

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.



W12 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).



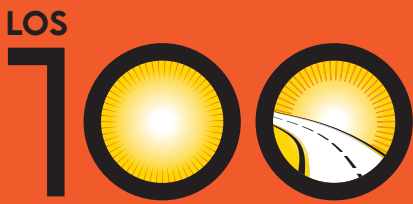
TAKE ACTION

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!



LOS 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.



S.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 y 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

Alza tu voz: Un simple "Te escucho, y te veo" y "Te unirías a mí 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.

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