NATIONAL MINORITY HEALTH MONTH

#ACTIVEANDHEALTHY

SOCIAL MEDIA & OUTREACH TOOLKIT

WITH RESOURCES IN ENGLISH AND SPANISH

OMH U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health

TABLE OF CONTENTS

NATIONAL MINORITY HEALTH MONTH

ACTIVE & HEALTHY | APRIL 2020

Resources in English 3

Recursos en español 9

OMH U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health

RESOURCES IN ENGLISH

Background

With the nation advised to stay in and around their homes, this National Minority Health Month the Office of Minority Health (OMH) at the U.S. Department of Health and Human Services will highlight the theme Active & Healthy and focus on safe ways all communities can stay physically active and advance mental and emotional wellness.

Throughout April, OMH encourages everyone to take simple and creative steps to stay active and support physical, mental and emotional wellness. This year, OMH invites everyone to join **#ActiveandHealthy, a national social media campaign that will focus on the steps the nation can take every day in and around the home to keep our minds and bodies active, consistent with the social distancing guidelines to stop the spread of COVID-19.** Daily themes will highlight simple steps people can take to maintain and sustain an active and healthy lifestyle while reducing stress and anxiety.

The #ActiveandHealthy campaign will highlight creative ways to keep older adults and children safe and physically engaged, along with ideas to stay connected with friends, family and communities. The campaign will also promote the Physical Activity Guidelines for Americans and the Office of Disease Prevention and Health Promotion's Move Your Way campaign.

This toolkit provides resources, sample social media messages, and downloadable graphics to help increase awareness about #NMHM2020 and encourage others to get involved in this effort.

Social Media

Use these social media posts, images and hashtags below to create awareness about National Minority Health Month and provide helpful tools and resources to your social media audiences.

Hashtags: #NMHM2020
#ActiveandHealthy
#EmotionalWellness

Twitter

- This April, visit the @MinorityHealth National Minority Health Month website for information, promotional materials and ideas on how to stay #ActiveandHealthy and support physical, mental and emotional wellness. *minorityhealth.hhs.gov/nmhm/* #NMHM2020
- Need information, resources, tips on how to stay #ActiveandHealthy in and around your house? Check out the @MinorityHealth #NMHM2020 website: *minorityhealth.hhs.gov/nmhm/*
- This National Minority Health Month we are joining @MinorityHealth to promote steps we can take every day in and around the house to keep our minds and bodies active. Learn more about getting #ActiveandHealthy at *minorityhealth.hhs.gov/nmhm/* #NMHM2020
- #DYK a lot of what you do every day counts as physical activity? Gardening and cleaning the house are all great ways to maintain your body and mind #ActiveandHealthy from the comfort of your home! Learn how else you can #MoveYourWay: *minorityhealth.hhs.gov/nmhm/* #NMHM2020
- Being #ActiveandHealthy also involves maintaining your #EmotionalWellness. Exercise your mind along with your body this #NMHM2020: *minorityhealth.hhs.gov/nmhm/*

Facebook

- Visit the HHS Office of Minority Health's National Minority Health Month website for upcoming virtual events, downloadable materials, and resources on how to stay active and support physical, mental and emotional wellness. *minorityhealth.hhs.gov/nmhm/*
- Join us this April as we celebrate National Minority Health Month with the HHS Office of Minority Health and other partners to help communities stay active and healthy through physical activity and nutrition while safely from home. *minorityhealth.hhs.gov/nmhm/*
- We are proud to support the HHS Office of Minority Health and other partners this National Minority Health Month. Together we can encourage all communities to stay Active & Healthy safely from home and advance mental and emotional wellness. *minorityhealth.hhs.gov/nmhm/*
- Following fitness videos online isn't the only way to get physically active. What you do every day counts! Gardening, cleaning the house and playing with the kids are all great ways to maintain your body and mind active from the comfort of your home. Find out how else you can move your way with the HHS Office of Disease Prevention and Health Promotion: *minorityhealth.hhs.gov/nmhm/*

Instagram

- This April, visit the @MinorityHealth National Minority Health Month website for information, promotional materials, and ideas on how to stay #ActiveandHealthy and support physical, mental and emotional wellness. *minorityhealth.hhs.gov/nmhm/* #NMHM2020
- #DYK racial and ethnic minorities in the U.S. have higher rates of nutrition-related health problems than whites? This #NMHM2020 we're sharing tips and resources to help you stay #ActiveandHealthy. Visit the @MinorityHealth website: *minorityhealth.hhs.gov/nmhm/*
- We are proud to support @MinorityHealth and other partners to promote safe ways all communities can stay physically active and advance mental and emotional wellness. *minorityhealth.hhs.gov/nmhm/* #NMHM2020
- #DYK a lot of what you do every day counts as physical activity? Gardening, cleaning the house, and playing with the kids, are all great ways to maintain your body and mind #ActiveandHealthy from the comfort of your home! Learn how else you can #MoveYourWay: *minorityhealth.hhs.gov/nmhm/* #NMHM2020

Graphics

Logos

NATIONAL MINORITY HEALTH MONTH

ACTIVE & HEALTHY | APRIL 2020

MES NACIONAL DE LA SALUD DE LAS MINORÍAS

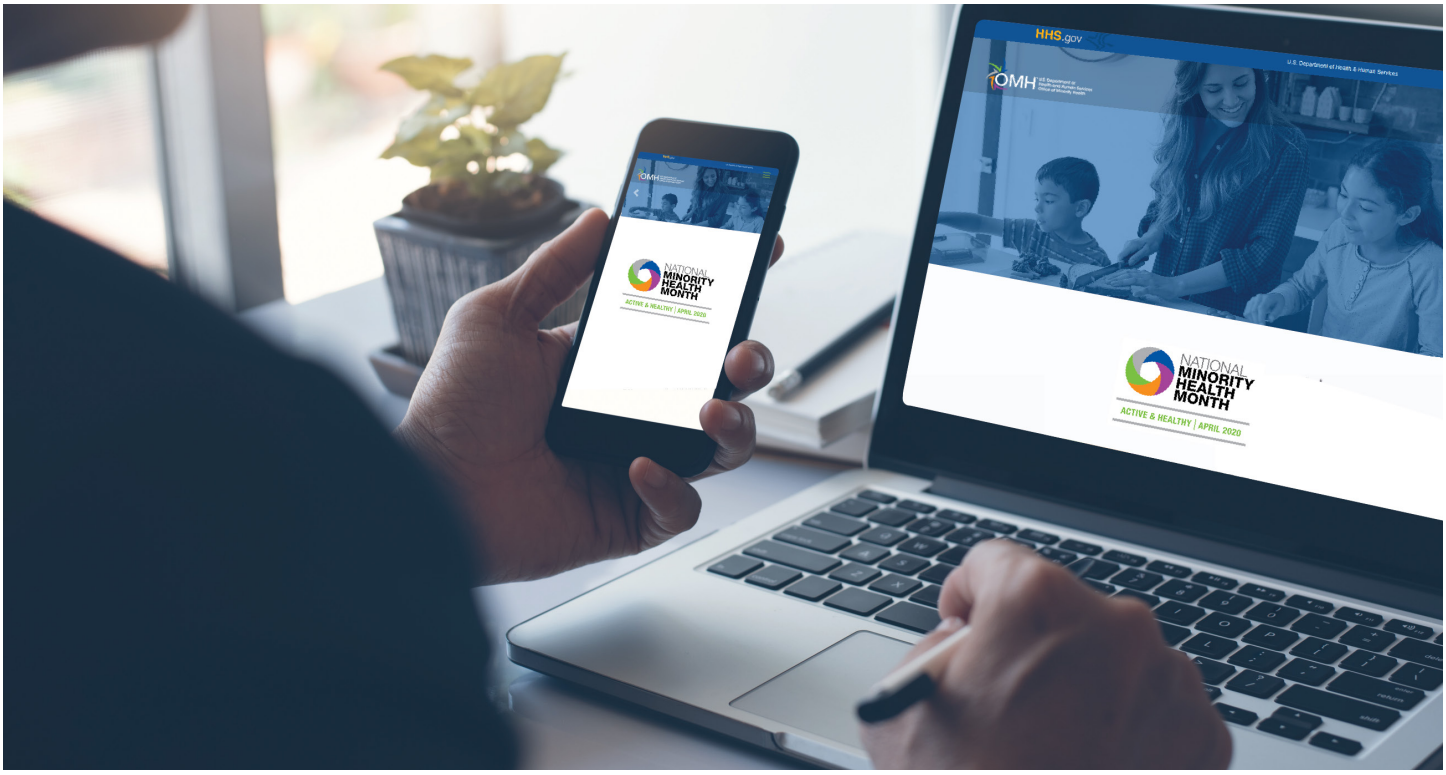
ACTIVOS Y SALUDABLES | ABRIL 2020

Social Media Shareable Images

National Minority Health Month on the Web

minorityhealth.hhs.gov/nmhm/

Visit this page for links to resources and ideas to get involved with National Minority Health Month 2020. All resources are free and available for public use. You can also insert the link in your newsletter, other publications or on your website.



Take Action

It's National Minority Health Month! Below are ways you can get informed, get involved, and get connected this April.

Get Informed

During National Minority Health Month, join OMH as they encourage the public to take #ActiveandHealthy steps to stay active and support physical, mental and emotional wellness. Share your stories, tips, resources, and best practices with the community on how to stay active and healthy in and around the home. Daily themes include:

- Wellness Mondays
- Trivia Tuesdays
- Work Out Wednesday
- Throwback Thursdays
- Family Fridays
- Spotlight Saturdays
- Empowerment Sundays

Take the OMH Active & Healthy Quiz as part of Trivia Tuesdays via our social media channels to test your knowledge of physical activity and nutrition while also getting resources on how to stay active and support your physical, mental and emotional wellbeing.

Looking for more information about the Physical Activity Guidelines for Americans? Visit the Office of Disease Prevention and Health Promotion's Move Your Way campaign for additional tools and resources.

Spread the Word

Spread awareness by downloading our National Minority Health Month Toolkit full of resources, sample social media messages, and downloadable graphics.

Add your virtual community events and activities to the Office of Minority Health Events Calendar and share photos from your virtual event on social media by using hashtags #ActiveandHealthy, #EmotionalWellness and #NMHM2020.

Join the Conversation

Join the conversation on ways to stay active and healthy. Connect with OMH on *Twitter*, *Facebook* and *Instagram*.

Receive email updates on OMH and about the National Minority Health Month by *signing up* for our newsletters.

Questions about National Minority Health Month? Contact *info@minorityhealth.hhs.gov*.

RECURSOS EN ESPAÑOL

Trasfondo

Con los estadounidenses aconsejados a permanecer dentro y alrededor de sus hogares, este Mes Nacional de la Salud de las Minorías, la Oficina de Salud de las Minorías (OMH, por su sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por su sigla en inglés) continuará con el tema "Activos y Saludables" y se enfocará en las formas seguras en que todas las comunidades pueden permanecer físicamente activo y avanzado el bienestar mental y emocional.

Durante el mes de abril, OMH anima a todos a tomar medidas simples y creativas para mantenerse activos y apoyar el bienestar físico, mental y emocional. Este año, OMH invita a todos a unirse a la **campaña nacional de medios sociales usando la etiqueta #ActivosySaludables. Esta campaña se enfocará en los pasos que la nación puede tomar todos los días dentro y alrededor de la casa para mantener nuestras mentes y cuerpos activos, de acuerdo con las directrices de distanciamiento social para detener la propagación del Coronavirus (COVID-19).** Los temas diarios explorarán los simples pasos las personas pueden tomar para mantener y sostener un estilo de vida activo y saludable mientras reducen el estrés y la ansiedad.

La campaña #ActivosySaludables destacará formas creativas para mantener a los adultos mayores y a los niños seguros y comprometidos físicamente, junto con ideas para mantenerse en contacto con amigos, familiares y comunidades. La campaña también dirigirá a las personas a las recomendaciones de actividad física para los estadounidenses y a la campaña Muévete A Tu Manera de la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud de HHS.

Este kit contiene gráficos para compartir, ejemplos de mensajes para las redes sociales y recursos para ayudar a aumentar la conciencia sobre #NMHM2020 y para animar a las personas a involucrarse en nuestros esfuerzos.

Redes Sociales

Comparta estos mensajes y gráficos en las redes sociales. Use las etiquetas para crear conciencia sobre el Mes Nacional de la Salud de las Minorías y brindar herramientas y recursos a sus seguidores en las redes sociales.

Etiquetas: #NMHM2020
#ActivosySaludables
#BienestarEmocional

Twitter

- En abril, visita el sitio web del Mes Nacional de la Salud de las Minorías de @OMH_Espanol para obtener información, materiales de promoción e ideas sobre cómo mantenerse #ActivosySaludables y apoyar el bienestar físico, mental y emocional. minorityhealth.hhs.gov/nmhm/ #NMHM2020
- ¿Necesitan información, recursos y consejos sobre cómo mantenerse #ActivosySaludables dentro y alrededor de la casa? Visita el sitio web de @OMH_Espanol este #NMHM2020. minorityhealth.hhs.gov/nmhm/
- Este Mes Nacional de la Salud de las Minorías nos unimos a @OMH_Espanol para promover los pasos que podemos tomar todos los días dentro y alrededor de la casa para mantener nuestras mentes y cuerpos activos. Obtén más información en minorityhealth.hhs.gov/nmhm/ #ActivosySaludables #NMHM2020
- ¿#SabíasQue lo que haces todos los días cuenta como actividad física? ¡La jardinería y la limpieza de la casa son excelentes maneras de mantener tu cuerpo y mente activos y desde la comodidad de su hogar! #MuéveteATuManera con @HealthGov: minorityhealth.hhs.gov/nmhm/ #ActivosySaludables #NMHM2020
- Tu #BienestarEmocional también es una parte importante de tu salud. Mantén tu cuerpo y mente #ActivosySaludables este #NMHM2020: minorityhealth.hhs.gov/nmhm/

Facebook

- Visita el sitio web del Mes Nacional de Salud de las Minorías de la Oficina de Salud de las Minorías de HHS para conocer los próximos eventos virtuales, materiales descargables y recursos sobre cómo mantenerse activos y apoyar el bienestar físico, mental y emocional. minorityhealth.hhs.gov/nmhm/
- Únete a nosotros este abril mientras celebramos el Mes Nacional de la Salud de las Minorías con la Oficina de Salud de las Minorías y otros socios para ayudar a las comunidades a mantenerse activos y saludables a través de la actividad física y la nutrición desde su hogar y de manera segura. minorityhealth.hhs.gov/nmhm/
- Estamos orgullosos de apoyar a la Oficina de Salud de las Minorías y sus aliados este Mes Nacional de la Salud de las Minorías. Juntos podemos animar a todos las comunidades a mantenerse activos y saludables de forma segura desde su hogar y avanzar el bienestar mental y emocional. minorityhealth.hhs.gov/nmhm/
- Seguir videos de ejercicios en línea no es la única forma de hacer actividad física. ¡Lo que haces todos los días cuenta! La jardinería, limpiar la casa y correr detrás de los niños son excelentes maneras de mantener tu cuerpo y mente activos y desde la comodidad de su hogar. Descubre cómo con la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud: minorityhealth.hhs.gov/nmhm/

Instagram

- En abril, visita el sitio web del Mes Nacional de la Salud de las Minorías de @MinorityHealth para obtener información, materiales de promoción e ideas sobre cómo mantenerse #ActivosySaludables y apoyar el bienestar físico, mental y emocional. minorityhealth.hhs.gov/nmhm/ #NMHM2020
- #¿SabíasQue las minorías raciales y étnicas en los Estados Unidos tienen tasas más altas de problemas de salud relacionados con la nutrición que los blancos? Este #NMHM2020 estamos compartiendo consejos y recursos junto con @MinorityHealth para ayudarte a mantenerte activo y saludable. minorityhealth.hhs.gov/nmhm/ #ActivosySaludables
- Estamos orgullosos de apoyar a @MinorityHealth y sus aliados este Mes Nacional de la Salud de las Minorías. Juntos podemos animar a todos las comunidades a mantenerse #ActivosySaludables de forma segura desde su hogar y avanzar el bienestar mental y emocional. minorityhealth.hhs.gov/nmhm/ #NMHM2020
- ¿#SabíasQue lo que haces todos los días cuenta como actividad física? ¡La jardinería, la limpieza de la casa y correr detrás de los niños son excelentes maneras de mantener tu cuerpo y mente activos y desde la comodidad de su hogar! #MuéveteATuManera con ODPHP: minorityhealth.hhs.gov/nmhm/ #NMHM2020 #ActivosySaludables

Gráficos

Logotipo

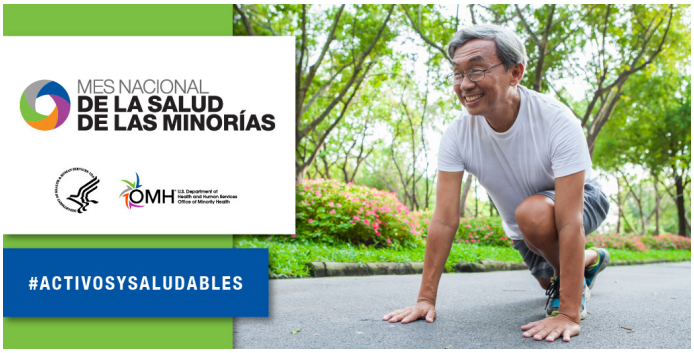
NATIONAL MINORITY HEALTH MONTH

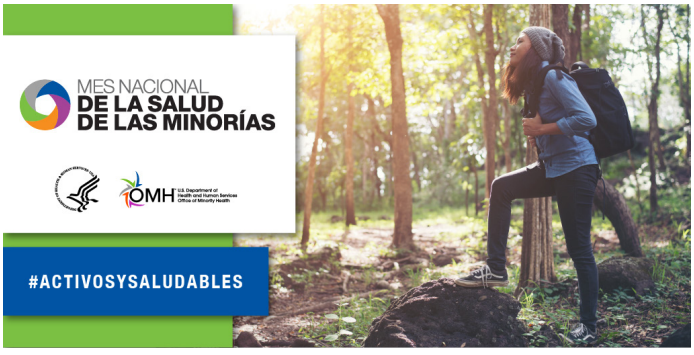
ACTIVE & HEALTHY | APRIL 2020

MES NACIONAL DE LA SALUD DE LAS MINORÍAS

ACTIVOS Y SALUDABLES | ABRIL 2020

Gráficos para compartir en las redes sociales





Sitio web

minorityhealth.hhs.gov/nmhm/

Visite esta página para encontrar materiales e ideas sobre cómo involucrarse y formar parte del Mes Nacional de la Salud de las Minorías 2020. Todos los materiales son gratis y están disponibles para uso público. También puede añadir el enlace a su boletín, publicaciones o su sitio o página web.

Tome acción

¡Es hora de participar en el Mes Nacional de la Salud de las Minorías! A continuación, conozca cómo puede informarse, involucrarse y participar este abril.

Infórmese

Durante el Mes Nacional de la Salud de las Minorías, únase a OMH y aprende a tomar medidas diarias para mantenerse activo/a y apoyar el bienestar físico, mental y emocional usando la etiqueta #ActivosySaludables. Comparta sus consejos, recursos y mejores prácticas en su hogar con la comunidad activo/a y saludable. Los temas diarios incluyen:

- Lunes: Dia del bienestar
- Martes: Encuestas #ActivosySaludables
- Miércoles: Rutinas de ejercicios
- Jueves: Dia de recuerdos
- Viernes: En familia
- Sábados: Dia para compartir
- Domingos: Dia de empoderamiento

Tome la encuesta semanal Activos y Saludables de OMH los martes a través de nuestras redes sociales para evaluar su conocimiento de la actividad física y la nutrición, además de obtener recursos sobre cómo mantenerse activo y apoyar su bienestar físico, mental y emocional.

¿Busca más información sobre las recomendaciones de actividad física para estadounidenses? Visite la campaña Muévete a tu Manera de la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud para obtener herramientas y recursos adicionales.

Corra la voz

Corra la voz descargando nuestro kit del Mes Nacional de la Salud de las Minorías lleno de recursos, ejemplos de mensajes de redes sociales y gráficos para compartir.

Agregue los eventos y actividades de su comunidad virtuales al calendario de eventos de OMH y comparta las fotos de su evento virtual en las redes sociales usando las etiquetas #ActivosySaludables, #BienestarEmocional y #NMHM2020.

Únase a la conversación

Únase a la conversación sobre cómo mantenerse activo/a y saludable. Conéctese con OMH en *Twitter*, *Facebook* e *Instagram*.

Suscríbase para recibir boletines informativos de OMH y sobre el Mes Nacional de la Salud de las Minorías.

¿Preguntas sobre el Mes Nacional de la Salud de las Minorías? Escriba a: info@minorityhealth.hhs.gov.