

Compartir nos cuida

Guía de activación

Llevá la campaña a tu comunidad



**NiSilencio
NiTabú**

Hablemos de salud mental



Ministerio
de Desarrollo Social

!nju!

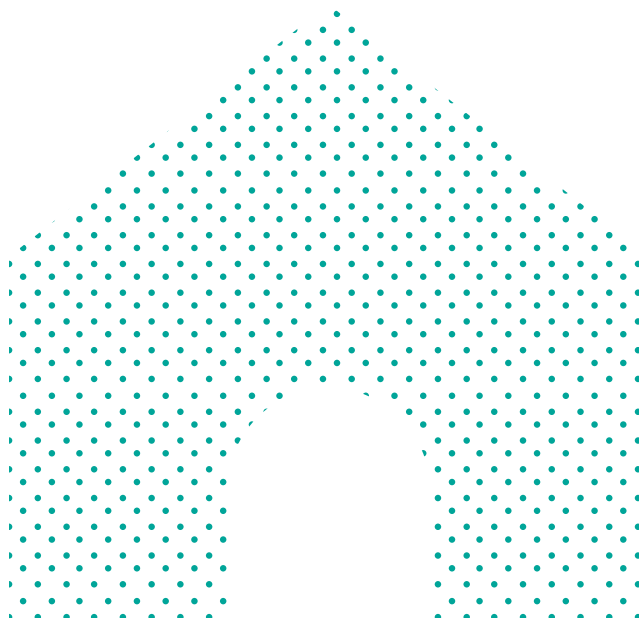


Ministerio
de Salud Pública

unicef 

Índice

Presentación de la campaña	02
Materiales de difusión y recursos	04
Introducción general a la <i>Guía de activación</i>	06
Propuesta de actividades	
● Visibilizar la campaña	08
● Generar conversaciones	20
● Amplificar el mensaje	25



Presentación de la campaña

El cuidado de la salud mental y el bienestar psicosocial de adolescentes y jóvenes es una tarea compartida. Se construye y se sostiene en los espacios cotidianos que habitan y transitan y en las redes de apoyo que las y los rodean: la familia, las amistades, el centro educativo, el club, el barrio, los servicios de salud y toda la comunidad.

El programa **Ni Silencio Ni Tabú** lanza la campaña *Compartir nos cuida*, con el objetivo de promover la salud mental y bienestar psicoemocional de adolescentes y jóvenes, a través de vínculos y entornos protectores. La campaña propone **resignificar el acto de compartir: no sólo como una respuesta a cuando algo anda mal, sino como una práctica cotidiana que fortalece los vínculos y construye redes de apoyo.** Porque compartir no es solamente hablar de un problema; también es compartir una alegría, una duda, una frustración, un miedo o simplemente cómo estuvo nuestro día. Para que esto sea posible, es fundamental construir vínculos donde compartir sea algo natural y donde siempre haya una persona dispuesta a escuchar.

Muchas veces, para acompañar a adolescentes y jóvenes no hace falta tener todas las respuestas ni saber siempre qué hacer. **Estar disponibles también es una forma de cuidar la salud mental:** preguntar cómo estás, escuchar sin juzgar, sin interrumpir ni imponer, mantenerse cerca, acompañar un proceso, acercar información o simplemente hacer saber que estamos ahí.

La campaña busca promover y reconocer esos gestos que, aunque a veces parezcan pequeños, ayudan a que adolescentes y jóvenes expresen lo que sienten, compartan lo que les pasa y sepan que no tienen que atravesarlo en soledad.

La salud mental se cuida todos los días.

Compartir nos cuida.



Materiales de difusión y recursos

La campaña cuenta con una serie de materiales de difusión listos para descargar y utilizar: logo, afiches, placas para redes sociales, piezas audiovisuales y recursos para las actividades. Están pensados para **conectar con adolescentes, jóvenes y personas adultas referentes y, al mismo tiempo, ofrecer a los equipos recursos simples y adaptables para amplificar la campaña y llevar adelante las propuestas de activación.**

Afiches

Pueden utilizarlos para difundir la campaña en los espacios que habitan adolescentes y jóvenes: centros educativos, centros juveniles o Ni Silencio Ni Tabú, clubes deportivos, espacios públicos, entre otros.

Placas para redes sociales

Pueden utilizarlas para compartir la campaña en sus redes sociales y ayudarnos a que el mensaje llegue a más personas, utilizando el hashtag **#CompartirNosCuida** y etiquetando a **@nisilencionitabu.uy** e **@inju_uy**

Piezas audiovisuales

Pueden proyectarlas en encuentros y actividades, compartirlas en redes o difundirlas en pantallas de espacios públicos, educativos, culturales o comunitarios de la localidad.

Recursos para las actividades

Están pensados para acompañar las propuestas de activación y facilitar su implementación en distintos espacios y territorios.



Descargá todos los materiales

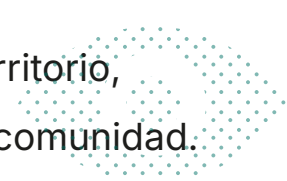
Introducción general a la *Guía de activación*

Esta guía reúne distintas propuestas para acompañar a los equipos en la activación de la campaña *Compartir nos cuida* en sus localidades y respectivos espacios con adolescentes y jóvenes.

El objetivo es ofrecer herramientas **simples, adaptables y replicables** que permitan **amplificar el mensaje central** de la campaña, **generar espacios de encuentro** y promover conversaciones sobre salud mental entre personas adultas referentes y adolescentes y jóvenes.

Visibilizar la campaña

Acciones que buscan instalar el mensaje en el territorio, aumentar su alcance y despertar el interés de la comunidad.



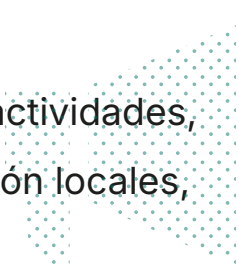
Generar convesaciones

Propuestas para abrir espacios de intercambio y reflexión y promover el cuidado de la salud mental desde los vínculos cotidianos.



Amplificar el mensaje

Ideas para activar la conversación más allá de las actividades, a través de redes sociales y medios de comunicación locales, y extender el mensaje a toda la comunidad.

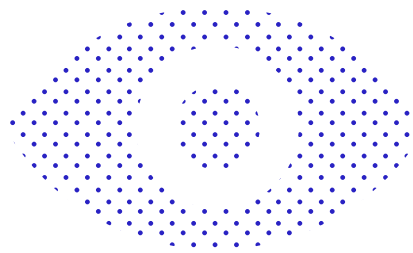


Cada propuesta cuenta con orientaciones para facilitar su implementación: objetivos, destinatarios, pasos a seguir, tips y recursos necesarios. **Los equipos pueden adaptar las propuestas si lo consideran necesario, teniendo en cuenta los recursos disponibles, los tiempos y las necesidades de cada localidad.**

The background is a solid purple color. It features several abstract geometric elements: a blue chevron pointing left, a blue circle, a white star-like shape with a halftone dot pattern, a blue zigzag line, a blue circle with a white smiley face and a circular arrow, and a blue shape resembling a stylized 'E' or a series of connected arches. There are also several white star-like shapes with halftone dot patterns scattered throughout.

Visibilizar
la campaña

Actividad 1



Recordatorios cotidianos en el espacio público



Objetivo: compartir el mensaje central de la campaña, sensibilizar y promover la reflexión en toda la comunidad.



Destinatarios: adolescentes y jóvenes/la comunidad.



Actividad: intervenir elementos del espacio público que sean significativos o estén asociados al encuentro, como por ejemplo: bancos de plazas, paradas de ómnibus, muros o veredas, para transformarlos en recordatorios cotidianos del valor de compartir y estar cerca de otras personas.

En el marco de un taller y/o espacio de participación con adolescentes y jóvenes, se propone identificar qué elementos pueden ser intervenidos y, a partir de una conversación sobre la importancia de estar presentes y el cuidado de la salud mental en la vida cotidiana, invitar al grupo a crear y/o elegir frases que puedan ser plasmadas en esos espacios. La idea es generar intervenciones que inviten a la comunidad a detenerse, reflexionar, conversar o simplemente recordar que compartir también es una forma de cuidar.

La intervención puede realizarse de distintas maneras, según las posibilidades y características de cada localidad:

- **Intervención permanente:** pintar un banco, muro u otro elemento del espacio público y escribir una frase.
- **Intervención temporal:** diseñar e instalar carteles con frases en distintos puntos de un espacio público (ej. la plaza).

Antes de intervenir un elemento del espacio público, es necesario contar con la autorización correspondiente y verificar que la intervención no genere riesgos, obstrucciones ni daños en el espacio.

“ **Frases sugeridas:** pueden utilizarse tal como están o adaptarse a las características y al contexto de cada localidad.

- Compartir lo que nos pasa también es cuidar la salud mental.
- Estar cerca también es cuidar la salud mental.
- ¿Nos sentamos a hablar?
- A veces, estar cerca alcanza.
- La salud mental se cuida todos los días.
- Siempre hay una persona dispuesta a escuchar.
- Estar disponibles también es una forma de cuidar.



Referencia visual de elemento intervenido. Imagen generada con IA.



Propuesta de cierre colectivo:

- Realizar una pequeña acción de lanzamiento o inauguración de la intervención, invitando a la comunidad a conocerla.
- Tomar una foto grupal junto a la intervención y registrar el proceso.
- Compartir en redes sociales un video o carrusel del proceso colectivo que implicó esa acción utilizando el hashtag **#CompartirNosCuida** y etiquetando a **@nisilencionitabu.uy** e **@inju_uy**



Tips para la implementación:

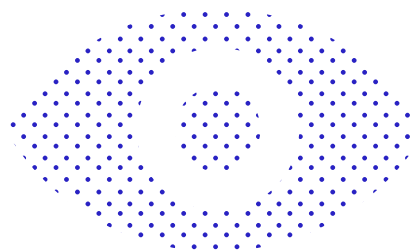
- Si se va a pintar una superficie amplia, como un banco, se recomienda utilizar pintura para piso o similar, apta para exteriores y de alto tránsito.
- Para reproducir una misma frase en varios lugares, se pueden hacer stencils con cartón grueso, acetato o una placa reutilizada. Para aplicar el stencil se puede utilizar pintura en aerosol o pintura aplicada con rodillo o esponja, según la superficie.
- Para los carteles se recomienda utilizar materiales resistentes a la intemperie, como PVC, polipropileno u otros soportes aptos para exterior. Pueden colocarse utilizando precintos.



Recursos necesarios:

- Para la intervención artística: pintura y herramientas según la técnica elegida.
- Para la alternativa temporal: carteles y materiales para su instalación, como precintos.
- Disponer de elementos del espacio público (ej. un banco) autorizados para realizar la intervención. Se recomienda elegir lugares visibles y de circulación para favorecer el alcance de la propuesta.

Actividad 2



Mural colectivo

Compartir nos cuida

 **Objetivo:** visibilizar el valor de compartir a través de una intervención artística y generar un espacio de encuentro, participación y reflexión.

 **Destinatarios:** la comunidad.

 **Actividad:** diseñar y pintar un mural colectivo inspirado en el concepto “Compartir nos cuida”. La propuesta puede desarrollarse de distintas maneras, según las posibilidades y características de cada localidad.

- **Variante 1: Concurso de murales**

Invitar a adolescentes y jóvenes a participar en un concurso para diseñar el mural. La convocatoria puede realizarse en un centro educativo, un centro de Ni Silencio Ni Tabú o a nivel local.

Las propuestas pueden ser evaluadas por un jurado o seleccionadas mediante votación entre los propios adolescentes

y jóvenes. Una vez elegida la propuesta ganadora, se puede organizar una jornada abierta para pintar el mural, con la participación de quienes lo diseñaron y de otras personas de la comunidad.

- **Variante 2: Pintada comunitaria**

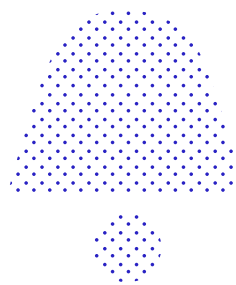
Organizar, junto a adolescentes y jóvenes, una jornada abierta a la comunidad para crear y pintar el mural.

Como actividad previa, realizar un breve intercambio sobre qué significa compartir, estar cerca, acompañar y cuidar en la vida cotidiana. Las ideas que surjan pueden servir como punto de partida para definir el diseño del mural.

Si cuentan con un artista local, se le puede invitar a colaborar en la diagramación y composición general del mural. También, se puede colocar la frase “Compartir nos cuida” en el centro del mural y organizar el diseño a partir de ella, incorporando alrededor las ideas surgidas durante el intercambio.

Si en la localidad se identifica un espacio público/semipúblico necesite ser revitalizado –como una plaza de deportes, el patio de un liceo, una plazoleta u otro espacio comunitario–, la actividad puede convertirse también en una oportunidad para recuperar ese espacio y resignificarlo a través del arte y la participación comunitaria.

Antes de realizar el mural, es importante contar con la autorización correspondiente.



Propuesta de cierre colectivo:

- Realizar una jornada de inauguración del mural e invitar a las autoridades a conocer el resultado.
- Junto al mural, sumar los nombres de quienes participaron, la fecha y una breve explicación del sentido de la intervención.
- Tomar fotografías y videos del proceso.
- Compartir el resultado en redes sociales utilizando el hashtag **#CompartirNosCuida** y etiquetando a **@nisilencionitabu.uy** e **@inju_uy**



Tips para la implementación:

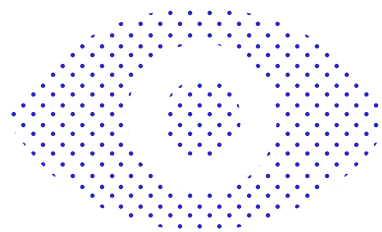
- Antes de pintar se recomienda definir el diseño. Lo ideal es realizar un boceto en papel y definir los colores.
- Si van a participar muchas personas, puede ser útil dividir el mural en diferentes sectores y/o asignar tareas para facilitar la organización de la jornada.



Recursos necesarios:

- Disponer de una pared o muro limpio, visible y en buenas condiciones, ubicado en un espacio público o semipúblico, y contar con la autorización correspondiente para su uso.
- Pintura en aerosol y/o pintura para pisos o paredes, apta para exteriores.
- Pinceles, rodillos, bandejas y trapos.
- Para quienes participan, ropa que se pueda manchar.
- Nylon o cartón para proteger y cubrir el piso y otras superficies que no deban mancharse.

Actividad 3



Punto *Compartir nos cuida*

Ideal para desarrollar en lugares donde hay un Centro Ni Silencio Ni Tabú.

 **Objetivo:** poner en la mesa la temática salud mental y acercar información y herramientas para el cuidado y el acompañamiento de adolescentes y jóvenes.

 **Destinatarios:** la comunidad.

 **Actividad:** en el marco de una actividad local –feria vecinal, partido de fútbol, festival, entre otros–, instalar un punto de Ni Silencio Ni Tabú que, bajo la consigna “Compartir nos cuida”, invite a las personas a participar de dinámicas breves y llevarse algún aprendizaje, reflexión o herramienta.

Las dinámicas deben ser sencillas y ágiles, de modo que puedan realizarse en pocos minutos y adaptarse al flujo de personas del evento.



Posibles dinámicas:

- **Gestos que cuidan:** invitar a las personas a identificar pequeños gestos cotidianos que las hacen sentir acompañadas o que pueden hacer la diferencia en el bienestar de otras personas. La idea es que cada participante pueda escribir un gesto en un papel o post-it y sumarlo a un soporte colectivo. Este puede ser un panel o, si se busca una propuesta más llamativa, un mapa dibujado de la localidad que permita ubicar y visibilizar los distintos gestos que cuidan. Al finalizar, el panel o mapa reunirá distintas formas de compartir, acompañar y estar presentes que surgen de la propia comunidad.
- **¿Mito o realidad?:** utilizando las tarjetas del kit Ni Silencio Ni Tabú, se invita a la persona a sacar una del mazo, leerla en voz alta y decidir si se trata de un mito o una realidad. Luego, se revela la respuesta correcta y se comparte brevemente la información que explica por qué.

Como alternativa, se pueden disponer dos opciones visibles –“Mito” y “Realidad”– para que la persona coloque físicamente la tarjeta donde cree que corresponde. Esta modalidad puede darle mayor visibilidad al juego e invitar a otras personas a acercarse.



Información y materiales:

Entregar folletos con orientaciones sobre el acompañamiento e información sobre los Centros Ni Silencio Ni Tabú y/o otros espacios de atención y orientación disponibles en la localidad.



Propuesta de cierre:

- Registrar la activación mediante fotografías y videos. Compartir la experiencia en redes sociales utilizando el hashtag **#CompartirNosCuida** y etiquetando a **@nisilencionitabu.uy** e **@inju_uy**
- Recoger algunas de las respuestas o frases surgidas durante la actividad para utilizarlas posteriormente en redes.



Recursos necesarios:

- Mesa y un par de sillas para instalar el punto.
- Referentes para facilitar las dinámicas y conversar con quienes se acerquen. Se puede invitar a adolescentes y jóvenes a participar como facilitadores.
- Materiales necesarios para las dinámicas.
- Folletos y materiales informativos.



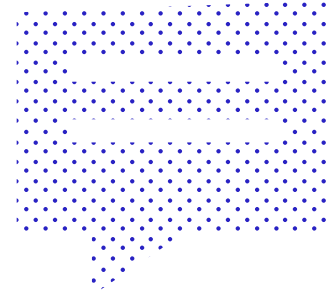
Descargá todos los materiales

The background is a solid blue color. It features several abstract geometric shapes and patterns. In the top left, there is a dark blue parallelogram and a dark blue circle. Next to them is a light blue star-like shape filled with a white dot pattern. In the top right, there is a dark blue square with a white geometric pattern inside. On the right side, there is a light blue circular shape with a white dot pattern. In the bottom left, there is a dark blue shape resembling a stylized letter 'A' or a mountain peak. In the bottom right, there is a dark blue circular shape with a white grid pattern inside. Above this grid shape is a white circular icon containing a smiley face and a curved arrow, suggesting a refresh or repeat action.

Generar
conversaciones

Actividad 4

Foro sobre salud mental



Ideal para desarrollar en espacios grupales con adolescentes y jóvenes: centros educativos, centros juveniles, centros Ni Silencio Ni Tabú, entre otros espacios socioeducativos.



Objetivo: generar un espacio de intercambio y reflexión sobre las formas cotidianas de compartir, acompañar y cuidar la salud mental, poniendo en valor los vínculos y las redes de apoyo.



Destinatarios: adolescentes y jóvenes.



Duración: entre 60 y 90 minutos.



Actividad: organizar un taller donde se proyecten los spots de la campaña **Compartir nos cuida** y, a partir de las situaciones y gestos que aparecen en ellos, se converse sobre qué significa compartir y qué pequeñas acciones cotidianas contribuyen al bienestar y al cuidado de la salud mental.

Como cierre del intercambio, se puede desarrollar una de estas dos propuestas:

1. Decálogo *Compartir nos cuida*

Construir colectivamente un listado de diez acciones simples y cotidianas que el grupo considera importantes para cuidarse y cuidar a otras personas.

Para realizarlo, se puede descargar el papelógrafo prediseñado. Y, una vez terminado, puede quedar expuesto en el centro educativo, centro juvenil o Centro Ni Silencio Ni Tabú y/o imprimirse en un formato más pequeño para que las y los participantes se lo lleven como recordatorio.

2. Banco de ideas para cuidar(nos) la salud mental

Transformar las ideas surgidas durante el taller en un dispositivo participativo que invite a seguir pensando cómo podemos cuidar nuestra salud mental día a día e identificar ideas, gestos, momentos y acciones que compartimos con los demás y nos hacen bien.

Puede realizarse en una cartelera, pared, vidrio u otro soporte ubicado en un espacio colectivo o de circulación (ej. el pasillo de un liceo), utilizando post-its o tarjetas.

La idea es que el dispositivo tenga dos invitaciones principales:

- **Llévate lo que necesites**

Las personas pueden elegir una de las tarjetas disponibles y llevarse una propuesta sencilla para poner en práctica.

- **Dejá lo que quieras**

Las personas pueden escribir en una tarjeta una idea y dejarla en el soporte para que otra persona pueda llevarla.

Como parte de la actividad, se puede invitar al grupo a crear las primeras tarjetas para **"Llévate lo que necesites"**, de modo que en el espacio queden disponibles algunas propuestas para dar inicio al intercambio.

Para armar el dispositivo, se pueden descargar e imprimir los diseños con las consignas, un afiche introductorio y tarjetas en blanco. Las tarjetas pueden colocarse en una cartelera o similar con pinchos o, en su lugar, utilizar post-its para pegarlas en un vidrio. Otra opción es organizarlas en sobres o bolsillos, por categorías. Lo importante es que puedan retirarse y que sea sencillo sumar nuevas ideas.



Propuesta de cierre:

- Tomar una foto grupal y compartirla en redes sociales utilizando el hashtag **#CompartirNosCuida** y etiquetando a **@nisilencionitabu.uy** e **@inju_uy**



Referencia visual de cartelera para el *Banco de ideas para cuidar(nos) la salud mental*.
Imagen generada con IA.



Recursos necesarios:

- Computadora y proyector o televisión para proyectar los spots.
Marcadores o lapiceras para escribir.
- Para el decálogo, imprimir el papelógrafo o disponer de una hoja blanca grande.
- Para el banco de ideas, disponer de un soporte en un espacio colectivo: cartelera, panel, pared, vidrio, etc. e imprimir las piezas gráficas.

Descargá todos los materiales

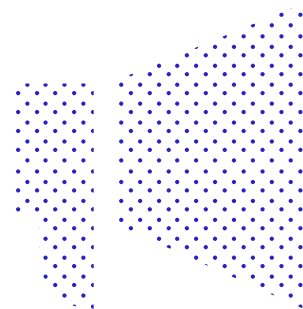


Amplificar
el mensaje



Actividad 5

Crear contenido digital con adolescentes y jóvenes



Actividad: generar piezas breves para redes sociales a partir de entrevistas o dinámicas participativas con adolescentes y jóvenes. Se propone un formato callejero, ágil y espontáneo, grabado con celular, a partir de preguntas directas o tarjetas con consignas que las y los participantes puedan sacar al azar y responder frente a cámara.

Pueden realizarse en el marco de las activaciones en eventos comunitarios o en un espacio público donde haya buena circulación de personas (plaza, puerta de un centro educativo, centros deportivos, etc).

? Posibles preguntas:

- En tu día a día, ¿qué cosas haces para cuidar tu salud mental?
- ¿Con qué personas te sentís cómodo/a para compartir/hablar de lo que te pasa?
- ¿Qué gest te hace sentir acompañado o acompañada?

- ¿Por qué pensás que hace bien compartir?
- Completá la frase: "Compartir nos cuida porque..."
- ¿Qué gesto de alguien te quedó grabado? (Un mensaje, un abrazo, una llamada).
- ¿Hiciste algo chiquito por alguien esta semana? ¿Qué fue?
- ¿Una canción que escuches cuando necesitás desconectar?

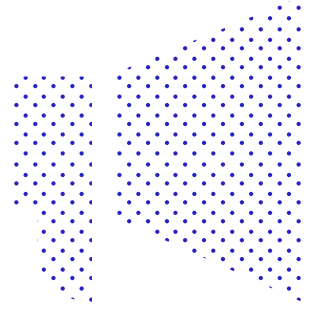


Sugerencias técnicas para grabar:

- **Celular en mano:** no hace falta equipamiento profesional. Con la cámara del celular, buena luz y un encuadre cuidado se pueden obtener videos claros y atractivos.
- **Cuidar el sonido:** evitar lugares con mucho ruido de fondo y acercar el celular a quien habla para que la voz se escuche con claridad. Si se cuenta con un micrófono o auriculares con micrófono, se recomienda utilizarlos.
- **Espontaneidad antes que perfección:** las respuestas naturales, las reacciones y los momentos inesperados pueden hacer que el contenido resulte más atractivo.
- **Duración breve:** entre 30 y 60 segundos.
- **Formato vertical:** para redes sociales, siempre en vertical.
- **Consentimiento y cuidado:** asegurarse de que todas las personas que aparecen en cámara estén de acuerdo con ser filmadas y se sientan cómodas con la difusión del material.

Actividad 6

Poner el tema en la agenda local



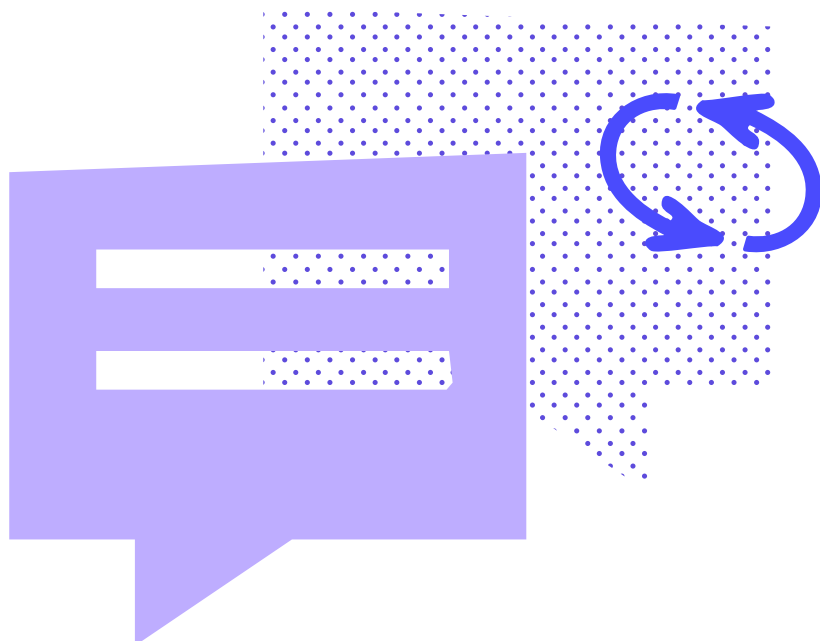
Cada activación es una oportunidad para poner la salud mental en agenda y activar la conversación en los medios de comunicación locales.



Antes de una actividad, sugerimos:

- 1** Invitar a la prensa local a cubrir la actividad y enviar la gacetilla de prensa con información de la campaña.
- 2** Identificar a las personas que van a ser voceras de la acción (adolescentes y jóvenes que participan, educadores, técnicos u otras personas referentes).
- 3** Después de la actividad compartir fotografías y videos que sirvan para ilustrar la actividad.

La difusión de las actividades puede ser una excusa para establecer lazos entre referentes especializados en salud mental y medios de comunicación. Además de invitar a realizar coberturas, también sugerimos **proponer la realización de entrevistas o columnas con profesionales o técnicos que puedan profundizar en el tema**. Algunos contenidos de la campaña pueden funcionar como disparadores, por ejemplo, los spots o las afirmaciones de Mito o realidad.



**Gracias por ayudarnos a
promover más conversaciones
sobre salud mental.**

