

# SAFEST DAYS OF SUMMER

100SAFESTDAYSOFSUMMER.ORG

**Working together** to create a supportive environment where individuals can **learn** from and **help** each other can contribute to making this summer one of the safest.



## WEEK 12 PEER EMPOWERMENT

Support each other – You're not alone!

### DID YOU KNOW PEER-TO-PEER PROGRAMS CAN:

- Improve health and mental health by reducing feelings of isolation, anxiety, and depression.
- Increase social-emotional skills by helping develop communication skills, empathy, and the ability to navigate social situations.
- Enhance well-being by connecting with peers and feeling supported, youth can experience increased self-esteem and confidence.
- Reduce stigma by challenging negative stereotypes and promoting positive attitudes.
- Build stronger community connections by fostering a sense of belonging and connection within the school or community

Sources: SADD, Mental Health America, NAMI

### ENGAGEMENT TIPS

**Invite your peers** to be a part of something important to you! Friends support friends.



**Seek help** from already established relationships, such as school teachers and administrators, sports teams and coaches, after-school clubs, etc.



**Parents and guardians?** Support your teens by helping break down barriers to establish teen peer-to-peer initiatives. Allow appropriate space and advocate where others might not be open to hearing from your child(ren).



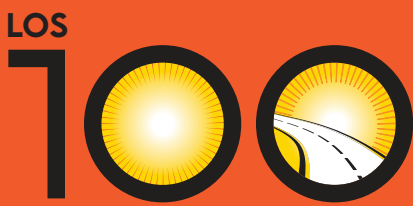
### TAKE ACTION

**Take the Pledge:**  
Commit to 100 distraction-free days at  
**100SafestDaysOfSummer.org**

**Speak Up:** A simple "I hear you, and I see you" and "Will you join me in..." can change the entire conversation for the better.

**Join the movement:**  
Start a chapter, join a chapter, or inquire more at  
**sadd.org.**

**TOGETHER WE CAN MAKE THIS THE  
100 SAFEST DAYS OF SUMMER!**



# 100 DÍAS MÁS SEGUROS DEL VERANO

100SAFESTDAYSOFSUMMER.ORG

**Trabajando juntos** para crear un ambiente solidario en el que los individuos puedan aprender y ayudarse los unos a los otros, contribuimos a hacer de este verano el más seguro.



## SEMANA 12 EMPODERANDO A NUESTROS AMIGOS

Apoyándonos mutuamente – ¡No estás sólo!

### ¿SABES LO QUE LOS PROGRAMAS DE AMIGO A AMIGO PUEDEN HACER?

- ➔ Mejorar la salud física y mental al reducir sentimientos de aislamiento, ansiedad y depresión.
- ➔ Potenciar las habilidades socio-emocionales al ayudar a desarrollar técnicas de comunicación, empatía y la habilidad de navegar diferentes escenarios sociales.
- ➔ Mejorar el bienestar conectándonos con otros y sintiéndonos apoyados, de manera que los jóvenes experimenten mayor autoestima y seguridad.
- ➔ Reducir estigma al desafiar estereotipos y promoviendo actitudes positivas.
- ➔ Construir conexiones fuertes en nuestra comunidad promoviendo un sentir de pertenecer a escuelas o comunidad en general.

Fuentes: SADD, Mental Health America, NAMI

### CONSEJOS PARA INVOLUCRARSE

**¡Invita a tus amigos** a ser parte de algo importante para ti! Amigos apoyando amigos.



**Busca ayuda** en relaciones establecidas tales como profesores y personal en tu escuela, tu equipo deportivo y entrenadores, actividades extra-curriculares, etc.



**¿Padres y guardianes?** Apoyen a sus hijos adolescentes rompiendo barreras para establecer iniciativas directas de amigo a amigo. Creen el espacio adecuado y aboguen por sus hijos ante aquellos que no están dispuestos a escucharlos.

### TOMA ACCIÓN

**Haz la promesa:**  
Comprométete a 100 días libres de distracciones en [100SafestDaysOfSummer.org](http://100SafestDaysOfSummer.org)

**Alza tu voz:** Un simple "Te escucho, y te veo" y "Te unirías a mi en..." pueden cambiar la conversación por completo para mejor.

**Únete al movimiento:**  
Empieza o únete a un movimiento, o encuentra más información en [sadd.org](http://sadd.org).

**¡JUNTOS PODEMOS HACER DE ESTOS LOS 100 DÍAS MÁS SEGUROS DEL VERANO!**