



## MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

La salud mental es esencial para la salud y el bienestar general de todos, y las enfermedades mentales son comunes y tratables. Gran parte de lo que hacemos físicamente nos afecta mentalmente. Es importante prestar atención tanto a su salud física como a su salud mental, lo que puede ayudarle a lograr a estar bien en general.

Cuando hablamos de salud, no podemos limitarnos a concentrarnos solo en la salud del corazón, el hígado o el cerebro; debemos prestar atención a la salud de todo el cuerpo, que incluye su mente. Debe poner a atención a toda persona en su totalidad y utilizar las herramientas y los recursos que benefician a las mentes y los cuerpos. Es por eso que este año, el tema de Mayo es el Mes de la Salud Mental es **4Mind4Body**.

Desde 1949, Mental Health America y sus afiliados en todo el país lideraron la observancia de mayo como el Mes de la Salud Mental para llegar a millones de personas a través de los medios de comunicación, eventos locales y exámenes de detección.

La PTA del Estado de California se une a Mental Health America y a otras organizaciones para unirse en la difusión de que la salud mental es algo en que todos deberían preocuparse al usar los materiales del kit de herramientas de Mayo es el Mes de la Salud Mental y realizar actividades de concientización.

Obtenga más información en [www.capta.org/mental-health](http://www.capta.org/mental-health).

MAY IS 2  
 MENTAL 0  
 HEALTH 1  
 MONTH 9

#4MIND4BODY

## ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO EN EL CONGRESO

**¡Solo quedan DOS DÍAS para registrarse en línea para el evento de padres y maestros más grande de la nación:** el Congreso Anual de la PTA del Estado de California en Monterey del 16 al 18 de mayo! Miles de padres voluntarios, defensores y líderes de la PTA junto con educadores, administradores y líderes de la comunidad se reunirán para abordar temas sobre la educación, salud y comunidad que afectan a los niños y las familias de nuestro estado, así como a:

- Miles de padres que comparten la misma opinión que usted, educadores y defensores que trabajan para los niños y familias
- Una maravillosa exhibición de las obras de arte de estudiantes de todo el estado del concurso Reflexiones
- Emocionantes [eventos y actividades especiales](#) para todos, como el evento STEAM Extreme el viernes

- Increíbles [expositores y agencias aliadas](#) con ideas para llevar a cabo asambleas escolares, recaudación de fondos y más, con muestras y premios gratuitos
- [Talleres y charlas](#) dirigidas por líderes dinámicos que fortalecerán sus habilidades como miembro y líder de la PTA
- Inspiradores [oradores principales](#) sobre temas actuales de la educación
- Nuevos artículos para mostrar su orgullo de la PTA en la [Tienda PTA](#)
- ¡Y mucho más!



Sea parte del movimiento **#NextGenPTA** y regístrese en línea antes del 10 de mayo en [www.capta.org/convention](http://www.capta.org/convention).

**REGISTER TODAY**

## TOME ACCIÓN

**Conferencias Telefónicas sobre la Legislación y la Salud**



Únase a líderes de todo el estado para escuchar lo último en legislación y salud cada mes.

**MAS INFORMACION**

**Comparta su Historia de Éxito en las Artes y Gane**



Comparta su historia sobre las artes o el impacto que las artes han tenido en alguien en su vida y gane para su escuela.

**COMPARTA**

**Únase al Movimiento de la Educación Artística**



Creemos que todos los estudiantes tienen derecho a una educación dinámica y creativa que incluye las artes.

**UNASE AL MOVIMEINTO**

**Artículos personalizados de la Tienda PTA**



¿Has visto las novedades de la tienda PTA? Dele un vistazo a los nuevos artículos, además ¡hay artículos que pueden ser personalizados!

**COMPRAR**

*Este correo electrónico se envía a todos los miembros y líderes de la PTA así como a todos los directores y superintendentes de California.*