publicaciones es garantizar que los jóvenes y los adultos de confianza en Colorado conozcan sobre Yo Importo.

Hay **una carpeta en el kit de herramientas de Dropbox** que contiene archivos de imagen y video para acompañar el texto de la publicación de muestra (títulos) a continuación, que hablan del Mes de la Concientización sobre la Salud Mental. Le alentamos a compartir estas publicaciones en cualquier plataforma social utilizada por su organización. ¡Por favor etiquete a @bhaconnect en su publicación en redes sociales! Para las publicaciones en Instagram, actualice el enlace en su biografía para asegurarse de que los usuarios puedan acceder fácilmente al programa. Puede usar plataformas gratuitas como **Linktree** para vincular varias cosas diferentes a la vez desde su biografía de Instagram, sin necesidad de intercambiar enlaces regularmente.



General

Texto para redes sociales: Los jóvenes de Colorado son importantes. Y también lo es su salud mental. Estamos usando el #MesDeLaConcientizaciónSobreLaSaludMental para promover la importancia de la salud mental de los jóvenes. Yo Importo ofrece sesiones de terapia gratuitas para niños y adolescentes que desean hablar con un profesional. Para obtener más información, visite YoImportoColorado.org.

Imagen asociada: [Yo Importo Redes sociales General Luchar solos](#)



Adulto de confianza

Texto para redes sociales: La salud mental es importante durante todo el año, pero durante el #MesDeLaConcientizaciónSobreLaSaludMental, queremos prestarle aún más atención. Los jóvenes de Colorado están luchando con su salud mental. Afortunadamente, hay sesiones de terapia gratuitas disponibles para niños y adolescentes que desean hablar con alguien. Si conoce a alguien que lo necesite, visite YoImportoColorado.org para obtener más información.

Imagen asociada: [Yo Importo Redes sociales Adulto de confianza Ayuda aquí](#)

Yo Importo.



Jóvenes

Texto para redes sociales: Lo que estés sintiendo es importante y es válido. Yo Importo te permite encontrar un terapeuta que te escuche y te brinde apoyo profesional. Yo Importo es gratis y confidencial, así que visita YoImportoColorado.org para obtener más información. #MesDeLaConcientizaciónSobreLaSaludMental

Imagen asociada: Yo Importo Redes sociales Los sentimientos importan



Ejemplo de inserto para boletín

Terapia gratuita para jóvenes de Colorado

Yo Importo ofrece hasta seis sesiones de terapia gratuitas para cualquier joven de Colorado de 18 años o menos, o de 21 años o menos que reciban servicios de educación especial. Este Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, apoye el bienestar de la salud mental de los jóvenes y visite YoImportoColorado.org para inscribirse en servicios en persona o de telesalud en inglés, o YoImportoColorado.org para servicios en español. Los jóvenes de 12 años o más pueden inscribirse en los servicios sin el consentimiento de los padres o tutores. Los jóvenes de 11 años o menos pueden pedirles a sus padres o tutores que los inscriban.

¡Celebre el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental compartiendo acerca de Yo Importo en su comunidad! Visite el [kit de herramientas digitales](#), donde puede descargar publicaciones para redes sociales y una descripción general de la plataforma que explica qué esperar al usar el sitio web y los servicios. También puede solicitar materiales gratuitos de Yo Importo a través de este [formulario de pedido en línea](#).

¿Preguntas? Acceda a las [preguntas frecuentes de Yo Importo](#) aquí.



Ejemplo de publicación para blog

Corra la voz sobre las sesiones gratuitas de terapia para jóvenes

Es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental y estamos aquí para celebrar el bienestar mental, hablando de un programa de Colorado llamado Yo Importo.

En mayo pasado, la Legislatura del Estado de Colorado renovó Yo Importo, un programa que brinda hasta seis sesiones de terapia gratuitas para cualquier joven de Colorado. Todos los jóvenes de Colorado de 18 años o menos, o de 21 años o menos si reciben servicios de educación especial, son elegibles para recibir servicios gratuitos

Los jóvenes y sus padres o tutores pueden visitar el sitio web de Yo Importo para realizar una encuesta confidencial en línea sobre su salud mental y programar sesiones con un terapeuta autorizado. Los jóvenes de 12 años o más pueden inscribirse en sesiones de terapia sin el consentimiento de un padre o tutor.

Se han programado más de 25,000 citas de consejería desde el lanzamiento de Yo Importo, brindando atención a jóvenes de todo Colorado. Actualmente, hay más de 180 terapeutas autorizados que apoyan Yo Importo, ¡y la lista sigue creciendo!

Servicios en español también están disponibles en YoImportoColorado.org.

Una manera fácil de compartir este importante recurso para los jóvenes de Colorado es difundir [estos gráficos en las redes sociales](#) y pedir materiales gratuitos de Yo Importo, tales como afiches, tarjetas informativas, banners, calcomanías y letreros para jardín a través de [este formulario de pedido](#).

Los testimonios de familias que han recibido terapia a través de Yo Importo son increíblemente inspiradores. Este es uno de nuestros favoritos de Melyssa, una madre en Fort Collins:

Mi hijo, que es estudiante de primer año de secundaria, acaba de usar este servicio. No tengo más que elogios. Comenzando con el sitio web porque brinda una experiencia increíble para el usuario. Es fácil de navegar y programar citas en línea con muchos proveedores para elegir. Comunicación clara sobre qué esperar y cuándo serían las citas. Por eso, la parte que más me sorprende es que las sesiones sean gratuitas.

Literalmente pasé seis semanas tratando de encontrar servicios de consejería localmente para mi hijo. Incluso tenía una lista de recursos a los que contacté por correo electrónico y llamadas telefónicas. Hubo demoras y nos solicitaron mucha información personal para que después nos dijeran que no había disponibilidad o que

Yo Importo.

tendríamos que hacer una evaluación inicial por \$250 y luego otros \$150 o más por sesión cuando se abrieran las citas.

Lo entiendo, hay una crisis de salud mental en todo el país y a los terapeutas se les dificulta satisfacer la demanda. Pero todo eso cambió cuando Kailee en Restore (un programa de justicia restaurativa) me habló sobre Yo Importo. En cuestión de minutos, mi hijo había reservado una cita y, en cuestión de días, tenía su cita en línea.

Después de las seis sesiones, según lo recomendado por el terapeuta autorizado, los facilitadores de recursos de Yo Importo pueden ayudar a los jóvenes después de sus sesiones gratuitas y, cuando sea posible, conectar a los jóvenes con proveedores que acepten su seguro, como Medicaid o su seguro privado. Cuando los jóvenes no tienen seguro, los facilitadores de recursos pueden conectar a las familias con recursos para ayudar con los costos. Yo Importo podría pagar más de seis sesiones dependiendo de la demanda y la disponibilidad.

Si tiene preguntas sobre el programa, consulte las preguntas frecuentes para obtener más información [aquí](#).



Preguntas Frecuentes sobre Yo Importo

¿Qué es Yo Importo?

El programa Yo Importo ofrece hasta seis sesiones de terapia gratuitas para jóvenes en Colorado y reembolsa a los proveedores participantes, que son profesionales clínicos autorizados de agencias y contratistas independientes.

¿Cómo inició el programa Yo Importo? ¿Cómo es financiado?

El **Proyecto de Ley 21-1258** de la Cámara de Representantes encargó a la Oficina de Salud Conductual del Departamento de Servicios Humanos de Colorado la creación de un programa temporal de servicios de salud mental para jóvenes, llamado Yo Importo. El programa ha sido renovado a través del **Proyecto de Ley 22-1243** de la Cámara al menos hasta el 30 de junio de 2023.

¿Quién puede usar el programa Yo Importo?

Todos los jóvenes de 18 años o menos son elegibles, así como todos los jóvenes de 21 años o menos que reciban servicios de educación especial.

¿Se tomará en cuenta el estatus legal de los jóvenes que desean recibir los servicios de Yo Importo?

Todos los jóvenes de Colorado son bienvenidos, y a los participantes, así como a sus padres/cuidadores jamás se les preguntará sobre su estatus legal.

¿Cuál es el proceso para inscribirse a las sesiones gratuitas del programa?

Hemos elaborado un documento para guiarle a través del proceso, el cual puede encontrar [aquí](#). Los jóvenes de 12 años o más pueden inscribirse al programa sin la ayuda o consentimiento de un padre o tutor. Los jóvenes de 11 años o menos requieren que un padre o tutor se inscriba en su nombre. El programa Yo Importo les brinda a los jóvenes hasta seis sesiones de salud mental gratuitas con un terapeuta autorizado.

¿Si un joven ya está recibiendo servicios de salud mental con un terapeuta, el programa Yo Importo le pagaría ese terapeuta?

Yo Importo paga la terapia proporcionada por terapeutas autorizados contratados por el programa Yo Importo. Si bien es posible que el terapeuta del joven sea parte de Yo Importo, no está garantizado, y el joven o su padre/tutor deberá completar la breve encuesta en el sitio web de Yo Importo para ser asignado a un terapeuta. Si un joven tiene una relación



existente con un terapeuta y siente que su terapia lo está beneficiando, alentamos al joven a continuar con esa relación.

¿Hay opciones de atención en persona a través del programa?

La mayoría de las citas son virtuales, pero algunos proveedores ofrecen citas en persona.

¿Cuál es el tiempo de espera promedio para una cita?

Las citas por telesalud generalmente están disponibles de inmediato. El programa generalmente tiene más de 100 espacios para citas disponibles durante un periodo de dos semanas. Todas las citas programadas a través de la plataforma de Yo Importo se realizan dentro de dos semanas.

¿Yo Importo emplea terapeutas autorizados?

Sí, el programa Yo Importo cuenta con más de 150 terapeutas autorizados proporcionando servicios.

¿Cómo reclutó Yo Importo a sus proveedores? ¿Cómo puedo convertirme en proveedor de Yo Importo?

Los proveedores fueron reclutados mediante divulgación a todos los profesionales autorizados en el estado de Colorado, así como a todos los Centros Comunitarios de Salud Mental en el estado. Los terapeutas que cuentan con licencia para ejercer y desean proporcionar servicios a través de Yo Importo pueden comunicarse a providers@imattercolorado.org.

¿Cuánto tiempo tarda obtener una cita con un terapeuta autorizado?

Las citas virtuales generalmente están disponibles dentro de las siguientes dos semanas.

¿Yo Importo cuenta con consejeros para situaciones de crisis?

Para jóvenes en una crisis, ya sean ellos o sus padres deben comunicarse con los Servicios de Crisis de Colorado para recibir atención inmediata. Pueden llamar al 844-493-TALK (8255) o enviar la palabra TALK al 38255. También pueden visitar [ColoradoCrisisServices.org](https://coloradocrisiservices.org) para más información.

¿La consejería se ofrece en otros idiomas además de inglés?

Sí, las sesiones de Yo Importo están disponibles en español y en inglés. Cuando un joven o su padre/tutor completa la encuesta en el sitio web de Yo Importo, se le preguntará si desea recibir servicio en inglés o en español. El sitio web en español se encuentra en



YoImportoColorado.org. Continuamos explorando la posibilidad de ofrecer servicios de traducción y/o socios que nos permitan brindar servicios en otros idiomas.

Una vez que un joven complete el máximo de 6 sesiones gratuitas ofrecidas por Yo Importo, ¿puede continuar reuniéndose con el terapeuta autorizado después? ¿Cuáles serán las tarifas después de las sesiones gratuitas?

A enero de 2022, el programa Yo Importo ofrece hasta 6 sesiones gratuitas a todos los jóvenes de Colorado. Esto se debe a la capacidad de presupuesto actual del programa, que a la fecha puede ofrecer hasta 6 sesiones gratuitas por joven.

Después de aproximadamente 3 a 6 sesiones, según lo recomendado por el terapeuta autorizado, los facilitadores de recursos de Yo Importo pueden ayudar a los jóvenes después de sus sesiones gratuitas y, cuando sea posible, conectar a los jóvenes con proveedores que acepten su seguro, como Medicaid o su seguro privado. Cuando los jóvenes no tienen seguro, los facilitadores de recursos pueden conectar a las familias con opciones de ayuda para el pago de costos. Yo Importo podría pagar más de seis sesiones dependiendo de la demanda y la disponibilidad.

Quiero promocionar Yo Importo en mi organización o escuela. ¿Cómo puedo hacerlo?

¡Nos encantaría ayudarle! Puede encontrar el kit de herramientas digitales del programa en bit.ly/IMatterColorado. El kit de herramientas ofrece contenido para redes sociales, texto para boletines informativos, banners digitales, etc. También puede solicitar materiales gratuitos del programa aquí: bit.ly/IMatterMaterials.

Solicité materiales para mi evento, pero tardarán de 4 a 6 semanas en ser enviados y mi evento es la próxima semana.

En caso de que necesite materiales antes del tiempo de envío normal, por favor comuníquese con Julianne a julianne@ameliecompany.com explicando su situación. Haremos lo que esté a nuestro alcance para enviarle los materiales lo antes posible.

Si tiene preguntas adicionales acerca de Yo Importo, por favor complete [este formulario](#) y le responderemos a la mayor brevedad.

**I Matter.
YoImporto.**



COLORADO
Behavioral Health
Administration