

Guía de campaña



CONTÁ CONMIGO

Distintas formas de cuidar

MUNA

Municipio Unido por la
Niñez y la Adolescencia

iniciativa de **unicef** 

Dirección editorial

Natalia Calisti

Especialista en Comunicación de UNICEF Argentina

Revisión y supervisión de contenidos

Luciana Lirman

Comunicación y Participación Adolescente UNICEF Argentina

Natacha Carbonelli

Comunicación y Participación Adolescente UNICEF Argentina

Daniela Bianco Calas

Oficial Comunicación Digital UNICEF Argentina

Mariano Aizpurua

Oficial de Salud

Victoria Keller

Consultora de Salud de UNICEF Argentina

Elaboración del documento

Sofía Raninqueo

Camila Bazán

Sabrina Prieto | Agencia BI

Ana Carolina Casarotto | Agencia BI

Colaboración

Daniela Giacomazzo

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Primera edición, Septiembre de 2025

Diseño gráfico

Agencia BI





En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, las líneas de Participación y de Salud Adolescente de MUNA, una iniciativa de UNICEF, impulsan la campaña “Contá Conmigo”, con el objetivo de fortalecer las capacidades de los municipios en el abordaje integral de la salud mental adolescente y visibilizar la importancia de hablar de bienestar psicoemocional, promoviendo entornos más empáticos y libres de estigmas.

La campaña se construyó de manera colaborativa y participativa, a partir de:

- ✦ Un relevamiento en línea con municipios MUNA, que permitió identificar intereses, desafíos y propuestas locales.
- ✦ La postulación de adolescentes y jóvenes a un grupo focal de co-creación, que tuvo un rol activo en la validación de mensajes y materiales.
- ✦ La articulación con municipios de las líneas de participación y salud adolescente, con especial énfasis en quienes integran ambas.

Además, los contenidos contemplan la difusión de los podcasts #EnMiMente, creados junto a Spotify, como disparadores de conversaciones entre pares.

La voz de las adolescencias fue el eje central del proceso: garantizar que sus experiencias, emociones y propuestas sean escuchadas y reconocidas. Esta guía reúne los materiales de la campaña y propone orientaciones prácticas para que cada municipio pueda llevarlos adelante, fortalecer el trabajo existente y seguir construyendo comunidades que acompañen a sus adolescentes.



ÍNDICE

Presentación de la campaña

Objetivos específicos, público objetivo, mensaje central, narrativa, tipos de contenidos que contiene.

Identidad de la campaña

Logo y materiales.

Introducción a la guía de campaña

Descripción general y lo que se espera de su uso.

Actividades presenciales sugeridas

Objetivo de las actividades.

Rol de personas facilitadoras.

Propuestas para espacios cerrados (con insumos para descargar).

Propuestas para espacios al aire libre (con insumos para descargar).

Propuestas para crear contenidos con adolescentes para redes sociales

Objetivos, consignas, sugerencias para implementar y copys.

Contenido digital de la campaña para el Día Mundial de la Salud Mental

Plan de redes sociales.

Calendario sugerido de publicación.

Recomendaciones de implementación.

Indicadores y evaluación

Indicadores a relevar y dar seguimiento. Glosario de indicadores.





Presentación de la campaña

En un mundo donde las palabras no siempre alcanzan, queremos visibilizar algo que suele pasar desapercibido: la presencia cercana, atenta y solidaria de quienes acompañan a alguien que atraviesa dificultades con su salud mental.

“Contá conmigo” es un llamado a valorar y reconocer la fuerza de esos apoyos: amistades que escuchan sin juzgar, que sostienen con su presencia y que ofrecen un espacio seguro en momentos de incertidumbre. Gestos de amor y humanidad que recuerdan que siempre hay alguien con quien contar.

Como objetivo general de campaña buscamos fortalecer la capacidad de escucha y detección temprana entre pares, visibilizando la importancia de hablar sobre salud mental y bienestar psicosocial, e incentivando conversaciones abiertas y sin estigmas.

Además, se contempla fortalecer técnicamente a los equipos municipales de participación adolescente y salud, brindando herramientas e insumos para el cumplimiento de los planes de acción de la iniciativa MUNA en las áreas de participación y salud. A su vez, nos propusimos promover la participación protagónica de adolescentes en el diseño y la difusión de mensajes sobre salud mental.

Todos los contenidos incluidos en esta campaña están destinados a:

- ✦ Adolescentes y jóvenes de municipios MUNA.
- ✦ Referentes adultos: equipos técnicos, educadores/as, familias y comunidad.



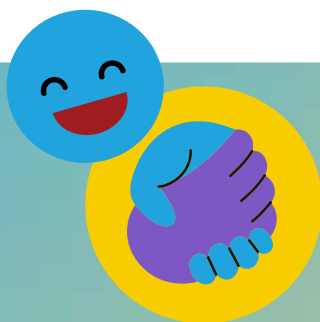


Identidad de la campaña

La campaña cuenta con una identidad visual pensada para transmitir cercanía, confianza y calidez. Su diseño busca conectar con las adolescencias y, al mismo tiempo, ofrecer a los equipos municipales recursos simples y adaptables para que puedan implementar la campaña en distintos formatos y territorios.

Podes descargar el logo y todos los materiales presentes en esta guía:

[Descargar materiales](#)





Introducción a la guía de campaña

Esta guía reúne una propuesta de materiales, actividades y recursos digitales de la campaña pensados para acompañar a los municipios en la implementación de acciones de cara al Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre).

El objetivo es ofrecer herramientas simples, adaptables y replicables que promuevan el bienestar psicoemocional de las adolescencias. La propuesta busca que puedan identificar formas de acompañar, sostener y pedir ayuda en situaciones vinculadas con la salud mental, así como reconocer el valor de contar con un par en momentos de necesidad.

La guía incluye:

- ✦ **Propuesta de actividades presenciales**, organizadas según el tipo de espacio y por momentos, para que cada municipio elija las que mejor se adapten a sus tiempos, recursos y contextos. Son propuestas que invitan a los/as adolescentes a reflexionar y participar activamente en la creación de mensajes. Estas acciones no reemplazan las que ya existen, sino que suman propuestas que potencian el trabajo en marcha, fomentando la escucha, la creatividad y el encuentro.
- ✦ **Propuesta de contenidos digitales para el Día Mundial de la Salud Mental**, para visibilizar las distintas formas de acompañar en salud mental entre pares. Incluyen piezas descargables, recursos interactivos, sugerencias de publicaciones y hashtags recomendados.



La guía está pensada como un kit vivo y flexible, que cada municipio puede utilizar, adaptar y enriquecer, siempre con el propósito de abrir más conversaciones sobre salud mental, fortalecer redes de cuidado y reconocer a las adolescencias como protagonistas en la construcción de entornos más saludables y libres de estigma.





ACTIVIDADES PRESENCIALES SUGERIDAS



Las actividades presenciales tienen como objetivo principal ofrecer propuestas simples, replicables y adaptables que promuevan el bienestar psicoemocional, fomentar la escucha activa y ayudar a los/as adolescentes a identificar recursos de acompañamiento y pedir ayuda cuando lo necesiten, y se dividen en dos grandes grupos:

- ✦ **Para espacios cerrados:** ejercicios de autocuidado y dinámicas diseñadas para generar confianza, trabajar en grupo y reflexionar sobre las distintas formas de acompañar en espacios más íntimos y con grupos definidos.
- ✦ **Para espacios al aire libre:** propuestas artísticas y lúdicas para jornadas comunitarias, con foco en la visibilización pública y la participación abierta de adolescentes y sus entornos.

Incluye recomendaciones para el rol de las personas facilitadoras y cada dinámica contiene orientaciones paso a paso, objetivos, destinatarios, tiempos estimados y recursos necesarios para imprimir o utilizar de forma digital. La idea es que puedan **adaptarse a distintos contextos** según los recursos, tiempos y necesidades de cada municipio.

Rol de las personas facilitadoras

La persona facilitadora acompaña y coordina las actividades, generando un espacio seguro, participativo y de confianza. Su rol no es “dar respuestas” ni dirigir el debate, sino abrir el diálogo, promover la participación y cuidar el clima grupal.

- 💡 Se recomienda trabajar en dupla y, de ser posible, sumar referentes jóvenes de la comunidad.
- 💡 Es importante establecer desde el inicio acuerdos de respeto, escucha y confidencialidad.
- 💡 Al hablar de salud mental pueden surgir emociones o situaciones sensibles: el rol es acompañar y no bloquearlas, siempre con respeto y contención.

Facilitar SÍ implica:

Escuchar activamente y promover la participación de todas las personas.

Respetar los silencios y dar lugar a distintas voces.

Usar un lenguaje claro e inclusivo.

Referir al sistema de salud cuando sea necesario.

Facilitar NO implica:

Juzgar, censurar, sancionar ni dar consejos.

Diagnosticar ni invalidar vivencias.

Obligar a participar o hablar en nombre de otros/as.

Generar síntesis colectivas y habilitar la posibilidad de no participar.

En resumen, la persona facilitadora es quien abre el espacio, acompaña los procesos y cuida que todas las voces puedan estar presentes sin miedo a ser juzgadas.

Durante el taller, es posible que algún tema/disparador sensibilice especialmente a algún/a participante. Aquí algunas orientaciones:

- ✦ Para toda actividad con adolescentes, es indispensable contar con un directorio actualizado de recursos (contactos, ubicación y horarios) de equipos de salud y socioeducativos. Esto permite brindar una respuesta ágil y un acompañamiento efectivo ante cualquier situación de alarma, riesgo, vulneración de derechos o que requiera intervención adulta.
- ✦ Recordar siempre que la participación en la actividad es voluntaria, y los/as participantes tienen derecho a retirarse si no se sienten cómodos/as con la dinámica.
- ✦ Disponer/habilitar la posibilidad de un espacio luego del taller de manera individual si surgiera la necesidad de algún/a participante. En estos casos, es necesario notificar que la conversación será privada y que los temas que se trate se abordarán de manera confidencial. También se debe informar al/la adolescente que se debe romper la confidencialidad si se determina que existe un riesgo inminente para sí mismo o para otra persona, pero que eso implica buscar ayuda de manera consensuada.





Propuestas para espacios cerrados

Talleres, charlas, capacitaciones, espacios de escucha



Ejercicios de autocuidado

Son dinámicas para que los/as adolescentes conecten consigo mismos/as, bajen la ansiedad y generen confianza, y pueden utilizarse:

- ✦ Al inicio de talleres o encuentros en espacios cerrados,
- ✦ Como momento de apertura en actividades comunitarias.
- ✦ Como recurso para brindar herramientas prácticas de autocuidado que los/as jóvenes pueden volver a usar en su vida cotidiana.

En todos los casos, la idea es que sean ejercicios cortos, accesibles y fáciles de guiar, que ayuden a instalar un clima de respeto, calma y atención. Están disponibles en el podcast “En mi mente” de UNICEF y Spotify.

Poner los pies en la tierra

Ejercicio para desconectarse de forma segura de pensamientos y sentimientos difíciles.

Una vez que los/as participantes están en la sala se les proponen los siguientes pasos. La propuesta es que el/la facilitador/a los lean en voz alta. También se puede compartir el audio original del podcast “En mi mente” de UNICEF y Spotify [acá](#).



Paso 1:

Dedicá un momento para acomodarte

Sentate con la espalda recta y cerrá los ojos o fijá tu mirada en algún punto que tengas a la vista.

Paso 2:

Tomá nota de tus pensamientos y sentimientos

Paso 3:

Disminuí la velocidad de tu respiración.

Inhalá por la nariz y exhalá lentamente por la boca.

Una vez que hayas exhalado completamente, hacé una pausa de 3 segundos e inhalá nuevamente.

Paso 4:

Ahora enderezá la espalda y estirá los brazos antes de apoyar lentamente los pies en el suelo.

Paso 5:

¿Cuáles son 5 cosas que podés ver?

¿Cuáles son 4 cosas que podés tocar y sentir?

¿Cuáles son 3 cosas que podés oír?

Hay una parte de vos que puede notarlo todo: lo que ves, oís, tocás, olés, pensás, sentís y hacés. Podés utilizar esta parte de vos para darte cuenta de tus pensamientos y sentimientos, así como del mundo que te rodea.

Tomar conciencia

Ejercicio para concentrarse y calmar la mente en momentos de estrés.

Una vez que los/as participantes están en la sala se les proponen los siguientes pasos. La propuesta es que el/la facilitador/a los lean en voz alta. También se puede compartir el audio original del podcast “En mi mente” de UNICEF y Spotify [acá](#).



Recursos necesarios: vasos y agua para cada participante.

Paso 1:

Sostené un vaso de agua y miralo como nunca antes lo habías visto.

Observá su forma, su color, cómo juega la luz en su superficie.



Paso 2:

Levantá el vaso y llevalo a tus labios, detenete un momento antes de beber un poco.

Paso 3:

Hacé girar el agua en la boca, notando su sabor, temperatura y sensación antes de tragarla.

Paso 4:

Ahora, fijate en el lugar donde estás.

Mirá a tu alrededor y nombra 5 cosas que veas.

Escuchá y nombrá 4 cosas que toques y sientas.

Luego inspirá y fijate en lo que oís.

Hay una parte de vos que puede notarlo todo: lo que ves, oís, tocás, olés, pensás, sentís y hacés. Podés utilizar esta parte de vos para darte cuenta de tus pensamientos y sentimientos, así como del mundo que te rodea.

Notar y nombrar

Una vez que los/as participantes están en la sala se les proponen los siguientes pasos. La propuesta es que el/la facilitador/a los lean en voz alta. También se puede compartir el audio original del podcast “En mi mente” de UNICEF y Spotify [acá](#).



Paso 1:

Identificá un pensamiento o sentimiento desafiante que te haya enganchado y examínalo como si fuera un objeto, como un edificio fascinante o una criatura peculiar.

Paso 2:

Nombralo y decí “aquí hay un pensamiento/sentimiento desafiante”

Paso 3:

Ahora decí “Este pensamiento/sentimiento desafiante es completamente natural. Es duro, puede que no me guste, pero forma parte del ser humano”.



Paso 4:

Ahora que te diste cuenta de lo que pensás o sentís, y le pusiste nombre, tomate un momento para conectar con el mundo que te rodea. ¿Qué ves, tocás o escuchás?

Estás acá en este preciso momento. Estirá el cuerpo y recordá que podés mejorar tu salud mental volviendo a este ejercicio con mayor frecuencia.

Dinámicas

Distintas formas de cuidar

Objetivo: practicar formas de actuar frente a distintas situaciones de salud mental.

Destinatarios: adolescentes y jóvenes.

Cantidad de participantes: mínimo 10.

Duración: 2 minutos por cada perfil + 5 minutos para reflexionar sobre cada uno.

Desarrollo de la actividad:

1. Dividir al grupo en dos equipos y entregar a cada uno la mitad de las tarjetas.
2. Elegir a dos participantes de un equipo para que representen una escena (darles 1 minuto para prepararse).
3. La dramatización debe reflejar una situación relacionada con uno de los perfiles de la campaña: *“tipos de amistades con las que podés contar”*.
4. El resto del grupo intenta adivinar a qué perfil corresponde la escena (cuál es el poder que tiene para cuidar).
5. Una vez identificado, se lee el tarjetón del perfil y se abre una breve conversación sobre las herramientas y apoyos que ese tipo de amistad brinda.
6. Repetir la dinámica con distintos perfiles hasta cubrir varios ejemplos.

Recursos necesarios: tarjetas impresas o digitales con los distintos perfiles, visibles para todas las personas (se pueden pegar en la pared). También se pueden proyectar.

[Descargar tarjetas](#)



Círculo para contar

Objetivo: fomentar la escucha activa y generar un espacio seguro.

Destinatarios: adolescentes y jóvenes.

Cantidad de participantes: mínimo 4.

Duración: 30-40 minutos.

Desarrollo de la actividad:

1. Armar una ronda donde todos/as los/as participantes estén al mismo nivel (sentados en círculo).
2. El/la facilitador/a explica que se trata de un espacio de confianza y que lo que se comparta no se juzga.
3. Cada adolescente comparte (si lo desea) una situación en la que se sintió acompañado/a o aislado/a.
4. Otro participante, de manera voluntaria, suma cómo podría haber acompañado en ese momento.
5. Se continúa hasta que varios hayan participado, sin obligación de que todos hablen.
6. Cierre grupal rescatando la importancia de estar atentos/as a lo que necesitan los/as demás.

Recursos necesarios: espacio cómodo.

El semáforo de la amistad

Objetivo: distinguir entre gestos que ayudan y gestos que no.

Destinatarios: adolescentes y jóvenes.

Actividad: los/as chicos/as muestran tarjetas verde/amarillo/rojo según consideren que una acción planteada acompaña, puede mejorar o no ayuda.

Duración: 30-40 minutos.



Desarrollo de la actividad:

1. Entregar a cada participante tres tarjetas: verde, amarilla y roja.
2. La persona que facilita lee en voz alta una situación concreta*.
3. Cada participante levanta la tarjeta que representa su opinión:

Verde → ayuda

Amarillo → podría mejorar

Rojo → no ayuda

4. Después de cada votación, la persona que facilita abre un breve intercambio para escuchar por qué eligieron ese color.
5. Al finalizar todas las situaciones, compartir un listado de acciones que sí ayudan y no ayudan.

Recursos necesarios: tarjetas verde/amarillo/rojo para cada participante. Este material puede ser digital (se descarga de este kit y se envían las opciones de tarjetas a los/as adolescentes del grupo para que las muestren desde su celular) o impresas. Se puede utilizar también cualquier papel o material de este color.

[Descargar material](#)

*Situaciones a usar:

- ✦ Un/a amigo/a te escribe por WhatsApp para saber cómo estás después de un día difícil.
- ✦ Cuando contás un problema, tu amigo/a cambia de tema porque no sabe qué decir.
- ✦ Un/a compañero/a te dice en público: “Estás exagerando, no es para tanto”.
- ✦ Un/a amigo/a te acompaña a hablar con una persona adulta de confianza sobre algo que te preocupa.
- ✦ Un/a amigo/a comparte en un grupo lo que le contaste en privado.
- ✦ Un/a compañero/a te invita a salir de tu casa cuando nota que estás muy encerrado/a.
- ✦ Tu amigo/a siempre te aconseja lo mismo: “Dale, distraete y no pienses en eso”.
- ✦ Un/a amigo/a se queda callado pero te escucha hasta el final sin interrumpir.
- ✦ Cuando decís que no tenés ganas de hacer algo, tu amigo/a insiste y te presiona.

- ✦ Un/a compañero/a celebra tus logros y te felicita aunque sientas que no son grandes cosas.
- ✦ Un/a amigo/a se ríe de lo que te pasa y te dice “no seas dramático/a”.
- ✦ Un/a amigo/a te acompaña a hacer algo que te gusta para levantar el ánimo.

Para conversar al cierre de la actividad:

Acciones que **SÍ** ayudan:

Un abrazo.
Una sonrisa.
Un llamado o mensaje.
Escuchar sin interrumpir.
Acompañar a pedir ayuda a un adulto o institución de confianza.

Acciones que **NO** ayudan:

Burlarse o minimizar lo que siente.
Evitarlo/a “para que se le pase”.
Contar su situación sin su permiso.
Criticar sus reacciones.

“Lo que me hubiera gustado escuchar”

Objetivo: identificar mensajes de acompañamiento significativos.

Destinatarios: adolescentes y jóvenes.

Actividad: se escriben frases en tarjetas anónimas, se comparten y se rescatan las más potentes para reforzar entre pares.

Duración: 25-30 minutos.

Desarrollo de la actividad:

1. Entregar a cada participante una tarjeta en blanco.
2. Pedirles que escriban, de manera anónima, una frase que “les hubiera gustado escuchar” en un momento difícil.
3. Recolectar las tarjetas en una caja o bolsa.
4. La persona que facilita las lee en voz alta, sin decir quién las escribió.
5. El grupo rescata las frases más significativas y se anotan en un afiche colectivo con el título: “Frases que acompañan”.



Cierre: reflexionar sobre el poder de las palabras entre pares.

Recursos necesarios: en este kit se presentan propuestas de tarjetas en blanco para imprimir y completar pero pueden utilizarse las que consideren. Además es necesario disponer de biromes y/o marcadores.

[Descargar material](#)



Mapa contá conmigo

Objetivo: reconocer personas y espacios de confianza.

Destinatarios: adolescentes y jóvenes.

Actividad: cada adolescente dibuja un mapa con amigos/as, familia, docentes o instituciones a las que recurriría. Luego se comparte en grupo.

Duración: 30-40 minutos.

Desarrollo de la actividad:

1. Cada participante recibe una hoja y dibuja un mapa simple (círculos, caminos, etc.).
2. En el centro se coloca a sí mismo/a.
3. Alrededor, dibuja o escribe a las personas de confianza (amigos/as, familia, docentes).
4. Luego suma instituciones o espacios del municipio (club, centro de salud, consejería, etc.).
5. Se abre una ronda para compartir algunos mapas voluntariamente.
6. La persona que facilita complementa visibilizando recursos disponibles en el municipio: direcciones, teléfonos, programas de apoyo.

Recursos necesarios: en este kit se presentan propuestas de tarjetas en blanco para imprimir y completar pero pueden utilizarse las que consideren. Además es necesario disponer de biromes y/o marcadores.

Afiches y folletería con información de recursos locales, si lo creen necesario.

[Descargar material](#)





Propuestas para espacios al aire libre

Eventos y/o fiestas en espacios públicos



Mural colectivo “Contá conmigo”*

Objetivo: visibilizar de manera artística las diferentes formas de acompañar.

Destinatarios: la comunidad.

Actividad: en una jornada comunitaria, se habilita una pared o un panel grande y se convoca a un/a artista local a dibujar la frase “Contá conmigo” como eje central para que pueda ser intervenida.

Se invita a los/as adolescentes a pensar palabras, frases y símbolos que representen el acompañamiento. Los/as adolescentes intervienen con frases, dibujos o estenciles que representen gestos de acompañamiento. Al final, el mural queda como legado de la campaña en el espacio público.

Se recomienda la presencia de una persona adulta que tenga una visión integral del mural y pueda coordinar el trabajo.

Duración: jornada de al menos 3/4 horas.

Propuesta de cierre colectivo:

- ✦ Foto grupal frente al mural terminado.
- ✦ Breve ronda donde cada participante comparte qué palabra o símbolo eligió y por qué.
- ✦ Difusión en redes del municipio bajo el hashtag de la campaña #ContáConmigo.

Valor agregado (opcional):

- ✦ Grabar un time-lapse (efecto cámara rápida) del proceso de pintura para compartirlo en redes.
- ✦ Entregar stickers o postales de la campaña.
- ✦ Sugerimos sumar en el mural el siguiente texto. Se podría acortar “*Este mural es un espacio colectivo para dejar huellas de cómo nos acompañamos entre amigos/as, amigas y pares cuando alguien está pasando un momento difícil. Es un recordatorio de que nadie está solo/a.*”

Recursos necesarios:

Para pintar: aerosoles, pintura de pared, stickers, papeles, pegamento, etc. Colores energéticos, positivos y vibrantes, asociados a juventud y diversidad: azul celeste (confianza), verde (vida, esperanza), amarillo brillante (energía), violeta/lila (inclusión, cuidado), toques de rojo (vínculo, emoción).

Disponer de una pared limpia, visible y estratégicamente ubicada, en un espacio público/semi-público, con aprobación de autoridades para su uso.

[Descargar material](#)



Juego de tarjetas gigantes

Objetivo: poner en común respuestas rápidas sobre cómo acompañar.

Destinatarios: adolescentes y jóvenes.

Actividad: en una plaza o espacio al aire libre, se presentan los “tipos de amistades con las que podés contar”. Los/as adolescentes responden pegando stickers o post-its en la figura que les parece más apropiada, o en la que les gustaría que los/as acompañe.

Duración: 20-30 minutos.

Desarrollo de la actividad:

1. Preparar las tarjetas con los perfiles de amistades que cuidan.
2. Ubicarlas en un espacio visible del espacio (pegadas en una pared o sobre una mesa).
3. Entregar a cada adolescente un set de stickers o post-its.
4. Proponer una consigna: “Pegá tu sticker en el perfil con el que más te identificás” o “Elegí en cuál te gustaría que te acompañen”.
5. Dar un tiempo de 5 a 10 minutos para que todos participen.
6. Al finalizar, invitar a observar qué perfiles se llenaron más y abrir un breve intercambio grupal (2-3 minutos) sobre por qué creen que pasa eso.

Recursos necesarios: tarjetas de “tipos de amistades con las que podés contar”, stickers o post-it de colores.

[Descargar tarjetas](#)



Tendedero de mensajes

Objetivo: difundir frases que fortalezcan la empatía.

Destinatarios: adolescentes y jóvenes y la comunidad en general.

Actividad: se cuelgan hilos y se invita a los/as adolescentes a escribir frases de acompañamiento en papeles o cartulinas y colgarlos, creando un tendedero colectivo visible para toda la comunidad.

Desarrollo de la actividad:

1. Colocar sogas, hilos o cintas largas entre árboles o estructuras del espacio público.
2. Disponer mesas con papeles/cartulinas, fibrones y broches de madera o plástico.
3. Pedir a los/as adolescentes que escriban en una tarjeta un mensaje breve que les gustaría escuchar o decir para acompañar a alguien (“Acá estoy cuando lo necesites”, “No estás solo”, “Gracias por confiar en mí”).
4. Cada participante cuelga su mensaje en el tendedero.
5. Dejar que el público general lea los mensajes, generando una intervención viva y colectiva del espacio público.
6. Cerrar con una dinámica rápida de lectura: un grupo voluntario lee en voz alta algunos de los mensajes más significativos.

Recursos necesarios: en este kit se presentan propuestas de tarjetas en blanco para imprimir y completar pero pueden utilizarse las que consideren. Además es necesario disponer de biromes y/o marcadores, hilos o sogas, broches y/o cintas adhesivas.

[Descargar material](#)





PROPUESTAS PARA CREAR CONTENIDOS CON ADOLESCENTES PARA REDES SOCIALES



Estos contenidos pueden producirse en espacios programados o grupos que ya existan dentro de cada municipio, y hacerlos circular en redes sociales, potenciando la campaña y multiplicando los mensajes positivos sobre la importancia de pedir y dar ayuda.

Propuesta 1: entrevistas callejeras

Objetivo: visibilizar cómo los/as adolescentes ya cuidan y apoyan a sus amigos/as, mostrando distintas formas de acompañar.

Formato: entrevistas cortas, ágiles. Referencias: [1](#), [2](#), [3](#).

Opción 1: preguntas directas

- ✦ ¿Qué fue lo mejor que hizo un amigo/a por vos cuando estabas mal?
- ✦ ¿Cuál es tu poder para hacer sentir mejor a un amigo?
- ✦ ¿Sabes qué señales indican que es momento de pedir ayuda a alguien adulto?
- ✦ ¿Qué le decís a un/a amigo/a cuando está triste, mal o angustiado/a?

Opción 2: dinámica con tarjetas

Se acercan a grupos y se invita a sacar una tarjeta al azar.

Preguntas disparadoras:

- ✦ “¿Tenés algún amigo o amiga así?”
- ✦ “¿Qué es lo que más valorás de cómo te acompaña cuando no estás bien?”
- ✦ “¿Y vos cómo les hacés saber a tus amigos/as que pueden contar con vos? ¿Sos de abrazar, de escuchar sin juzgar?”

Sugerencia de copy

- 👉 Salimos a la calle a preguntar cómo se acompañan entre amigos/as cuando alguien no está bien.
 - 👉 Porque a veces un gesto, una palabra o simplemente escuchar, puede hacer la diferencia.
- #ContáConmigo #SaludMental



Propuesta 2: videos estilo POV (Point of View)

Objetivo: mostrar con humor y ternura el poder de la amistad cuando alguien no la está pasando bien.

Formato: situaciones actuadas cortas, con transiciones rápidas.

Ejemplos:

1. La amiga que aparece al instante:

PLANO 1: chico/a en un sillón, triste, mandando un mensajito sin ganas.

Texto en pantalla: “Yo diciéndole a mi amiga que no me siento muy bien”.

PLANO 2: se abre el plano y aparece la amiga (materializada al lado o entrando con timbre) con chocolate y peluche.

Texto en pantalla: “Contá conmigo, amiga”.

2. El mensaje que te levanta [\(referencia\)](#):

PLANO 1: chico/a sentado en la vereda, mirada triste.

Texto en pantalla: “Yo sintiéndome insuficiente”.

CORTE A: captura de WhatsApp con un mensaje de un amigo recordándole lo valioso que es.

Texto en pantalla: “Gracias por estar, siempre”.

Sugerencia de copy

📱 Cuando tu amiga/o te necesita, vos aparecés al toque.

💜 Porque la amistad también es salud mental.

#ContáConmigo #EntreAmigos

Propuesta 3: videos con imágenes y sobreimpresos

Citas de adolescentes y jóvenes que surjan de talleres, dinámicas o actividades realizadas en el marco de la campaña, Por ejemplo: “Me di cuenta que mi amiga no estaba bien. Me acerqué, me senté a su lado y nos quedamos en silencio. Porque a veces eso es lo único que hace falta. Renata, 16 años, Buenos Aires”. [Referencia.](#)

Sugerencia de copy

“Me senté a su lado y nos quedamos en silencio. Porque a veces eso es lo único que hace falta”.
Las palabras de adolescentes que saben que estar presente es un acto de amor. 🇵🇪
#ContáConmigo #SaludMental

Propuesta 4: videos con consejos

- ✦ Para pedir ayuda a una persona adulta: convertir el Carrusel “Cuándo pedir ayuda a un adulto” en un video para TikTok. [Referencia.](#)
- ✦ Para ofrecer ayuda a un amigo/a que no está bien: “Te doy 3 opciones”. [Referencia.](#)

Sugerencia de copy

- 🇵🇪 Si no estás bien, no tenés que pasarlo solo/a.
- 📱 Estas son algunas señales de que es momento de pedir ayuda a un adulto de confianza.
#ContáConmigo #PedíAyuda
- 👂 A veces no sabemos qué decir o hacer cuando alguien la está pasando mal.
- 💡 Acá van 3 ideas simples para decirle a tu amigo/a: **contá conmigo.**
#Amistad #SaludMental

Sugerencias técnicas para implementar

Las propuestas están pensadas para que puedan realizarse de manera ágil, accesible y con los recursos disponibles. Algunas sugerencias para ponerlas en práctica:

Celular en mano: no hace falta equipamiento profesional. Con un buen uso de la cámara del teléfono y luz natural, los videos pueden quedar claros y atractivos.

Escenarios cotidianos: plazas, esquinas, pasillos de la escuela o canchas son espacios ideales para grabar. Lo importante es que el entorno se sienta real y cercano a la experiencia adolescente.

Duración breve: apuntar a videos de entre 30 y 60 segundos para mantener la frescura y captar la atención en redes sociales.

Lenguaje propio: que las preguntas, respuestas y frases surjan de cómo realmente hablan los/as adolescentes. Eso le da autenticidad y potencia el mensaje.



Espontaneidad antes que perfección: no es necesario guionar todo; a veces lo más valioso aparece en la naturalidad de las respuestas o reacciones.

Cuidar el sonido: grabar en lugares sin mucho ruido de fondo o acercar el celular a quien habla para que se entienda bien. Si tienen micrófono o auriculares con micrófono, recomendamos usarlos. Otra opción es grabar el sonido aparte y luego incorporarlo al video.

Horizontal o vertical: elegir formato según dónde se publicará el video. Para TikTok e Instagram, siempre en vertical.

Consentimiento y cuidado: asegurarse de que quienes aparecen en cámara acepten ser filmados/as y se sientan cómodos/as con la difusión del material.

Estas recomendaciones buscan que cada municipio o grupo de jóvenes pueda adaptar las consignas a su estilo, con creatividad, reforzando el mensaje de que siempre es posible acompañar y decir: **#ContáConmigo**.



**CONTENIDO
DIGITAL DE LA
CAMPAÑA PARA
EL DÍA MUNDIAL
DE LA SALUD
MENTAL**



A continuación se presenta el Plan de Redes Sociales de la campaña **#ContáConmigo**, donde se detallan las piezas descargables, los copys, formatos y calendario de publicación que guiarán la presencia digital de la iniciativa. Su propósito es ofrecer una hoja de ruta clara y organizada que permita comunicar de manera coherente y efectiva los mensajes, potenciando su alcance, impacto y recordación en las audiencias.

Está organizado para publicar a partir del 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental.

Calendario sugerido de publicaciones

Viernes 10	Sábado 11	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15
Video Contá Conmigo		Historias interactivas	Contenido podcast	Video No hay un sola manera de estar
Descubrí qué tipo de amistad que cuida sos	Historias interactivas	Cuándo pedir ayuda a un adulto		Historias interactivas

Viernes 10/10: video Contá Conmigo

Canales: reels Instagram y Facebook, TikTok. Youtube Short. Streaming.

Sugerencia de copy

Un abrazo fuerte

Un paseo en silencio

Un buen meme a tiempo

💖 En un mundo donde las palabras a veces no alcanzan, queremos hacer visible lo que muchas veces pasa desapercibido: la presencia cercana, atenta y solidaria de quienes acompañan a quienes atraviesan dificultades por su salud mental.

La campaña #ContáConmigo celebra a esas amistades que cuidan y muestran que estar presente hace toda la diferencia.

Existen muchas formas de cuidar, y amistades con las que siempre podés contar.

Escuchá. Bancá. Acompañá.

Decí #ContáConmigo.

Una campaña impulsada por UNICEF en el marco de MUNA.

#DíaMundialDeLaSaludMental



[Descargar material](#)

Video en producción, cuando
esté finalizado estará
disponible en esta carpeta.

Viernes 10/10 | Descubrí qué tipo de amistad que cuida sos

Canales: feed Instagram, feed Facebook.

Sugerencia de copy

Hay muchas formas de decir #ContáConmigo 💜

Algunas amistades escuchan todo, otras mandan el meme justo o aparecen con un abrazo salvavidas.

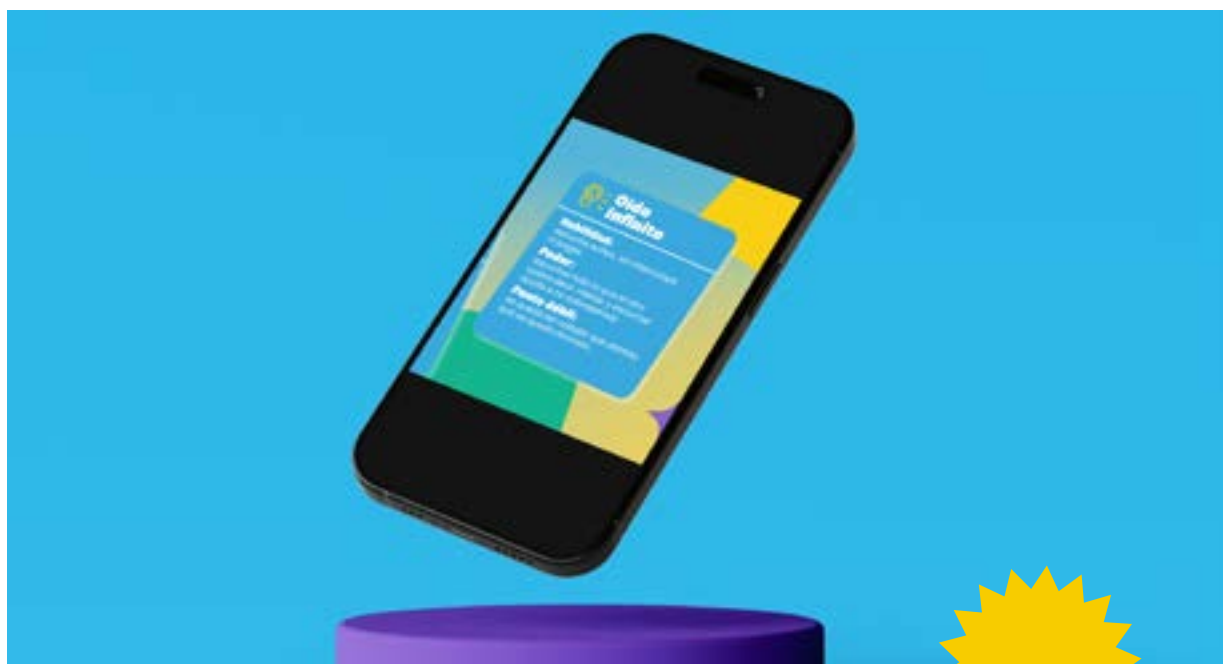
🌟 Desliza el carrusel y descubrí qué tipo de amistad que cuida sos.

Dejanos en los comentarios cuál te representa y etiquetá a esa persona que siempre está para vos 🌟

🔊 Y si querés más herramientas para ayudar a esa persona que querés a cuidar su salud mental, escuchá el podcast “En Mi Mente” en Spotify.

#DíaMundialDeLaSaludMental #SaludMental

[Descargar material](#)



Lunes 13/10 | Cuándo pedir ayuda a un adulto

Canales: feed Instagram, feed Facebook, LinkedIn.

Aclaración: la placa 8 es opcional y tiene un espacio para dejar líneas de ayuda y recursos locales.

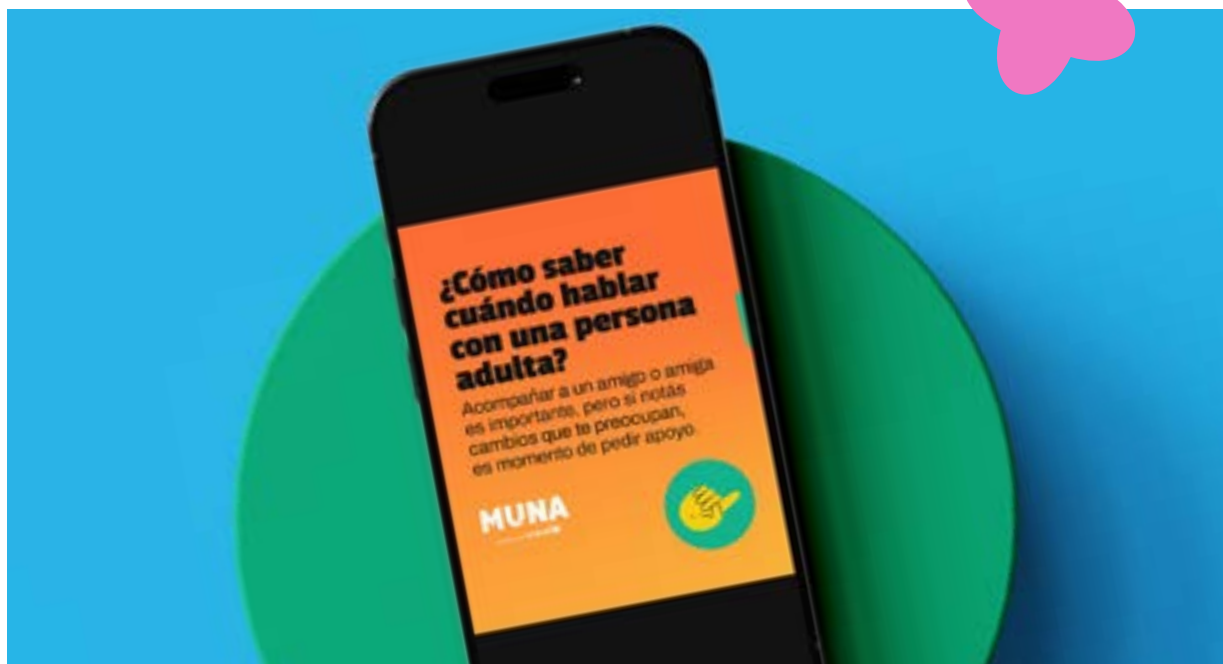
Sugerencia de copy

A veces decir #ContáConmigo también significa reconocer cuándo tu amigo/a necesita ayuda de un adulto de confianza. ♥

Desliza y conocé algunas situaciones que indican que puede necesitar apoyo profesional. Y si notás alguna de ellas, habla con un adulto de confianza: un familiar, docente, psicólogo/a o profesional de la salud. Tu apoyo sigue siendo valioso, y un adulto puede ofrecer ayuda especializada.

🎧 Encontrá más herramientas para ayudar a esa persona que querés a cuidar su salud mental en el podcast “En Mi Mente” en Spotify.

[Descargar material](#)



Durante el viernes 10 y el miércoles 15 | Historias interactivas

Estas historias están pensadas para que la audiencia interactúe eligiendo opciones. Vas a tener que subirlas en el orden propuesto acá (1 a 8) y todas al mismo tiempo para que tenga sentido el juego, en algunas, agregar stickers de encuesta.

Canal: Instagram stories, Facebook stories.

1. ¿Qué tipo de amistad que cuidad sos?

Paso a paso

Historia 1

Subí la placa tal como está. No hace falta agregar nada extra.

Historia 2

Subí la placa.

Agregá el sticker de Encuesta (Poll).

Escribí las tres opciones exactamente así:

1. Expresás tu apoyo con un abrazo
2. Te quedás a su lado en silencio
3. Respetás su espacio y le mandás un mensaje más tarde

Historia 3

Subí la placa tal cual. No hace falta agregar nada.

Historia 4

Subí la placa.

Agregá el sticker de Encuesta (Poll).

Escribí las tres opciones:

1. La escuchás todo lo que quiera decir
2. Le recordás logros o cosas buenas que hizo
3. Le mandás un meme o algo divertido

Historia 5

Subí la placa tal cual.

Historia 6

Subí la placa.

Agregá el sticker de Encuesta.

Escribí las cuatro opciones:

1. La acompañás a pedir ayuda de un adulto
2. Le buscás información o recursos
3. La incluís en planes
4. Le escuchás sin juzgar

Historia 7

Subí la placa tal cual.

Historia 8

Subí la placa de cierre.

[Descargar material](#)





2. Invitación a seguidores a contar su propio “Contá conmigo”

Paso a paso

Historia 1

Subí la placa.

Agregá el sticker de Preguntas y en “Hazme una pregunta” poné “Contame tu #ContáConmigo”.

Historia 2

Subí la placa tal cual. No hace falta agregar nada.

Luego, te recomendamos compartir las respuestas de quienes participaron de la historia usando el fondo compartido.

[Descargar material](#)





Martes 14/10 | Contenido podcast

Canales: feed Instagram, feed Facebook, LinkedIn.

Sugerencia de copy

💖 Acompañar a un amigo o amiga que está pasando por un momento difícil puede sentirse pesado, y a veces no sabemos qué decir o hacer.

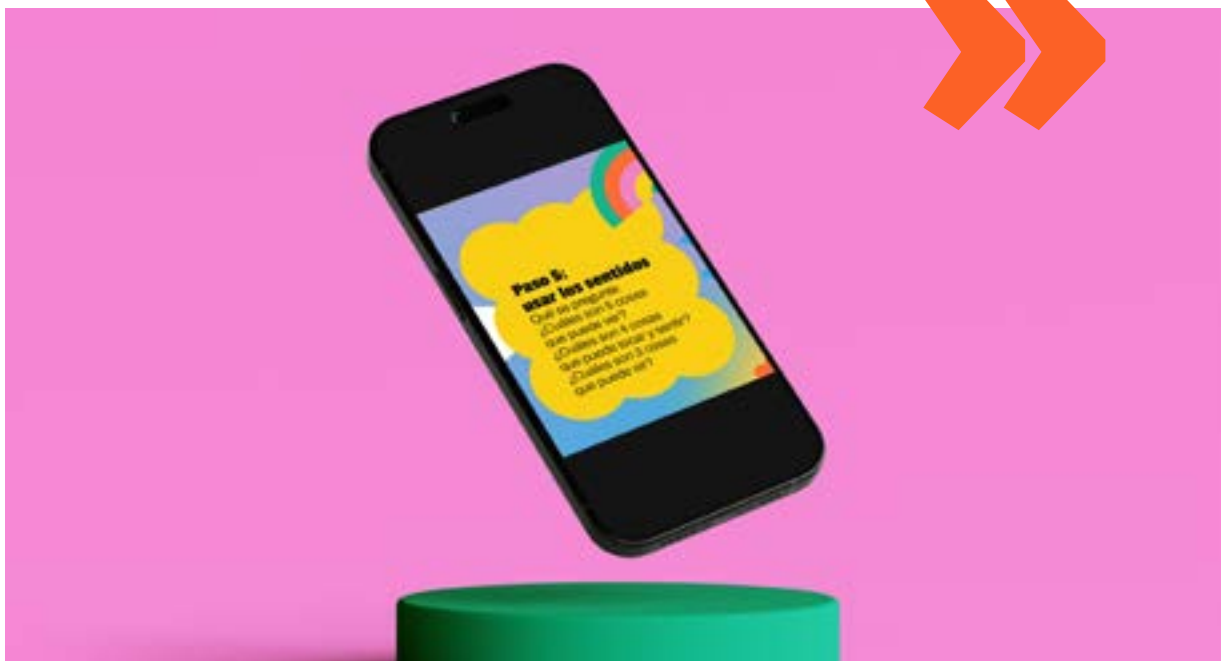
Este ejercicio simple, llamado “Poner los pies en la tierra”, puede ayudar a calmarse y volver al presente cuando los pensamientos y sentimientos se vuelven abrumadores.

Guardalo, practicálo juntos o compártelo para decirle a esa persona #ContáConmigo.

🎧 Encontrá más herramientas para ayudar a esa persona que querés a cuidar su salud mental en el podcast “En Mi Mente” en Spotify.

[Descargar material](#)





Miércoles 15 / Video No hay un sola manera de estar

Canales: feed Instagram, feed Facebook, TikTok

Sugerencia de copy

A veces pensamos que hay que tener las palabras perfectas para acompañar a alguien que queremos. Pero no siempre hace falta. 💜

Un abrazo, una pregunta, un silencio compartido o simplemente estar cerca... todo eso también cuenta.

No hay una sola manera de acompañar. Encontrá la tuya y decile a esa persona especial: **#ContáConmigo** ✨

Una campaña impulsada por UNICEF en el marco de MUNA.

#DíaMundialDeLaSaludMental

[Descargar material](#)



Video en producción, cuando
esté finalizado estará
disponible en esta carpeta.

Recomendaciones de publicación

Antes de publicar, revisá que las opciones en las encuestas estén escritas completas, no abreviadas.

Usá los colores y tipografías de Instagram que mejor se lean sobre el fondo (¡evitá que las letras tapen el diseño!).

Siempre agregá el hashtag **#ContáConmigo**. Podés sumar el hashtag de la efeméride: **#DíaMundialDeLaSaludMental**

En todos los contenidos que subas mencioná o etiquetá a UNICEF Argentina:

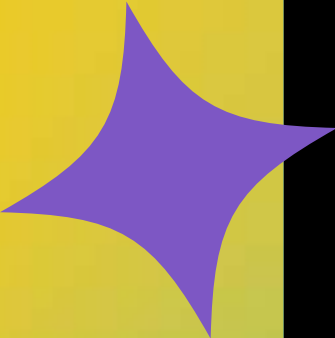
- ✦ Instagram: @unicefargentina
- ✦ LinkedIn: @unicefargentina
- ✦ Facebook: @UNICEFargentina
- ✦ TikTok: @unicefargentina
- ✦ X: @UNICEFargentina

En caso de querer sumar el logo del municipio en las piezas, recomendamos hacerlo en la primera placa, debajo/al lado del logo de UNICEF.

Copys: los copys están pensados para ser copiados y pegados, listos para postear. Pero, si querés hacer modificaciones, podés hacerlo. Solo recordá que los mensajes están dirigidos a adolescentes, familias y comunidad. Se recomienda usar lenguaje cercano y claro. Llamados a la acción: en todos los contenidos que consideres podés sumar llamados a la acción para visibilizar líneas de ayuda y recursos locales.

Mostrá lo local: además de difundir las piezas de la campaña, compartí fotos y videos de las actividades que realicen en tu municipio.





INDICADORES Y EVALUACIÓN



Para visibilizar y sistematizar todo el trabajo que los municipios realizaron en el marco de la campaña nacional por el Día de la Salud Mental, pedimos que completen un formulario con información sobre sus actividades, contenidos digitales y materiales generados.

Sabemos que los municipios tienen distintas experiencias y que no siempre todos manejan los mismos términos, por eso queremos explicar los indicadores que solicitamos y cómo registrarlos:

1. Contenidos digitales

- ✦ **Número de publicaciones por canal:** cantidad de publicaciones realizadas en Instagram, Facebook, web o WhatsApp durante la campaña.
- ✦ **Cuentas alcanzadas:** cantidad estimada de cuentas que vieron la publicación. En las estadísticas de las redes sociales suele aparecer como “alcance”.
- ✦ **Vistas/impresiones:** cantidad de veces que la publicación fue vista, incluyendo repeticiones. En algunas plataformas aparece como “impresiones o visualizaciones”.
- ✦ **Interacciones:** comentarios, “me gusta”, compartidos y otros clics que la publicación recibió. Se puede registrar cada interacción por separado o sumaras.

2. Actividades territoriales (eventos)

- ✦ **Descripción del evento:** breve resumen de la actividad realizada, incluyendo objetivos, público y temáticas.
- ✦ Enlace al evento si fue digital.
- ✦ Fotos o registros gráficos, si están disponibles.
- ✦ **Número de participantes:** cantidad de adolescentes y jóvenes que participaron, desagregado por sexo y edad.

3. Materiales locales

- ✦ **Tipo de material:** piezas gráficas, afiches, flyers digitales, videos u otros recursos creados o adaptados localmente.
- ✦ **Cantidad:** número de materiales generados o adaptados durante la campaña.
- ✦ **Enlaces o archivos:** espacio para subir los materiales o compartir links para incluirlos en la sistematización.

4. Podcast “En mi mente”

- ✦ **Espacios de difusión:** número de espacios (presenciales o digitales) en los que se utilizó o difundió el podcast. Esto puede incluir publicaciones en redes, enlaces en sitios web, envíos por WhatsApp, newsletters o actividades presenciales donde se escuchó.
- ✦ **Detalle de uso:** descripción opcional de cómo se utilizó el podcast y la repercusión que tuvo.

Cómo enviar la información

Toda la información se carga a través del formulario en línea. Podés completar los datos en varias etapas y volver a editar tus respuestas si necesitás actualizar o completar más información.

Con estos datos podremos mostrar la diversidad de acciones, la creatividad y el alcance que cada municipio aporta a la campaña, reconociendo el esfuerzo realizado en los territorios.

[Ver formulario](#)



GRACIAS



MUNA

Municipio Unido por la
Niñez y la Adolescencia

iniciativa de **unicef** 