



**Un programa de CalHOPE**

Kit de herramientas digitales Soluna 2025 • Español de California • [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES)

# Tabla de contenidos

## Público general

Si estás buscando llegar a diferentes públicos, como madres, padres cuidadores, maestros o personal escolar, te recomendamos utilizar los siguientes recursos:

### Recursos impresos

Póster (17 x 22 in)	04
Ficha rápida (2 x 3.5 in)	05
Folleto impreso por ambos lados (8.5x11 in)	06

### Recursos digitales

Recursos para redes sociales	07
Recursos del boletín informativo	12
Recursos del correo electrónico	13
Mensaje de correo electrónico para “fuera de la oficina”	14
Recursos del sitio web	15
Gráficos y materiales visuales	16

## Adolescentes y adultos jóvenes

Si estás compartiendo información sobre Soluna con adolescentes y jóvenes de 13 a 25 años en California, te sugerimos utilizar estos recursos:

### Recursos impresos

Póster (17x22in)	18
Ficha rápida (2 x 3.5 in)	19
Folleto impreso por ambos lados (8.5x11 in)	20
Actividad de búsqueda del tesoro (8.5x11in)	21

### Recursos digitales

Contenido para redes sociales	22
Banners de correo electrónico + texto	28

**Público general**

# Recursos impresos + digitales

Si estás buscando llegar a diferentes públicos, como madres, padres, cuidadores, maestros o personal escolar, te recomendamos usar los siguientes materiales::

## Recursos impresos

Póster (17 x 22 in)	04
Ficha rápida (2 x 3.5 in)	05
Folleto informativo (8.5 x 11 in, doble cara)	06

## Recursos digitales

Contenido para redes sociales	07
Recursos del boletín informativo	12
Recursos del correo electrónico	13
Mensaje de respuesta automática ("fuera de la oficina")	14
Recursos del sitio web	15
Varios gráficos web	16

## Descarga o imprime un póster de Soluna

**Especificaciones:** 17 pulgadas x 22 pulgadas con 0.25 pulgadas de margen

### ¿Cómo compartir estos gráficos?

¡Ayuda a correr la voz sobre Soluna en tu comunidad! Estos pósters son ideales para colocar en aulas, salas de espera o cualquier lugar donde se reúnan jóvenes y sus redes de apoyo.

Puedes descargarlos e imprimirlos con las medidas indicadas, o pedirnos copias impresas. ¡Nos encargamos de que lleguen a donde hagan falta!

### Solicita materiales impresos

Puedes pedir materiales impresos de Soluna gratis a través de la tienda online de Soluna. [Regístrate aquí](#), inicia sesión y haz tu pedido: recibirás información de rastreo cuando se envíe tu pedido y recibirás los materiales gratis en un plazo de *14 días hábiles*.

Descargar PDF →



The poster features a dark purple background with a yellow and orange gradient at the bottom. A central illustration shows a stylized orange rabbit-like character with a white shirt and tie, sitting in a rocket ship. The background is decorated with stars, a crescent moon, a planet with a ring, and a purple planet with a face. The Soluna logo is in the top left corner.

**soluna**  
Un programa de CalHOPE

*Apoyo para la salud mental* justo cuando lo necesitas.

Soluna es **gratuito**, confidencial y está hecho para adolescentes y adultos jóvenes de 13 a 25 años en California.

Un espacio para desarrollar **herramientas y habilidades que te ayuden a manejar tus emociones, afrontar momentos difíciles**, establecer metas y recibir apoyo hecho a tu medida para enfrentar los retos de la vida.

Sesiones de coaching individual para el apoyo a la salud mental	Comunidad de pares segura y moderada	Registro del estado de ánimo, artículos y herramientas para el autocuidado
---	--------------------------------------	--

+ **Navegación de recursos:** una mano amiga para ayudarte a encontrar recursos locales importantes como comida, vivienda, terapia y más.

Visita [SolunaApp.com/ES](#) o escanea el código QR para descargar Soluna.



# Guía rápida de Soluna: descárgala o imprímela

**Especificaciones:** 3.5 in x 2 in con un margen de 0.125 pulgadas

## ¿Cómo compartir estos gráficos?

¿Buscas una forma fácil de presentar Soluna? Estas tarjetas pequeñas explican en pocos pasos cómo funciona la app. Son perfectas para eventos, kits informativos o espacios comunitarios.

## Solicita materiales impresos

Puedes pedir materiales impresos de Soluna sin costo a través de nuestra tienda en línea. Solo tienes que [registrar](#), iniciar sesión y hacer tu pedido. Recibirás un número de seguimiento cuando se envíen y los materiales llegarán a tu domicilio en un plazo de hasta 14 días hábiles.

Descargar PDF →



Un programa de CalHOPE

## Apoyo para la salud mental justo cuando lo necesitas

Soluna es un servicio *gratuito*, seguro, y confidencial de Salud Mental creado para jóvenes de California entre 13 - 25 años.

DISPONIBLE EN Google Play    DISPONIBLE EN App Store

Soluna es un espacio para **desarrollar herramientas y habilidades** que te ayuden a manejar tus emociones, afrontar momentos difíciles, establecer metas y recibir apoyo personalizado para enfrentar los desafíos de la vida.

Coaching individual para el apoyo a la salud mental

Comunidad de apoyo entre pares, segura y moderada

Registro del estado de ánimo, artículos y herramientas para el autocuidado

**Navegación de recursos:** conectamos a los usuarios con recursos locales críticos como bancos de alimentos o vivienda



Escanea para descargar la app o visita [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES)

# Descarga o imprime un folleto de Soluna

**Especificaciones:** 8.5 x 11 in con un margen de 0.125 pulgadas

## ¿Cómo compartir estos gráficos?

¿Quieres conocer mejor todo lo que ofrece Soluna? Este folleto te da una mirada completa en una sola página, fácil de leer, por ambos lados.

Ideal para compartir con consejerías escolares, organizaciones o cualquier persona interesada en apoyar a la juventud.

## Solicita materiales impresos

Puedes pedir materiales impresos de Soluna sin costo a través de nuestra tienda en línea. Solo tienes que registrarte, iniciar sesión y hacer tu pedido. Recibirás un número de seguimiento cuando se envíen y los materiales llegarán a tu domicilio en un plazo de hasta 14 días hábiles.

[Descargar PDF →](#)



## Apoyo de salud mental justo cuando lo necesitas

Soluna es **gratuito**, confidencial y está hecho para adolescentes y adultos jóvenes de 13 a 25 años en California.



**Foros**

**SerenaMoon**  
Hola a todos a...

**Reservar un coach**  
Reserva un coach de salud mental para cuando te convenga más

**Sin cita previa**  
Ofrece ayuda de nuestros coaches, disponibles de 10 a.m. a 8 p.m. hora del Pacífico

**Chat**

Disponibles en inglés y español

Soluna es un espacio para **desarrollar herramientas y habilidades que te ayudan a manejar tus emociones, afrontar momentos difíciles, establecer metas y recibir apoyo personalizado** para enfrentar los desafíos de la vida.

Coaching individual/ personal para el apoyo a la salud mental	Comunidad de pares segura y moderada	Registro del estado de ánimo, artículos y herramientas para el autocuidado
---	--------------------------------------	--

Visita [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES) para más información o escanea el código para descargar la app. →



## Descubre una nueva forma de apoyo para la salud mental

### Privacidad y seguridad

Tu seguridad y privacidad son nuestra máxima prioridad. Nuestro equipo de seguridad revisa cada publicación de la comunidad antes de que se publique.

### Chats individuales con coaches de Soluna

Siete días a la semana, puedes conversar con guías o coaches especializados en salud mental que están listos para escucharte y apoyarte.

### Apoyo en forma de autoservicio, en cualquier momento

Las herramientas interactivas y los artículos disponibles en la app te ayudan a reflexionar sobre cómo te sientes, conocer mejor tus emociones y desarrollar hábitos saludables.

### Apoyo local o en una conversación directa

¿Necesitas más ayuda? ¿Viviendo? ¿Comida? Nuestros coordinadores de recursos ayudan a conectar a los usuarios con recursos locales.

¿No tienes un smartphone? No hay problema. Llama al 844-582-2111 para hablar con un guía o coach, visita [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES) para acceder a la versión web desde cualquier navegador.



### Herramientas interactivas para autoapoyo

Encuentra recursos como:  
Registro del estado de ánimo  
Herramientas para fijar tus metas  
Comentarios y artículos sobre bienestar  
Ejercicios de respiración  
Y mucho más!

Para obtener más información, visita [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES)



# Haz una publicación en una red social #1

Conoce a Soluna, tamaño 4:5, Carrusel (2 imágenes)

## ¿Cómo compartir estos gráficos?

¿Quieres una forma rápida de compartir Soluna en tus redes sociales?

Este carrusel de dos imágenes ofrece una vista general con gráficos sencillos y llamativos que destacan en el feed.

- Las imágenes en formato 4:5 funcionan muy bien en la mayoría de las plataformas: Instagram, X, LinkedIn, Facebook, ¡y más!
- Para compartirlas, solo descarga las imágenes, súbelas a tu red preferida y utiliza el texto sugerido para el pie de foto.
- No olvides etiquetarnos en tu publicación. Puedes encontrar nuestros enlaces a la derecha.
- **Tip útil:** X tiene un límite de caracteres, pero este título funcionará si omites la parte que dice "... o descárgala en la App Store o Google Play".

Descargar imágenes →



## Subtítulo de la publicación:

Dale un impulso a tu salud mental con Soluna.

Es gratis, confidencial y pensada para jóvenes de 13 a 25 años en California. Si necesitas apoyo para el estrés, estás pasando por algo difícil o simplemente quieres sentirte mejor, Soluna está contigo.

Descúbrela en SolunaApp.com o bájala en App Store o Google Play. [¡Etiqueta a Soluna!]

## Dónde etiquetarnos:

LinkedIn: [Salud mental con Soluna](#)

TikTok: [@soluna.app](#)

Instagram: [@soluna.app](#)

## Haz una publicación en redes sociales #2

**Nadie tiene que enfrentar sus retos en soledad**  
tamaño 4:5

### ¿Cómo compartir estos gráficos?

Ayuda a que más personas sepan que no están solas.

Ya seas alguien que trabaja en educación, una organización que ofrece recursos de bienestar, o simplemente una persona comprometida con el tema, esta publicación es una forma sencilla de compartir un mensaje de apoyo con quienes puedan estar enfrentando momentos difíciles.

- Las imágenes en formato 4:5 se adaptan muy bien a la mayoría de las redes sociales: Instagram, X, LinkedIn, Facebook, ¡y más!
- Para compartir, descarga la imagen, súbela a la plataforma que prefieras y usa el texto sugerido en el pie de foto.
- No olvides etiquetarnos en tu publicación. Puedes encontrar nuestros enlaces a la derecha.

[Descargar imágenes →](#)



### Subtítulo de la publicación:

No tienes que pasar por esto solo. Soluna es gratis, confidencial y está pensada para jóvenes de 13 a 25 años en California.

Es un espacio seguro donde puedes sentirte escuchado y apoyado, a tu manera:

- Coaching 1:1 sin juicios
- Comunidad comprensiva
- Herramientas para el autocuidado

Navegación de recursos: Apoyo para encontrar recursos como vivienda, comida o terapia

Descúbrala en SolunaApp.com o bájala en el App Store o Google Play. [¡Etiqueta a Soluna!]

### Dónde etiquetarnos:

LinkedIn: [Salud mental con Soluna](#)

TikTok: [@soluna.app](#)

Instagram: [@soluna.app](#)

## Haz una publicación en redes sociales #3

El apoyo adecuado, tamaño 4:5

### ¿Cómo compartir estos gráficos?

El apoyo emocional no es igual para todas las personas, y esta publicación muestra cómo Soluna se adapta a diferentes necesidades.

- Las imágenes en formato 4:5 funcionan muy bien en la mayoría de las plataformas de redes sociales: Instagram, X, LinkedIn, Facebook, ¡y más!
- Para compartir, descarga la imagen, súbela a la red social que prefieras y utiliza el pie de foto sugerido.
- No olvides etiquetarnos en tu publicación. Los enlaces a nuestras cuentas están a la derecha.

Descargar imágenes →



### Subtítulo de la publicación:

Soluna apoya tu bienestar emocional con conversaciones auténticas, herramientas útiles y acompañamiento confiable.

Es gratis, confidencial y está diseñado para jóvenes de 13 a 25 años en California.

Ya sea que estés atravesando momentos de estrés, enfrentando retos, o simplemente necesitas un espacio para respirar, Soluna está aquí para ofrecerte un lugar donde te sientas en confianza, escuchado y acompañado.

Conoce más en [SolunaApp.com](https://SolunaApp.com) o descarga la app en el App Store o Google Play.

¡No olvides etiquetarnos!

### Dónde etiquetarnos:

LinkedIn: [Salud mental con Soluna](#)

TikTok: [@soluna.app](#)

Instagram: [@soluna.app](#)

# Haz una publicación en redes sociales #4

Explora Soluna, tamaño 4:5, carrusel (6 imágenes)

## ¿Cómo compartir estos gráficos?

¿Quieres ayudar a que más personas conozcan Soluna?

Esta publicación muestra las funciones principales de la app y ofrece una vista previa para que tu comunidad sepa qué puede encontrar en Soluna.

- Las imágenes en formato 4:5 se adaptan muy bien a la mayoría de las plataformas de redes sociales: Instagram, X, LinkedIn, Facebook, ¡y más!
- Para compartir, solo descarga las imágenes, súbelas a tu red preferida y utiliza el texto sugerido en el pie de foto.
- No olvides etiquetarnos en tu publicación. Los enlaces a nuestras cuentas están a la derecha.

Descargar imágenes →



## Subtítulo de la publicación:

Apoyo genuino. Impacto real.

Descubre la app de bienestar emocional en la que confían jóvenes en California.

Soluna es un servicio gratuito, confidencial y creado para personas de 13 a 25 años.

Es un espacio donde puedes sentirte en confianza, comprendido/a y acompañado/a, en el momento y la forma que tú elijas.

Ya sea que estés atravesando estrés, enfrentando retos, o simplemente necesites un momento para ti, Soluna está aquí para apoyarte en cada paso.

Conoce más en [SolunaApp.com](https://SolunaApp.com) o descárgala en App Store o Google Play.

¡No olvidés etiquetarnos!

## Dónde etiquetarnos:

LinkedIn: [Salud mental con Soluna](https://www.linkedin.com/company/soluna)

TikTok: [@soluna.app](https://www.tiktok.com/@soluna.app)

Instagram: [@soluna.app](https://www.instagram.com/soluna.app)

## Crea una historia de Instagram

Conoce Soluna, tamaño 9:16 (2 imágenes)

### ¿Cómo compartir estos gráficos?

Estos gráficos están diseñados para usarse en historias de Instagram.

- Sube la primera imagen y añade un enlace a [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES). Te sugerimos colocarlo en el espacio en blanco en la parte inferior (consulta el ejemplo a la derecha). Luego, publícala.
- Después, prepara la segunda imagen. Etiqueta a [@Soluna.App](https://www.instagram.com/Soluna.App), de forma similar a como lo hiciste con el enlace anterior. Luego, publícala.
- No es necesario incluir subtítulos en las historias de Instagram.

Descargar imágenes →



Enlace a [SolunaApp.com](https://SolunaApp.com)



Etiqueta [@Soluna.App](https://www.instagram.com/Soluna.App)

## Agrega Soluna a tu boletín informativo

Tamaño: 300 x 250 píxeles

### ¿Cómo compartir estos gráficos?

¿Tienes un boletín comunitario? Agrega a Soluna fácilmente. Este gráfico se adapta a cualquier plantilla de email. Puedes usarlo solo o incluir el siguiente texto para darle más contexto.

Recuerda enlazar a [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES) para que tu comunidad acceda directamente.

Descargar imágenes →



### Texto descriptivo del boletín informativo:

Apoyo genuino. Impacto real.

Descubre la app de salud mental en la que confían los jóvenes de todo California.

Soluna es un servicio gratuito y confidencial, creado para personas de 13 a 25 años.

Es un espacio donde puedes sentirte en confianza, comprendido/a y acompañado/a, en el momento y la forma que tú elijas.

Ya sea que estés pasando estrés, enfrentando retos o simplemente necesites un momento para ti, Soluna está aquí para apoyarte en cada paso.

Conoce más en [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES) o descarga la app en App Store o Google Play.

## Envía un correo electrónico informativo sobre Soluna

Tamaño del banner: 600 píxeles de ancho

### ¿Cómo compartir estos gráficos?

¿Quieres compartir Soluna por correo electrónico? Aquí tienes un mensaje listo para usar.

Solo copia el texto, agrega el banner incluido y envíalo desde tu plataforma de email (Mailchimp, HubSpot u otra). ¡Es fácil, claro y directo al punto!

[Descargar imágenes →](#)

[Descarga la copia del correo electrónico →](#)



## Configura un mensaje de correo electrónico para cuando estás fuera de la oficina

### ¿Cómo compartir estos gráficos?

Tamaño del banner: 600 píxeles de ancho

¿Fuera de la oficina? Aprovecha para compartir Soluna.

Agrega este gráfico a tu mensaje de ausencia. Así, mientras no estás, tu comunidad sabrá dónde encontrar apoyo confiable y gratuito.

Descargar imágenes →

¿Necesitas apoyo ahora? Soluna es un servicio gratuito y confidencial de salud mental para personas de 13 a 25 años. Ofrece coaching individual, una comunidad segura entre pares y herramientas para el autocuidado.



Obtén el apoyo que necesitas en [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES)

**Apoyo cuando lo necesitas, sin esperar.** Soluna ofrece recursos gratuitos y confidenciales de salud mental para personas jóvenes de 13 a 25 años. Incluye coaching individual, una comunidad moderada entre pares y herramientas interactivas para el autocuidado.



Para más información, visita [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES)

## Agrega Soluna a tu sitio web

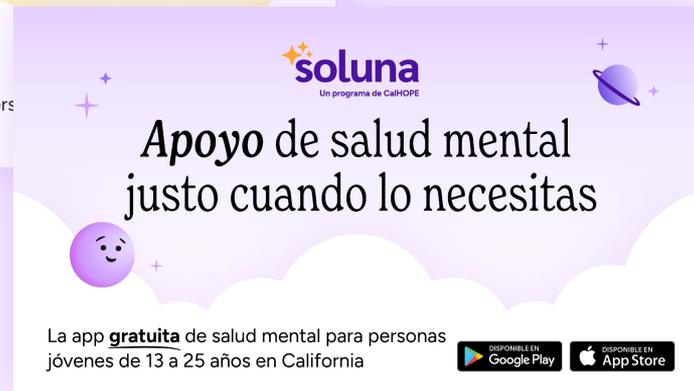
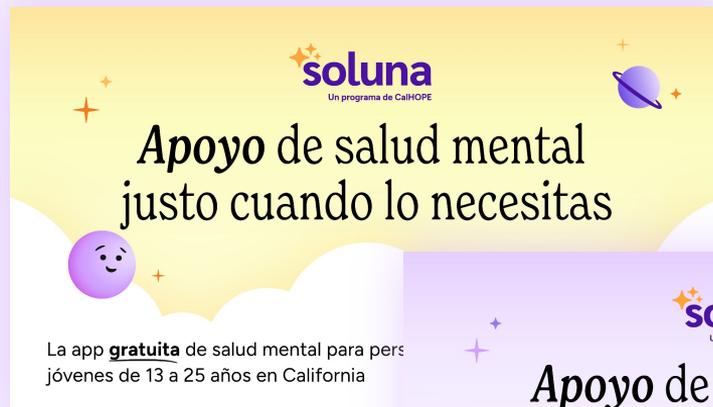
Tamaño gráfico: 1280 x 720 píxeles

### ¿Cómo compartir estos gráficos?

¿Tienes una página de recursos o aliados? Suma a Soluna con estos gráficos listos para subir.

Usa el texto corto o largo, o solo la imagen. No olvides enlazar a [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES) para que tu comunidad se conecte fácil.

Descargar imágenes →



### Subtítulo de la publicación:

**Versión larga:** Descubre una nueva forma de acompañamiento emocional con Soluna, una aplicación gratuita y confidencial diseñada para personas jóvenes de 13 a 25 años en California. Accede a sesiones de orientación individual, herramientas interactivas para el autocuidado y una comunidad segura y solidaria, todo en un solo lugar. Además, cuentas con el apoyo de un equipo que puede ayudarte a conectar con recursos importantes del día a día, como alimentos, vivienda o asistencia financiera. Ya sea que estés pasando por momentos de estrés, enfrentando retos o simplemente necesites un espacio para respirar, Soluna está aquí para que te sientas en confianza, comprendido/a y acompañado/a visto y apoyado.

**Versión corta:** Sesiones de orientación individual, herramientas para el autocuidado, una comunidad de apoyo y ayuda para acceder a recursos locales, todo en un solo lugar.

# ¿Necesitas un logotipo, un gráfico web o un anuncio de Soluna?

Tamaños: 160 x 600, 500 x 500 y 728 x 90

## ¿Cómo compartir estos gráficos?

Si los gráficos de las diapositivas anteriores no se ajustan del todo a lo que necesitas, hemos incluido una variedad de tamaños para que elijas el que mejor se adapte a tu espacio o canal. Úsalos cuando te sean útiles, de la forma que mejor funcione para ti.

Recuerda añadir un enlace a [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES) donde sea que los compartas, para que tu audiencia pueda acceder fácilmente a más información.

**También incluimos** los logotipos de Soluna para que tengas más opciones al momento de personalizar tu contenido.

Descargar imágenes →

Descarga los logotipos de Soluna →



## Adolescentes y adultos jóvenes

# Recursos impresos + digitales

Si estás tratando de compartir información sobre Soluna con adolescentes y jóvenes de California de 13 a 25 años, por favor, utiliza los siguientes recursos:

### Recursos impresos

Póster (17x22in)	18
Ficha rápida (2 x 3.5 in)	19
Folleto impreso por ambos lados (8.5x11 in)	20
Búsqueda del tesoro (8.5x11in)	21

### Recursos digitales

Recursos para redes sociales	22
Banners de correo electrónico + texto	28

# Descarga o imprime un póster de Soluna

**Especificaciones:** 17 pulgadas x 22 pulgadas con 0.25 pulgadas de sangrado

¿Quieres ayudar a compartir el mensaje de Soluna en tu comunidad?

Este póster llamativo es ideal para salones de clase, salas de espera o cualquier espacio donde se reúnan jóvenes y quienes los acompañan. Solo descárgalo e imprímelo tú mismo (consulta las especificaciones más arriba) o solicita copias impresas: nos aseguraremos de que lleguen a los lugares donde más se necesitan.

A diferencia del [póster general](#), este diseño está pensado específicamente para jóvenes de 13 a 25 años en California, y es perfecto para espacios donde este grupo suele estar presente, como escuelas secundarias o centros juveniles.

## Pide materiales impresos

Puedes pedir materiales impresos de Soluna sin costo a través de nuestra tienda en línea.

Solo [crea una cuenta](#), inicia sesión y realiza tu pedido.

Recibirás un número de seguimiento cuando los materiales sean enviados, y los recibirás en aproximadamente 14 días hábiles.

Descargar PDF →



The poster features a purple and orange gradient background with a smartphone graphic in the center. The text on the phone screen reads: 'Tu espacio para ser tú', 'Bienvenido/a a Soluna', and 'La app gratuita de salud mental para personas jóvenes de 13 a 25 años en California'. Above the phone is the Soluna logo and a 'Confidencial, seguro y gratuito' seal. Below the phone is a yellow box titled '¿Cómo empiezo?' with three steps: 'PASO 1: Descarga Soluna gratis en App Store o Google Play', 'PASO 2: Crea tu cuenta con un correo electrónico', and 'PASO 3: Explora recursos, recibe orientación y conecta con una comunidad segura'. At the bottom left is a QR code with the text 'Escanea aquí para ingresar al Solunaverse', and at the bottom right is a cartoon character wearing sunglasses.

## Descarga o imprime una ficha rápida de Soluna

**Especificaciones:** 3.5 in x 2 in con un margen de 0.125 pulgadas

### ¿Cómo compartir estos gráficos?

¿Buscas una manera rápida y sencilla de dar a conocer Soluna? Estas tarjetas informativas ofrecen una descripción general clara y práctica, perfectas para distribuir en eventos, incluir en paquetes de bienvenida o dejar en centros de recursos.

Puedes descargarlas y compartirlas digitalmente, o imprimirlas por tu cuenta siguiendo las instrucciones, ¡o también puedes solicitarnos copias impresas!

A diferencia de [la ficha pensada para una audiencia general](#), esta versión está diseñada para personas jóvenes entre 13 y 25 años en California, y es ideal para espacios donde participa principalmente este grupo, como escuelas secundarias o centros juveniles.

### Solicita materiales impresos

Puedes pedir materiales impresos de Soluna sin costo a través de nuestra tienda en línea. Regístrate aquí, inicia sesión y haz tu pedido. Te enviaremos un número de rastreo cuando el pedido esté en camino, y recibirás los materiales en un plazo de 14 días hábiles.

[Descargar PDF →](#)



# Descarga o imprime un folleto de Soluna

**Especificaciones:** 8.5 x 11 in con un margen de 0.125 pulgadas

## ¿Cómo compartir estos gráficos?

¿Quieres conocer mejor cómo funciona Soluna?

Este documento de una sola página ofrece un resumen claro y accesible con la información esencial sobre Soluna, en un formato visual y fácil de compartir.

Puedes imprimirlo por tu cuenta, compartirlo de forma digital, o solicitar copias impresas directamente con nosotros.

A [diferencia del folleto general](#), esta versión está pensada para jóvenes de 13 a 25 años que viven en California, y es ideal para espacios como escuelas secundarias, centros juveniles o cualquier lugar donde se reúnan personas de ese grupo de edad.

## Solicita materiales impresos

Puedes pedir materiales impresos de Soluna sin costo a través de nuestra tienda en línea. Solo necesitas [registrarte](#), iniciar sesión y hacer tu pedido.

Recibirás un número de seguimiento cuando se envíen los materiales, y los recibirás en un plazo aproximado de 14 días hábiles.

Descargar PDF →



**soluna**  
Un programa de CalHOPE

## Tu espacio para ser tú

Te damos la bienvenida a Soluna — la aplicación de salud mental donde puedes desahogarte, recargar energía y sentirte mejor. **Gratis** para personas jóvenes que viven en California, de 13 a 25 años.

### Apoyo cuando lo necesitas, a tu manera

- ✦ **Apoyo individual:**  
Conéctate con coaches de salud mental que te escuchan sin juzgar.
- ✦ **Herramientas interactivas:**  
Encuentra ejercicios guiados, cuestionarios de reflexión y otras actividades diseñadas para ayudarte a manejar lo que estás sintiendo.
- ✦ **Comunidad:**  
Explora un espacio seguro donde puedes leer y compartir historias, y conectar con otras personas jóvenes que entienden lo que estás pasando.
- ✦ **Recursos locales:**  
Encuentra información sobre lugares cercanos donde puedes acceder a servicios de salud, alimentación, refugio y más.

**Sin anuncios. Sin costo. Sin necesidad de compartir tu nombre.**  
Todo el apoyo es privado, seguro y está **financiado por DMHCS.**

Escanea el código QR para comenzar tu recorrido

Disponible en  App Store  Google Play

# Descarga o imprime una búsqueda del tesoro de Soluna

**Especificaciones:** 8.5 x 11 in con un margen de 0.125 pulgadas

## ¿Cómo compartir estos gráficos?

¡Esta hoja impresa por ambos lados está diseñada para ayudar a los nuevos usuarios a explorar las funciones de Soluna! Informa a tus estudiantes que es completamente opcional, no deben escribir sus nombres ni entregarla. Es simplemente una forma sin presión de que los usuarios conozcan la aplicación a su propio ritmo.

## Solicita materiales impresos

Puedes pedir materiales impresos de Soluna sin costo a través de nuestra tienda en línea.

Solo necesitas [registrarte](#), iniciar sesión y hacer tu pedido.

Cuando se envíen los materiales, recibirás un número de seguimiento y los recibirás en un plazo aproximado de 14 días hábiles. *hábiles*.

Descargar PDF →



Te damos la bienvenida a tu *odisea espacial de Soluna*

**Antes de que empieces**  
Tu viaje hacia el bienestar mental comienza ahora. Si aún no lo has hecho, **descarga la aplicación** o visita [SolunaApp.com](#) — ¡necesitarás iniciar sesión en la aplicación para jugar!

**MISIÓN 1**  
**Explora la página de inicio**  
Has llegado a la **página de inicio de Soluna**, explora un poco. ¿Qué función te llama la atención? Escríbelo: ¡has hecho tu primer descubrimiento!

**MISIÓN 2**  
**Agitador de pensamientos**  
¿Próxima parada? ¡Vamos a sacudírnoslo! Toca el botón de **Herramientas** y navega hasta la **Zona de Afirmaciones** — luego, dale una sacudida. ¿Qué mensaje recibiste? En una palabra, ¿cómo te hace sentir?

**MISIÓN 3**  
**Encuentra tu coach**  
¡Es hora de trazar tu propio camino! Dirígete a la sección de **Chat** y realiza el **Cuestionario de emparejamiento con un coach** para encontrar al coach adecuado para ti. Una vez que encuentres tu coach, reserva un chat siempre que necesites apoyo individual personalizado. Ya sea porque quieres hablar sobre obstáculos o celebrar victorias, tu coach está aquí para ayudarte. ¿Cómo podría el coaching ayudarte a lograr tu próximo gran objetivo?

**MISIÓN 4**  
**Descubre lecturas frescas**  
¡Tu galaxía de artículos, cuestionarios y más te espera! Ve a la sección **‘Explorar por tema’** de la página principal y elige algo para leer. ¿Algo que valga la pena revisar? Toca la esquina superior derecha del artículo para marcarlo para más tarde, o anota aquí los temas que te interesan.



**MISIÓN 5**  
**Anotación en el diario**  
Es hora de aclarar en tu propia mente. Dirígete a **Escritura libre** (tu diario digital personal en la pestaña de **Herramientas**) y anota una cosa que tengas en mente hoy. No hay una respuesta correcta o incorrecta, ¡solo pensamientos!

**MISIÓN 6**  
**Únete a la conversación**  
¡Te damos la bienvenida al mundo de la **Comunidad**, donde la charla intergaláctica nunca se detiene! Navega a la pestaña de **Comunidad** y explora lo que otros están diciendo. Si pudieras compartir un pensamiento o una pregunta con la comunidad, ¿cuál sería?

**MISIÓN 7**  
**Estación de reflexión**  
Has viajado lejos, amigo, es momento de registrar tu estado de ánimo! ¿Cómo te sientes ahora mismo? ¡Rodea con un círculo la opción que mejor describa tu estado de ánimo!

**BONUS**  
**Recluta a un compañero de viaje espacial**  
Si tuvieras que convencer a un amigo para que se uniera a Soluna, ¿qué le dirías en una sola frase?

**¡Misión cumplida!** Has viajado por el Solunaverso y descubierto las maravillas de Soluna. Sigue explorando, sigue reflexionando y, sobre todo, sigue priorizándote a ti mismo.



# Haz una publicación en una red social #1

Conoce Soluna, tamaño 4:5

¿Quieres dar a conocer Soluna en redes sociales de forma sencilla?

Esta imagen lista para compartir ofrece una descripción general que resalta algunos elementos clave de la aplicación.

¿Te gustaría que llegue al público correcto?

Compártela en espacios donde la mayoría de tus seguidores sean personas jóvenes de 13 a 25 años que viven en California. Si tu audiencia es más diversa en edades, visita [la sección de audiencia general](#) en nuestro kit digital, donde encontrarás mensajes y gráficos pensados para llegar a un público más amplio.

- Los tamaños de imagen 4:5 funcionan muy bien en la mayoría de las plataformas de redes sociales: Instagram (feed), X, LinkedIn, Facebook, ¡la que sea!
- Para compartir, descarga la imagen, súbela a la plataforma que elijas y utiliza el texto sugerido para el pie de foto.
- ¡No olvides de etiquetarnos en tu publicación! A la derecha encontrarás los enlaces a nuestras cuentas oficiales.

Descargar imágenes →



**Subtítulo de pie de publicación:**

¿Listo para echarle un vistazo? Visita [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES) y empieza tu camino hacia el bienestar emocional. | Etiquétanos en tu publicación |

**Dónde etiquetarnos:**

LinkedIn: [Salud mental con Soluna](https://www.linkedin.com/company/soluna)

TikTok: [@soluna.app](https://www.tiktok.com/@soluna.app)

Instagram: [@soluna.app](https://www.instagram.com/soluna.app)

## Haz una publicación en redes sociales #2

Nunca estás solo, tamaño 4:5

### ¿Cómo compartir estos gráficos?

¿Cómo compartir estos materiales gráficos?

Haz saber a las personas jóvenes de tu comunidad que el apoyo está al alcance. Esta publicación es un recordatorio para quienes estén pasando por un momento difícil: no están solxs.

¿Quieres que este mensaje llegue al público adecuado?

Compártelo en espacios donde la mayoría de tus seguidores sean personas jóvenes de 13 a 25 años que viven en California. Si tu audiencia incluye personas de distintas edades, [visita la sección de audiencia general](#) en nuestro kit digital, donde encontrarás mensajes y gráficos pensados para llegar a un público más amplio.

- Los tamaños de imagen 4:5 funcionan muy bien en la mayoría de las plataformas de redes sociales: Instagram (feed), X, LinkedIn, Facebook, ¡la que sea!
- Para compartir, descarga la imagen, súbela a la plataforma que elijas y utiliza el texto sugerido para el pie de foto.
- ¡No olvides de etiquetarnos en tu publicación! A la derecha encontrarás los enlaces a nuestras cuentas oficiales.

[Descargar imágenes →](#)



### Subtítulo de pie de publicación:

Etiqueta a alguien para que se una contigo al Solunaverso o deja un 🚀 en los comentarios si estás listo para empezar tu camino hacia el bienestar emocional hoy.

#ElBienestarEmocionalImporta #ApoyoDeSoluna  
[¡Etiqueta a Soluna!]

### Dónde etiquetarnos:

LinkedIn: [Salud mental con Soluna](#)

TikTok: [@soluna.app](#)

Instagram: [@soluna.app](#)

## Haz una publicación en redes sociales #3

Lo vas a lograr. tamaño 4:5

### ¿Cómo compartir estos gráficos?

Comparte esta publicación y anima a alguien hoy. Ayuda a que las personas jóvenes en tu comunidad sepan que Soluna está aquí para ofrecerles apoyo cuando lo necesiten.

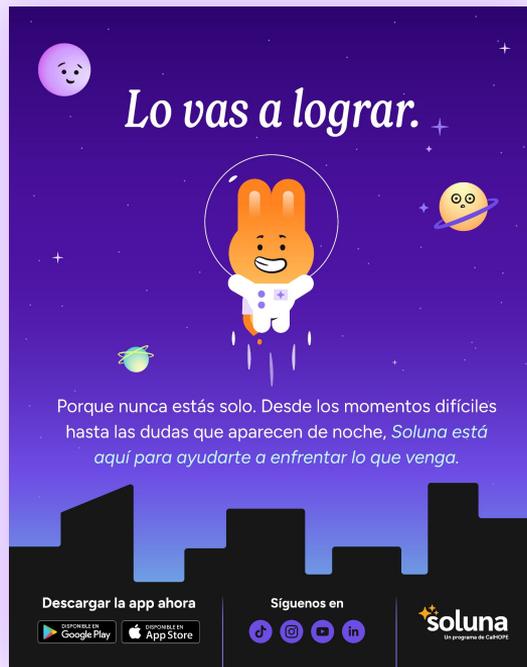
¿Quieres que este mensaje llegue al público adecuado?

Compártelo en canales donde la mayoría de tus seguidores sean personas jóvenes de 13 a 25 años que viven en California.

Si tu audiencia es más diversa en edades, revisa [la sección de audiencia general](#) en nuestro kit digital, donde encontrarás mensajes y gráficos diseñados para llegar a una variedad de públicos.

- Los tamaños de imagen 4:5 funcionan muy bien en la mayoría de las plataformas de redes sociales: Instagram (feed), X, LinkedIn, Facebook, ¡la que sea!
- Para compartir, descarga la imagen, súbela a la plataforma que elijas y utiliza el texto sugerido para el pie de foto.
- ¡No olvides de etiquetarnos en tu publicación! A la derecha encontrarás los enlaces a nuestras cuentas oficiales.

[Descargar imágenes →](#)



### Subtítulo de pie de publicación:

Deja un ❤️ en los comentarios o comparte esas palabras que te animan cuando estás pasando por un momento difícil.

#ElBienestarEmocionalImporta #ApoyoDeSoluna  
[Etiqueta a Soluna!]

### Dónde etiquetarnos:

LinkedIn: [Salud mental con Soluna](#)

TikTok: [@soluna.app](#)

Instagram: [@soluna.app](#)

## Haz una publicación en redes sociales #4

Conoce Soluna, tamaño 4:5, Carrusel (2 imágenes)

¿Quieres dar a conocer Soluna de forma rápida y visual?

Este carrusel de dos imágenes ofrece una descripción general con gráficos claros que llaman la atención y se destacan en el feed.

¿Te gustaría que este contenido llegue al público adecuado?

Compártelo en canales donde la mayoría de tus seguidores sean personas jóvenes de 13 a 25 años que viven en California.

Si tu audiencia incluye personas de distintas edades, visita [la sección de audiencia general](#) en nuestro kit digital, donde encontrarás mensajes y materiales diseñados para llegar a un público más amplio.

- Los tamaños de imagen 4:5 funcionan muy bien en la mayoría de las plataformas de redes sociales: Instagram (feed), X, LinkedIn, Facebook, ¡la que sea!
- Para compartir, descarga la imagen, súbela a la plataforma que elijas y utiliza el texto sugerido para el pie de foto.
- ¡No olvides de etiquetarnos en tu publicación! A la derecha encontrarás los enlaces a nuestras cuentas oficiales.

Descargar imágenes →



### Sugerencia de pie de publicación:

¿Listo para comenzar tu camino hacia un mayor bienestar emocional? Gratis, sin seguro, solo apoyo real. Descubre la app hoy.

#BienestarEmocional #Soluna #Gratis [¡Etiqueta a Soluna!]



### Dónde etiquetarnos:

LinkedIn: [Salud mental con Soluna](#)

TikTok: [@soluna.app](#)

Instagram: [@soluna.app](#)

# Haz una publicación en redes sociales #5

Explora Soluna, tamaño 4:5, Carrusel (5 imágenes)

## ¿Cómo compartir estos gráficos?

¿Te gustaría que tu comunidad conozca mejor Soluna?

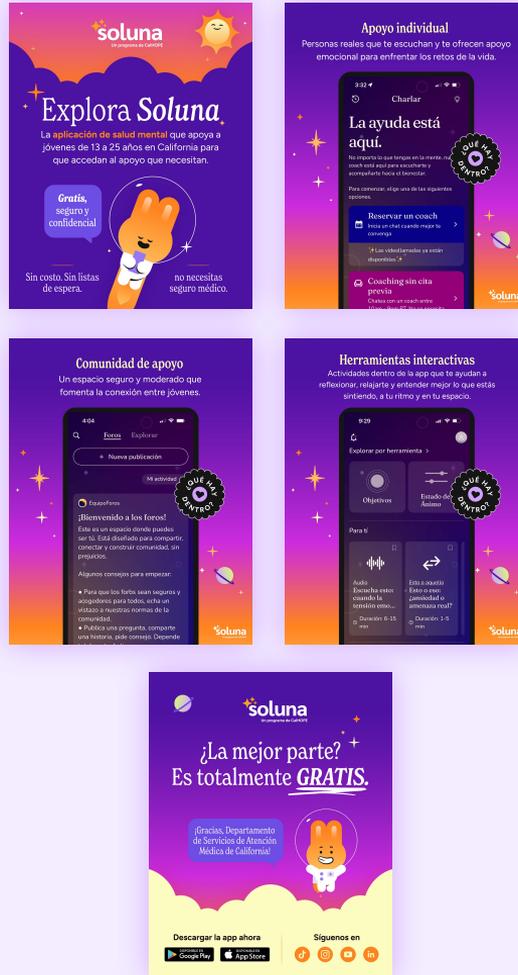
Esta publicación presenta las características principales de la app y ofrece un vistazo general para que las personas sepan qué esperar al usarla.

¿Quieres que llegue al público adecuado?

Compártela en canales donde la mayoría de tus seguidores sean jóvenes de 13 a 25 años que viven en California. Si tu audiencia incluye personas de distintas edades, visita [la sección de audiencia general](#) en nuestro kit digital, donde encontrarás mensajes y materiales diseñados para llegar a un público más amplio.

- Los tamaños de imagen 4:5 funcionan muy bien en la mayoría de las plataformas de redes sociales: Instagram (feed), X, LinkedIn, Facebook, ¡la que sea!
- Para compartir, descarga la imagen, súbela a la plataforma que elijas y utiliza el texto sugerido para el pie de foto.
- ¡No olvides de etiquetarnos en tu publicación! A la derecha encontrarás los enlaces a nuestras cuentas oficiales.

Descargar imágenes →



## Subtítulo de pie de publicación:

¡Buenas noticias, California! Soluna se ha unido al estado para que el apoyo en bienestar emocional sea GRATUITO y accesible para jóvenes de 13 a 25 años.

Ya sea que estés enfrentando retos en la escuela, el trabajo o en la vida en general, aquí encontrarás herramientas para seguir adelante.

#ApoyoSoluna #ElBienestarEmocionalImporta #CaliforniaTeCuida #GratisParaTi [¡Etiqueta a Soluna!]

## Dónde etiquetarnos:

LinkedIn: [Salud mental con Soluna](#)

TikTok: [@soluna.app](#)

Instagram: [@soluna.app](#)

## Crea una historia de Instagram

Conoce Soluna, tamaño 9:16 (2 imágenes)

### ¿Cómo compartir estos gráficos?

¡Estos gráficos están diseñados para usarse en historias de Instagram!

¿Quieres que lleguen al público adecuado?

Compártelos en canales donde la mayoría de tus seguidores sean personas jóvenes de 13 a 25 años que viven en California. Si tu audiencia incluye personas de distintas edades, visita [la sección de audiencia general](#) en nuestro kit digital, donde encontrarás mensajes y gráficos pensados para llegar a una variedad de públicos.

- Sube la primera imagen y agrega el enlace a [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES). Te sugerimos colocarlo en el espacio en blanco de la parte inferior (consulta el ejemplo a la derecha). Luego, publica.
- Prepara la segunda imagen justo después. Etiqueta a [@Soluna.App](#) del mismo modo que añadiste el enlace en la primera imagen (puedes ver la referencia en la pantalla a la derecha). Publica.
- No es necesario agregar subtítulos en las historias de Instagram.

Descargar imágenes →



Enlace a [SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES)



Etiqueta [@Soluna.App](#)

## Envía un correo electrónico informativo sobre Soluna

Tamaño del banner: 600 píxeles de ancho

### ¿Cómo compartir estos gráficos?

¿Quieres presentar Soluna a tu comunidad por correo electrónico? Nosotros te ayudamos. Usa el texto del correo disponible en el enlace a continuación para compartir una introducción clara, accesible y lista para enviar sobre Soluna.

Si la mayoría de los contactos en tu lista son personas jóvenes de 13 a 25 años que viven en California, este mensaje está pensado especialmente para ellos.

¿Tu audiencia incluye una mezcla más amplia —como personal escolar, cuidadores u otras personas adultas aliadas? Revisa [la sección de audiencia general](#) en nuestro kit digital, donde encontrarás mensajes diseñados para distintos públicos.

Adjunta el encabezado visual del correo para hacerlo más atractivo. Puedes integrarlo fácilmente a tu plataforma de envío de correos, como Mailchimp, HubSpot u otra herramienta similar.

[Descargar imágenes →](#)

[Descarga la copia →](#)





**Gracias por ayudarnos a llevar  
el apoyo de salud mental  
a jóvenes y adolescentes.**

[SolunaApp.com/ES](https://SolunaApp.com/ES) · [Síguenos en redes sociales](#)

