

Las comunidades negras, indígenas y de personas de color (BIPOC, por sus siglas en inglés) siempre han estado al frente del cambio social. Cuando las personas se reúnen en torno a un objetivo común, aumentan sus posibilidades de lograr cambios que promuevan el bienestar general, el sentido de la responsabilidad y la conexión. Utilice esta hoja de trabajo para planificar y abogar para mejores espacios comunitarios.

1. **¿Qué problema quiere resolver?**
2. **¿Quién tiene poder para cambiar este problema?**
3. **¿Quiénes son las personas afectadas? ¿Quiénes son las partes interesadas? (Considere tanto las comunidades afectadas por el problema, como los organismos de financiación y quiénes se benefician con el problema).**
4. **¿Cómo afecta este problema a su comunidad y sus necesidades de salud mental?**
5. **¿Cómo se solucionaría este problema? ¿Cómo puede lograrse esta solución?**
6. **¿Qué necesitaría para alcanzar esta solución? (Por ejemplo, datos, respaldo de los líderes de la comunidad, apoyo financiero, etc.)**
7. **¿A quién más puede reunir en su comunidad para que lo ayude a defender este problema? (Por ejemplo, líderes comunitarios, organizaciones locales, miembros de la comunidad con ideas afines, etc.)**
8. **¿Cómo puede conseguir más apoyo para este problema? (Por ejemplo, campaña en las redes sociales, material educativo accesible, folletos locales, correos electrónicos, sondeos, etc.)**
9. **¿Qué apoyo adicional podría necesitar para mantener este esfuerzo de promoción? (Piense en sus apoyos sociales, en sus necesidades económicas y de transporte, y en su cuidado propio para mantener su salud mental).**
10. **¿De qué otras formas puede proteger su salud mental y su bienestar general durante la promoción?**