



YOUTH CREATING CHANGE



Directing Change
Program & Film Contest



Selection of Spanish-Language PSAs

(30- and 60- second films, updated June 2025)

Tag us when sharing films!

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

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

Facebook: [@YouthCreatingChangeOrg](https://www.facebook.com/YouthCreatingChangeOrg)

2025

Manos Que Sostienen (The Hands that Hold Us) ([view/download](#))

Career Technical Education Center, Kern County

Language: English and Spanish with English captions



This touching film focuses on a father/daughter relationship to shine a light on how prioritizing hard work can bring with it both advantages and disadvantages, especially when it comes to mental health. Ultimately, the film is a testament to the importance of making time to talk with and stay connected to those closest to us.

Esta conmovedora película se centra en una relación padre/hija para arrojar luz sobre cómo priorizar el trabajo duro puede traer consigo tanto ventajas como desventajas, especialmente cuando se trata de salud mental. En última instancia, la película es un testimonio de la importancia de hacer tiempo para hablar y mantenerse conectado con los más cercanos a nosotros.

La Tormenta Interior ([view/download](#))

El Dorado High School, Orange County

Language: Spanish with English captions



Sometimes, the coping strategies shared by our families aren't the best for our mental health, especially when they encourage us to stay silent. Told from the perspective of a hispanic youth who expresses herself through music, this film encourages us all to speak up about our feelings and connect with others when we are struggling.

A veces, las estrategias de afrontamiento compartidas por nuestras familias no son las mejores para nuestra salud mental, especialmente cuando nos animan a permanecer en silencio. Contada desde la perspectiva de una juventud hispana que se expresa a través de la música, esta película nos anima a todos a hablar de nuestros sentimientos y conectarnos con los demás cuando estamos luchando

Mi Hermanita ([view/download](#))

Warren High School, Los Angeles County

Language: English and Spanish with English captions



Using a quinceañera as a jumping off point, this film addresses the difficulty of talking about mental health challenges in some hispanic households. Even though parents might not always understand what youth are going through, reaching out to friends and siblings can still help youth feel supported and reduce cultural stigma.

Usando una quinceañera como punto de partida, esta película aborda la dificultad de hablar sobre los desafíos de salud mental en algunos hogares hispanos. Aunque es posible que los padres no siempre entiendan lo que están pasando los jóvenes, acercarse a amigos y hermanos puede ayudar a los jóvenes a sentirse apoyados y reducir el estigma cultural.

2024

Generations Talking ([view/download](#))

TrueCare, San Diego County

Language: English and Spanish with English captions



This film portrays a spectrum of cultural perspectives on mental health, showing how different generations and communities can connect and support each other.

Esta película retrata un espectro de perspectivas culturales sobre la salud mental y muestra cómo diferentes generaciones y comunidades pueden conectarse y apoyarse entre sí.

No Estas Solo ([view/download](#))

Woodbridge High School, Orange County

Language: Spanish and English with Spanish and English captions



This film seeks to uplift those struggling with mental health in the Latino community, showing them that there's support and hope.

Esta película busca animar a quienes luchan con la salud mental en la comunidad latina, mostrándoles que hay apoyo y esperanza.

Aceptación de la Salud Mental ([view/download](#))

West High School, Kern County

Language: Spanish and English with English captions



This film aims to spread the message that mental health should be embraced and discussed by all communities and cultures.

Esta película tiene como objetivo difundir el mensaje de que todas las comunidades y culturas deben adoptar y hablar sobre la salud mental.

Cambiamos el Pasado ([view/download](#))

Wellness and Prevention Foundation, Orange County

Language: Spanish with English captions



This film discusses the stress and anxiety that unachievable standards can cause and asks parents to break the cycle of generational trauma.

Esta película analiza el estrés y la ansiedad que pueden causar los estándares inalcanzables y pide a los padres que rompan el ciclo del trauma generacional.

I Wish My Parents Knew ([view/download](#))

Mixteco Indigena Community Organizing Project, Ventura County

Language: Spanish and English with English captions



Indigenous Latino youth express how they feel about their struggles in school as first-generation students, opening up about hurdles they face that their parents may not understand.

Los jóvenes latinos indígenas expresan lo que sienten acerca de sus luchas en la escuela como estudiantes de primera generación, y se sinceran sobre los obstáculos que enfrentan y que sus padres tal vez no comprendan.

2023

Estamos Juntos ([view/download](#))

SafeSpace, San Mateo County

Language: Spanish with English captions



Two friends support each other in finding the confidence to speak about mental health with their parents.

Dos amigos se apoyan mutuamente para encontrar la confianza necesaria para hablar sobre salud mental con sus padres.

Querido Mexico ([view/download](#))

Henry M. Gunn High School, Santa Clara County

Language: Spanish with English captions



This film centers around a poem addressed to the artist's home county of Mexico – touching on cultural differences, the impact of living in the moment, and the importance of having priorities that support good mental health.

Esta película se centra en un poema dirigido al país natal del artista, México, y aborda las diferencias culturales, el impacto de vivir el ahora y la importancia de tener prioridades que apoyen una buena salud mental.

Macho ([view/download](#))

Highland Park High School, Los Angeles County

Language: Spanish and English with English captions



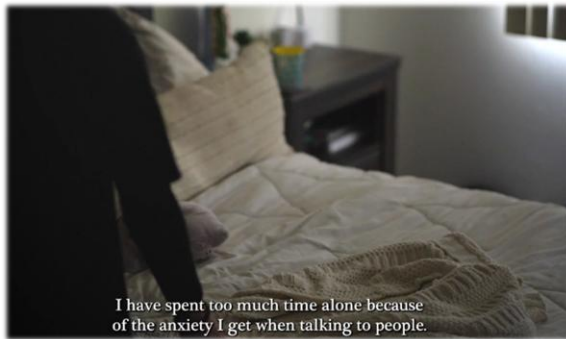
This film challenges and points out the harmful effects of toxic masculinity and shares the importance of reaching out for help.

Esta película desafía y señala los efectos nocivos de la masculinidad tóxica y comparte la importancia de buscar ayuda.

Siempre es Suficiente ([view/download](#))

Upland High School, San Bernardino County

Language: Spanish with English captions



A young girl struggles with anxiety and loneliness due to the language barrier between her and other youth. She finds hope when she realizes she can reach out for support.

Una joven lucha contra la ansiedad y la soledad debido a la barrera del idioma entre ella y otros jóvenes. Encuentra esperanza cuando se da cuenta de que puede buscar apoyo.

El Bienestar de Todos (The Wellbeing of All) ([view/download](#))

Mt. Pleasant High School, Santa Clara County

Language: Spanish with English captions



This film reminds viewers that culture can impact the way a person understands mental health and features perspectives from two generations of Latinx individuals.

Esta película recuerda a los espectadores que la cultura puede afectar la forma en que una persona entiende la salud mental y presenta perspectivas de dos generaciones de personas latinas.

Reconociendo los Síntomas de Trastornos Mentales en el Cuerpo ([view/download](#))

UCR Coachella Valley Free Clinic, Riverside County

Language: Spanish with English captions



In this creative film, youth personify different organs of the body, illustrating the interconnectedness of mental and physical health.

En esta película creativa, los jóvenes personifican diferentes órganos del cuerpo, ilustrando la interconexión de la salud física y mental.

2022

El Secreto ([view/download](#))

Murrieta Valley High School, Riverside County

Language: Spanish with English captions



In this film, a youth talks about the challenges of balancing two different cultures and how to be a mental health advocate.

En esta película, un joven habla sobre los desafíos de equilibrar dos culturas diferentes y cómo ser un defensor de la salud mental.

Puedo Enfrentarlo ([view/download](#))

David A. Brown Middle School, Riverside County

Language: Spanish with English captions



Latina youth discuss family pressures and the importance of utilizing available resources to get support.

Las jóvenes latinas hablan sobre las presiones familiares y la importancia de utilizar los recursos disponibles para obtener apoyo.

Ayuda ([view/download](#))

Roseland University Prep, Sonoma County

Language: Spanish with English captions



A mother notices changes in her daughter and connects her with mental health resources, which help her heal.

Una madre observa cambios en su hija y la conecta con recursos de salud mental que la ayudan a sanar.

2020

Los Hombres No Lloran ([view/download](#))

Healthy RC Youth Leaders, San Bernardino County

Language: Spanish with English captions



A boy speaks about the struggles of being a man in the Latinx culture and realizes it's OK to be brave and show vulnerability.

Un niño habla sobre las dificultades de ser hombre en la cultura latina y se da cuenta de que está bien ser valiente y mostrar vulnerabilidad.

Mi Angelito ([view/download](#))

Murrietta Valley High School, Riverside County

Language: Spanish with English captions



This film shows warning signs for suicide and demonstrates the importance of reaching out for help.

Esta película muestra señales de advertencia de suicidio y demuestra la importancia de buscar ayuda.

Our Words / Nuestras Palabras ([view/download](#))

Hilda Solis Learning Academy, Los Angeles County

Language: Spanish with English captions



This film relays the message that we all have our own struggles and that taking care of our mental health should be a priority.

Esta película transmite el mensaje de que todos tenemos nuestras propias luchas y que cuidar nuestra salud mental debería ser una prioridad.

Del Barrio ([view/download](#))

The School of Arts and Enterprise, Tri-City (Los Angeles County)

Language: Spanish with English captions



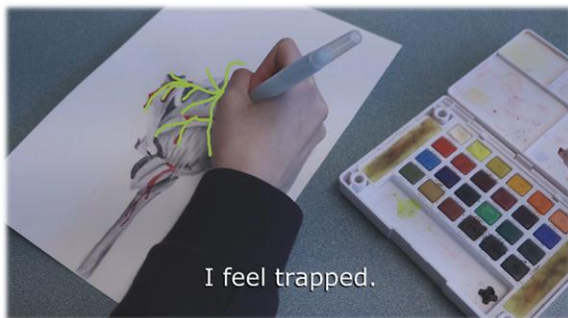
In this film, a boy struggles with lack of family support and connection until he finds SanaMente (a resource that helps him find the right path).

En esta película, un niño lucha contra la falta de apoyo y conexión familiar hasta que encuentra SanaMente (un recurso que lo ayuda a encontrar el camino correcto).

Preguntas ([view/download](#))

Clark Magnet High School, Los Angeles County

Language: Spanish with English captions



When a girl is feeling overwhelmed and is unsure about how to talk to her family, she asks a teacher for help. The teacher directs her to the SanaMente website and encourages her to open up.

Cuando una niña se siente abrumada y no está segura de cómo hablar con su familia, le pide ayuda a un maestro. El maestro la dirige al sitio web de SanaMente y la anima a abrirse.

La Familia es Todo ([view/download](#))

Buchanan High School, Fresno County

Language: Spanish with English captions



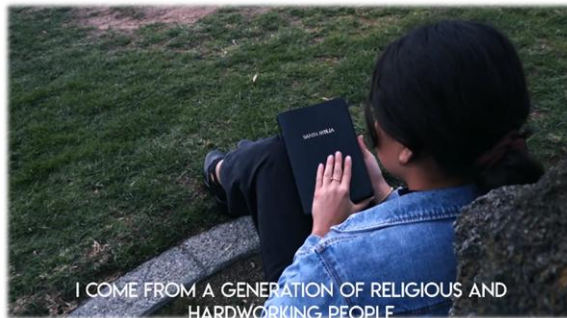
This film reaffirms the power of family and the importance of helping loved ones with their mental health.

Esta película reafirma el poder de la familia y la importancia de ayudar a los seres queridos con su salud mental.

El Silencio Interior ([view/download](#))

Warren High School, Los Angeles County

Language: Spanish with English captions



In this film, a youth discusses the impact of religion, family expectations and stigma on her mental health. She also encourages other young people to talk openly about their feelings.

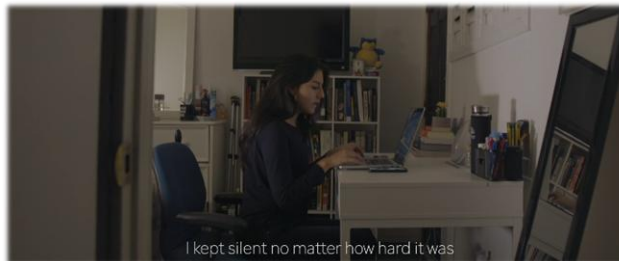
En esta película, una joven discute el impacto de la religión, las expectativas familiares y el estigma en su salud mental. También anima a otros jóvenes a hablar abiertamente sobre sus sentimientos.

2019

Unidos Juntos ([view/download](#))

UCLA CAPS, Los Angeles County

Language: Spanish with English captions



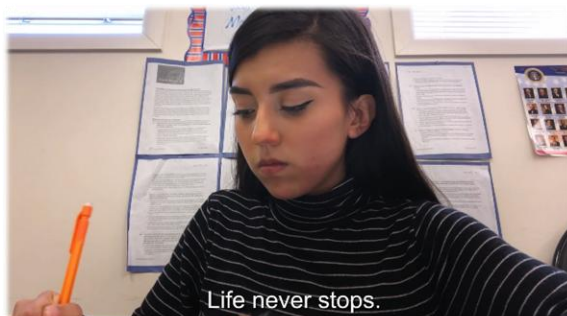
This film centers on the difficulty of discussing mental health in the Latinx community and encourages youth to reach out for support.

Esta película se centra en la dificultad de hablar sobre la salud mental en la comunidad latina y alienta a los jóvenes a buscar apoyo.

La Vida Nunca Para ([view/download](#))

Encore High School, Riverside County

Language: Spanish with English captions



A youth discusses the effects of stress on mental health and encourages anyone who may be struggling to utilize resources and get support.

Un joven analiza los efectos del estrés en la salud mental y anima a cualquier persona que esté teniendo dificultades a utilizar recursos y obtener apoyo.

Mi Vida ([view/download](#))

School of Arts and Enterprise, Tri-City (Los Angeles County)

Language: Spanish with English captions



In this film, a youth discusses obligations to her family, the difficulty of speaking about mental health, and the community that's available when we reach out for support.

En esta película, una joven habla sobre la obligaciones con su familia, la dificultad de hablar sobre salud mental y la comunidad que está disponible cuando buscamos apoyo.

La Ropa Sucia ([view/download](#))

Healthy RC Youth Leaders, San Bernardino County

Language: Spanish with English captions



This film encourages youth to reject stigma by reminding them that it's ok to be open about their mental health, even if their family or others around them believe personal challenges should be kept private.

Esta película anima a los jóvenes a rechazar el estigma recordándoles que está bien ser abierto sobre su salud mental, incluso si su

familia u otras personas a su alrededor creen que los desafíos personales deben mantenerse en privado.

2018

Nunca Solo ([view/download](#))

Pleasant Valley High School, Butte County

Language: Spanish with English captions



This film reminds youth who may be struggling that they are never alone and help is always available.

Esta película les recuerda a los jóvenes que pueden estar atravesando dificultades que nunca están solos y que siempre hay ayuda disponible.

Reflexiones ([view/download](#))

Boys & Girls Club of San Geronimo Pass, Riverside County

Language: Spanish with English captions



A youth notices signs of depression in his friend and helps connect him to help.

Un joven observa signos de depresión en su amigo y lo ayuda a conectarse para obtener ayuda.

Atrapado ([view/download](#))

Martin Luther King Jr. High School, Riverside County

Language: Spanish with English captions



After being reluctant to seek support, a youth struggling with his mental health decides to reach out.

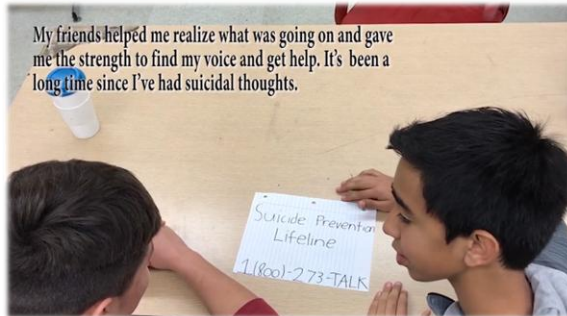
Después de mostrarse reacio a buscar apoyo, un joven que lucha con su salud mental decide pedir ayuda.

2017

Encuentra Tu Voz ([view/download](#))

Tracy High School, San Joaquin County

Language: Spanish with English captions



In this film, a youth struggling with loneliness gets help from his friends.

En esta película, un joven que lucha contra la soledad recibe ayuda de sus amigos.

2016

My Friend Tyler ([view/download](#))

Whitney High School, Placer County

Language: Spanish with English captions



This film that tells the story of a girl who notices warning signs for suicide in her friend and reaches out to connect him with help.

Esta película cuenta la historia de una niña que observa señales de advertencia de suicidio en su amigo y se acerca para brindarle ayuda.

La Superación de Problemas ([view/download](#))

Northview High School, Los Angeles County

Language: Spanish with English captions



This film tells the story of a boy with suicidal thoughts and his hopeful journey to find help.

Esta película cuenta la historia de un niño con pensamientos suicidas y su recorrido esperanzador para encontrar ayuda.