

7

MÓDULO

“Hablemos”

SALUD MENTAL



OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

Durante este módulo, los participantes podrán conseguir las siguientes cosas:

- Describirán los términos clave utilizados para hablar de salud mental y enfermedad mental.
- Reconocerán el estigma que rodea a la salud mental y los efectos del estigma.
- Comprenderán las formas en que la salud mental y las enfermedades mentales pueden afectar a la vida de una persona.
- Describirán el apoyo y el tratamiento que una persona puede recibir para promover una salud mental positiva y el bienestar, y para recuperarse de una enfermedad mental.

DEFINIR LA CUESTIÓN

La salud mental y las enfermedades mentales son dos términos que a menudo se utilizan sin distinción. Por definición, la salud es un estado de bienestar físico, mental y social, y no la ausencia de enfermedades. La salud mental no es lo mismo que enfermedad mental. Se determina por diversos factores, como nuestra genética y el entorno. También establece cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables.

Por otro lado, la enfermedad mental es un estado de salud que implica cambios en las emociones, el pensamiento o el comportamiento (o una combinación de las 3 cosas). Las enfermedades mentales pueden estar vinculadas con la angustia y/o problemas de funcionamiento en la sociedad. Una amplia variedad de diagnósticos de enfermedades mentales son comunes entre los jóvenes, incluidos los trastornos de ansiedad, el trastorno de estrés postraumático, la esquizofrenia, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad y la depresión u otros trastornos del estado de ánimo. Los signos de enfermedad mental en los jóvenes pueden ser tanto físicos como mentales, como: dificultad para dormir, cambios en los hábitos alimentarios, retraimiento de las interacciones sociales, tristeza persistente y cambios drásticos en el estado de ánimo, el comportamiento o la personalidad.

Los jóvenes sin hogar o en riesgo de estarlo presentan tasas más elevadas de problemas de salud mental, junto con una falta de acceso a una atención sanitaria mental adecuada. Además de las dificultades cotidianas de no tener un lugar donde dormir, los jóvenes sin hogar se enfrentan a muchos retos en su vida diaria, tales como: índices altos de traumas y abuso. Por consiguiente, no sorprende que muchos jóvenes sin hogar tengan una salud mental precaria y tasas de enfermedad mental más elevadas que la población general. También se enfrentan a un acceso limitado a la atención de salud mental.

Además, la salud mental es una de las razones más comunes por las que los jóvenes acuden a la National Runaway Safeline en busca de apoyo, muchos de ellos cuando aún viven en sus casas. Esto subraya la necesidad de la educación sobre la salud mental y los servicios de apoyo como herramientas críticas que pueden prevenir los episodios de fuga y la falta de vivienda.

En este módulo, los participantes aprenderán sobre la salud mental, las estrategias de autocuidado para ayudar a gestionar su salud mental, cómo mantener conversaciones con sus compañeros sobre salud mental y cuándo recurrir a un adulto o a un profesional de confianza en una crisis de salud mental.

ICONOS

Para más información, consulte el módulo: Introducción.



ACTIVIDADES DEL MÓDULO

ACTIVIDAD	TIEMPO	METODOLOGÍA
A. La importancia de una salud mental óptima	15 minutos	Debate/Actividad
 B. Cómo iniciar la conversación sobre la salud mental	15 minutos	Debate/Actividad
 C. Iniciar la conversación	20 minutos	Debate/Actividad
 D. ¿Cuándo recurrir a un adulto o a un profesional?	10 minutos	Debate/Actividad

 Tiempo total necesario: **60 minutos**

MATERIALES

- Hoja de trabajo “Estrategias de autocuidado”.
- Folleto “Cómo iniciar la conversación”
- Folleto “Escenarios para iniciar la conversación”
- Folleto “Técnicas de escucha activa”
- Folleto “Cuándo implicar a un adulto o a un profesional”

ACTIVIDAD 7A

LA IMPORTANCIA DE UNA SALUD MENTAL ÓPTIMA



15 minutos

INTRODUCIR el tema de la salud mental.

AFIRMACIÓN Al empezar, es importante aclarar que hoy hablaremos de salud mental, no de enfermedades mentales. No es lo mismo. La salud mental se determina por diversos factores, como la genética y el entorno. También establece cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables. Las enfermedades mentales son trastornos de la salud que implican cambios en las emociones, el pensamiento o el comportamiento (o una combinación de las 3 cosas) y que se pueden relacionar con angustia o problemas de funcionamiento en la sociedad.

Cuando hablamos de una salud mental óptima, nos referimos a la presencia de emociones positivas y un buen funcionamiento en los entornos individuales y sociales. Es la base del bienestar y el funcionamiento de un individuo. Con una buena salud mental, las personas pueden desarrollar su propio potencial, enfrentar las situaciones estresantes normales de la vida y tener un impacto positivo en sus vidas. Tener una buena salud mental no significa que nunca vayas a estar triste o a pasar por momentos emocionalmente difíciles. Tampoco significa que no haya ninguna enfermedad mental. La salud mental positiva también ayuda a desarrollar la resiliencia mental que permite a las personas recuperarse, reponerse, sobrellevar una situación o incluso prosperar ante situaciones estresantes o emocionalmente difíciles. Y, aunque una salud mental óptima no es una característica innata de las personas, es algo que se puede desarrollar.

PREGUNTE ¿Qué crees que define a una persona mentalmente sana?

DEBATE sobre las respuestas.

Algunos ejemplos de respuestas podrían ser:

- Tiene la capacidad para manejar el estrés y los desafíos.
- Habilidades para sobrellevar ciertas situaciones.
- Tiene relaciones positivas y saludables.
- Puede desenvolverse en la vida cotidiana y ocuparse de las actividades diarias (ejemplos: responsabilidades en la escuela, el trabajo, familiares, etc.).

AFIRMACIÓN Es importante recordar que la salud mental es diferente para cada persona. Tener una enfermedad mental no quita a nadie la capacidad de sentirse bien. Una salud mental óptima se refleja en:

- Emociones positivas.
- Un buen funcionamiento en todos los aspectos de la vida, incluidas las relaciones y la familia.
- La participación en actividades significativas.
- La capacidad para afrontar las situaciones estresantes de forma saludable y demostrar resiliencia.

ACTIVIDAD 7A →

AFIRMACIÓN Algunas preguntas a tener en cuenta para determinar si usted u otra persona tienen una salud mental óptima son:

- ¿Existe en tu vida un equilibrio entre estudios, trabajo, descanso y sueño?
- ¿Tienes relaciones satisfactorias con los demás?
- ¿Has aprendido estrategias para mantener una salud mental positiva?
- ¿Eres capaz de recuperarte tras un reto y aprender de la experiencia?

ENTREGUE Hoja de trabajo “Estrategias de autocuidado”.

AFIRMACIÓN Es importante incorporar a nuestras vidas actividades que nos hagan sentir centrados y nos ayuden a gestionar el estrés para mantener una salud mental óptima. Algunas estrategias para controlar nuestra salud mental y practicar el autocuidado podrían ser las siguientes:

- Meditación o atención plena
- Ejercicio
- Respiración profunda
- Participar en actividades que te gusten, como leer, escribir y dibujar
- Hablar con alguien de confianza
- Conexión con la comunidad: acércate a amigos, familiares, compañeros de equipo, profesores, comunidades religiosas, etc.
- Hacer pausas informativas: de las redes sociales, Internet, noticias, etc.

En el espacio que encontrarán en la hoja de trabajo, deberán escribir las actividades o estrategias que ya utilizan para controlar el estrés. También pueden hacer una lista de las cosas que actualmente no hacen pero que les gustaría probar. Tómense unos dos minutos para pensar en estas cosas y anótalas.

PERMITA A LOS PARTICIPANTES 2 minutos para completar la ficha de trabajo.

PREGUNTE: ¿Hay alguna pregunta o comentario?

DEBATE sobre las respuestas.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Para mantener una salud mental óptima, es importante incorporar en nuestras vidas actividades que nos hagan sentir centrados y que nos ayuden a controlar el estrés.

Las estrategias para controlar nuestra salud mental y practicar el autocuidado podrían ser las siguientes:

- Meditación o atención plena
- Ejercicio
- Respiración profunda
- Participar en actividades que te gusten, como leer, escribir y dibujar
- Hablar con alguien de confianza
- Conexión con la comunidad: acércate a amigos, familiares, compañeros de equipo, profesores, comunidades religiosas, etc.
- Hacer pausas informativas: de las redes sociales, Internet, noticias, etc.

¿Qué estrategias utilizas para controlar el estrés o practicar el autocuidado?

Escríbelas a continuación:

ACTIVIDAD 7B

CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL



15 minutos

INTRODUCIR la importancia de ser una persona de apoyo cuando alguien tiene problemas de salud mental.

AFIRMACIÓN Puede haber un momento en que alguien cercano a ustedes esté pasando por una situación difícil. No siempre se sabe lo grave que puede ser la situación y cómo prestar ayuda cuando alguien la necesita. ¿Cómo pueden ayudar a alguien que tiene problemas de salud mental? A lo largo del debate, deberán ponerse en su lugar y pensar cómo les gustaría que les brinden apoyo si le pidieran ayuda a alguien.

PREGUNTA ¿Qué cosas podrían motivar a alguien a buscar ayuda o a contarle a alguien una situación estresante y difícil?

DEBATE sobre las respuestas.

Algunos ejemplos de respuestas podrían ser:

- Están abrumados
- Quieren cambiar lo que están viviendo
- Temen o se preocupan por otra persona

PREGUNTE ¿Por qué es importante el lenguaje que utilizamos cuando hablamos de salud mental?

DEBATE sobre las respuestas.

Algunos ejemplos de respuestas podrían ser:

- Reducir la estigmatización
- Para que la gente se sienta escuchada
- Para que las personas se sientan seguras y respaldadas
- Para que la gente sepa que puede volver a hablar contigo si lo necesita

PREGUNTA ¿Qué respuestas a lo que alguien te cuenta sobre una situación estresante o difícil podrían ser potencialmente perjudiciales?

DEBATE sobre las respuestas.

Algunos ejemplos de respuestas podrían ser:

- Eso no suena tan mal comparado con [alguna otra situación]
- No seas tan dramático
- Eso no puede ser verdad

ACTIVIDAD 7B →

AFIRMACIÓN Para resumir este debate, repasaremos algunos puntos importantes sobre lo que hay que hacer y lo que no hay que hacer para iniciar una conversación sobre salud mental.

ENTREGUE Folleto “Cómo iniciar la conversación”.

LEER el folleto “Cómo iniciar la conversación” en voz alta mientras los participantes lo leen y escuchan.

PREGUNTE ¿Alguien tiene alguna pregunta?

DEBATE sobre las respuestas.

CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN

Es importante que las personas sepan que estás dispuesto a hablar de la salud mental. Hablar de esto directamente es un primer paso para tratar los problemas de salud mental. **Para iniciar la conversación, comparta una declaración de cuidados seguida de una observación.**

SÍ DEBES:



Prestar atención a ti mismo en primer lugar. Puede ser tan sencillo como preguntarte: “¿Cómo lo estoy haciendo?” (Yeager, 2022). Asegúrate de que estás en un lugar mental en el que eres capaz de brindar apoyo y dejar de lado otras cosas para prestar atención. Aunque es importante estar ahí para los demás, primero es importante escucharse a uno mismo. Si no te estás atendiendo a ti mismo, puede ser difícil proporcionar el apoyo que alguien necesita. Cuando estés preparado para ofrecer apoyo a alguien, estos son algunos pasos importantes:

Escucha: Escuchar es una habilidad importante en todos los ámbitos de la vida. Presta atención a las señales verbales y no verbales que pueden estar presentes. Escucha sin juzgar ni sacar conclusiones precipitadas.

Sé un defensor: Hazles saber que les comprendes y que no están solos.

Mantén la confidencialidad: A menos que la situación ponga en peligro su vida o la de otros.

Presta atención: Deja de lado las otras cosas para enfocar tu atención completamente en la persona que habla, esta es una forma estupenda de practicar la escucha activa. Prestar atención puede manifestarse de distintas formas: realizar contacto visual, dirigir la atención únicamente a la persona que habla y esperar el turno de palabra.

NO DEBES:



Minimizar la gravedad: Trata de ser consciente de lo que viven los demás. Confiar en alguien no siempre es fácil y decirles que podría ser peor es poco útil e hiriente.

Discutir: Escucha para comprender en lugar de comenzar una disputa o intentar convencer o cambiar las creencias de alguien. Es posible que no se den cuenta de que están experimentando síntomas de un problema de salud mental.

Utilizar un lenguaje estigmatizante: Al hablar de problemas de salud mental, utilizar un lenguaje enfocado en la persona evita el uso del lenguaje estigmatizante que etiqueta a las personas y afirma que la identidad de una persona es más que la circunstancia o situación que está viviendo en ese momento. Por ejemplo, en lugar de decir “ella está deprimida”, deberíamos decir “está lidiando con una depresión”.

Obligar a una persona a hablar contigo: Aunque es importante comunicar que estamos dispuestos a apoyar a alguien que atraviesa una situación difícil, puede llevar tiempo que esa persona se sienta cómoda al hablar de sus experiencias.

ACTIVIDAD 7C

INICIAR LA CONVERSACIÓN



20 minutos

INTRODUCIR la actividad “Iniciar la conversación”.

AFIRMACIÓN Teniendo en cuenta la información que acabamos de aprender, vamos a practicar cómo hablar sobre la salud mental y usaremos situaciones de ejemplo. En cada situación se presentan algunas pistas como una orientación hacia las posibles respuestas.

Voy a repartir dos folletos: uno con las situaciones y otro con algunos consejos para ayudarles a escuchar y comunicarse de forma más eficaz en situaciones difíciles o graves. Es posible que ya hayan recibido el folleto “Técnicas de escucha activa” en un módulo anterior. Este folleto también complementa mucha de la información que ya se compartió en el folleto “Cómo iniciar la conversación” con lo que se debe y lo que no se debe hacer.

ENTREGAR los folletos “Situaciones posibles para iniciar la conversación” y “Técnicas de escucha activa”.

LEER Escenario 1:

Estás preocupado por tu amigo, Jackson. Él está en 11.o grado y, además de ser estudiante a tiempo completo y presidente del club de biología, trabaja a tiempo parcial en un restaurante. Recientemente, manifestó que tiene problemas para encontrar un equilibrio entre el trabajo y los estudios, pero no puede dejar de trabajar ya que necesita el dinero para comprar alimentos y cubrir otras necesidades. Suele sentarse al frente de la clase y cumple con sus deberes. Te das cuenta de que empieza a llegar tarde a clases, aunque antes siempre era puntual, y empieza a sentarse en el fondo del salón de clases. Cuando le preguntas a Jackson cómo se siente, te dice que simplemente está ansioso y que quiere irse a casa a dormir. Como lo conoces desde hace tanto tiempo, sabes que este no es un comportamiento típico en él. Te preocupa que tenga demasiadas cosas que hacer y que eso afecte su salud mental.

CONSEJOS:

- Reconoce y valida los sentimientos y las preocupaciones.
- ¿Qué estrategias positivas para sobrellevar ciertas situaciones podrían ser útiles para Jackson?
- Piensa en los recursos con los que podrías ayudarle a que se contacte.

ACTIVIDAD 7C →



1-800-RUNAWAY



1800RUNAWAY.org

PREGUNTE ¿Cómo abordarían la situación?

DEBATE sobre las respuestas.

Algunos ejemplos de respuestas podrían ser:

- Dile a Jackson que te preocupa que tenga demasiadas cosas que hacer y que eso afecte a su salud mental
- Pregúntale a Jackson si hay algo que puedas hacer para ayudarle con sus responsabilidades en el club de biología para que pueda centrarse en el trabajo y la escuela
- Pregunta a Jackson si sería útil estudiar juntos
- Trata de conectar Jackson con un lugar donde se puede conseguir algunos comestibles gratis para que pueda tomar un turno libre y ponerse al día

LEA Escenario 2:

Elena tiene 16 años, un bebé y vive en casa con su mamá y el novio de su mamá. Es tu amiga desde la secundaria y viene a tu casa casi todas las semanas. Se enfrenta a un entorno familiar muy estresante ya que, de forma regular, ve que el novio de su mamá la maltrata. El novio de su mamá nunca dañó físicamente a Elena, pero a ella le preocupa la seguridad de su mamá y le resulta estresante que su bebé esté presente en ese contexto. Quiere irse de la casa pero no está segura de cuál sería el siguiente paso. Te cuenta que habló con un consejero escolar sobre el estrés que sufre en casa, pero no le comentó sobre la violencia doméstica por miedo a que le quiten su bebé.

CONSEJOS:

- Expresar empatía y comprensión
- ¿Hay personas de confianza de Elena que puedan ayudar?
- ¿Hay recursos disponibles para Elena y su familia?

PREGUNTE ¿Cómo entablarías una conversación con Elena?

DEBATE sobre las respuestas.

Algunos ejemplos de respuestas podrían ser:

- Pregunta qué puedes hacer para ayudar
- Pregúntale si quiere pasar algún tiempo fuera de casa contigo
- Anímalas a hablar con el orientador sobre el maltrato doméstico

LEA Escenario 3:

Estás preocupado por tu amiga, Imani. Tiene 13 años y la conoces desde la guardería. Notaste que desde hace un mes parece triste y mucho más callada de lo habitual. A pesar de que normalmente se muestra muy energética y participa en las actividades de clase, Imani ha empezado recientemente a sentarse en silencio al fondo del aula. Recientemente, también abandonó las actividades extraescolares en las que participaba y dejó de hacer cosas contigo y con sus otros amigos los fines de semana. Te preocupas por ella y le preguntas cómo se siente. Ella responde que todo va bien y parece molesta con la pregunta. Como con Imani son amigos desde hace tantos años, sabes que este comportamiento no es habitual en ella. Te preocupa que Imani esté luchando con algo que está afectando a su salud mental, pero no quiere hablar de ello.

CONSEJOS:

- Recuerda que no puedes obligar a nadie a confiar en ti, pero puedes apoyarle de otras maneras
- Considera qué recursos podrías compartir con Imani

PREGUNTE ¿Cómo abordarías la situación con Imani?**DEBATE** sobre las respuestas.

Algunos ejemplos de respuestas podrían ser:

- Respeta sus límites, pero hazle saber que estás ahí si te necesita
- Pregúntale a Imani si hay algo que puedas hacer para ayudar.
- Invítala a actividades sociales.

PREGUNTE ¿Alguien tiene alguna pregunta o comentario?**DEBATE** sobre las respuestas.

SITUACIONES POSIBLES PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

Instrucciones: Considera cómo abordarías una conversación en los escenarios que se indican a continuación.

ESCENARIO 1:

Estás preocupado por tu amigo, Jackson. Él está en 11.o grado y, además de ser estudiante a tiempo completo y presidente del club de biología, trabaja a tiempo parcial en un restaurante. Recientemente, manifestó que tiene problemas para encontrar un equilibrio entre el trabajo y los estudios, pero no puede dejar de trabajar ya que necesita el dinero para comprar alimentos y cubrir otras necesidades. Suele sentarse al frente de la clase y cumple con sus deberes. Te das cuenta de que empieza a llegar tarde a clases, aunque antes siempre era puntual, y empieza a sentarse en el fondo del salón de clases. Cuando le preguntas a Jackson cómo se siente, te dice que simplemente está ansioso y que quiere irse a casa a dormir. Como lo conoces desde hace tanto tiempo, sabes que este no es un comportamiento típico en él. Te preocupa que tenga demasiadas cosas que hacer y que eso afecte su salud mental.

CONSEJO

- Reconoce y valida los sentimientos y las preocupaciones.
- ¿Qué estrategias positivas para sobrellevar ciertas situaciones podrían ser útiles para Jackson?
- Piensa en los recursos con los que podrías ayudarle a que se contacte.

ESCENARIO 2:

Elena tiene 16 años, un bebé y vive en casa con su mamá y el novio de su mamá. Es tu amiga desde la secundaria y viene a tu casa casi todas las semanas. Se enfrenta a un entorno familiar muy estresante ya que, de forma regular, ve que el novio de su mamá la maltrata. El novio de su mamá nunca dañó físicamente a Elena, pero a ella le preocupa la seguridad de su mamá y le resulta estresante que su bebé esté presente en ese contexto. Quiere irse de la casa pero no está segura de cuál sería el siguiente paso. Te cuenta que habló con un consejero escolar sobre el estrés que sufre en casa, pero no le comentó sobre la violencia doméstica por miedo a que le quiten su bebé.

CONSEJO

- Expresar empatía y comprensión
- ¿Hay personas de confianza de Elena que puedan ayudar?
- ¿Hay recursos disponibles para Elena y su familia?

ESCENARIO 3:

Estás preocupado por tu amiga, Imani. Tiene 13 años y la conoces desde la guardería. Notaste que desde hace un mes parece triste y mucho más callada de lo habitual. A pesar de que normalmente se muestra muy energética y participa en las actividades de clase, Imani ha comenzado recientemente a sentarse en silencio al fondo del aula. Recientemente, también abandonó las actividades extraescolares en las que participaba y dejó de hacer cosas contigo y con sus otros amigos los fines de semana. Te preocupas por ella y le preguntas cómo se siente. Ella responde que todo va bien y parece molesta con la pregunta. Después de ser amiga de Imani durante tantos años, sabes que este comportamiento no es habitual en ella. Te preocupa que Imani esté luchando con algo que está afectando a su salud mental, pero no quiere hablar de ello.

CONSEJO

- Recuerda que no puedes obligar a nadie a confiar en ti, pero puedes apoyarle de otras maneras
- Considera qué recursos podrías compartir con Imani

TÉCNICAS DE ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa implica demostrar interés, empatía y comprensión. Utilizar técnicas de escucha activa puede ayudar a crear un espacio seguro y de apoyo para que alguien comparta sus experiencias y sentimientos. Los pilares de esta pirámide son elementos clave de la escucha activa.



Anzuelos

Inicia la conversación con preguntas abiertas o afirmaciones que muestren que quieres escuchar y ofrecer apoyo. Por ejemplo, puedes decir: “¿Qué pasa?” o “Estoy aquí para escucharte si quieras hablar”.

Pistas mínimas

Utiliza señales verbales como “Ajá”, “ya veo” o “de acuerdo” para mostrar que estás involucrado y atento durante la conversación. Estas pequeñas respuestas animan a la persona a seguir compartiendo sus pensamientos y sentimientos.

Preguntas cerradas

Aunque las preguntas abiertas son esenciales para fomentar una conversación más profunda, las preguntas cerradas, que se pueden responder con un sí o un no, también pueden ser útiles en ocasiones. Por ejemplo, puedes preguntar: “¿cuánto tiempo hace que te pasa esto?” o “¿se lo has contado a alguien más?”.

Preguntas abiertas

Para animar a la persona a compartir más, puedes hacer preguntas abiertas que demuestren que realmente quieres conocer sus experiencias. Por ejemplo, puedes preguntar: “¿puedes contarme más sobre lo que está pasando?”.

Aclaraciones

Si la persona menciona algo desconocido o poco claro, haz preguntas aclaratorias para asegurarte de que comprendes bien su punto de vista. Por ejemplo, puedes preguntar: “¿qué quieres decir con eso?”.

Parafrasear o resumir

Repite algunas de las palabras y frases que la persona utilizó durante la conversación. Esta técnica puede ayudarles a sentirse escuchados y comprendidos. Por ejemplo, puedes decir: “parece que esto viene ocurriendo desde hace mucho tiempo”.

Reflexionar

Profundiza en la comprensión de sus emociones y sentimientos reflexionando sobre lo que dijo. Esto puede demostrar que estás intentando comprender las emociones subyacentes. Por ejemplo, podrías decir: “Parece que todo lo que está pasando te abruma”.

Tono y ritmo

Debes tener en cuenta el tono y el ritmo de la conversación. Habla con un tono tranquilizador y de apoyo y debes permitir que la persona hable a su propio ritmo.

Silencio

Debes aceptar los momentos de silencio. A veces, la persona puede necesitar tiempo para procesar sus pensamientos o emociones, y el silencio le permite disponer de ese espacio.

ACTIVIDAD 7D

¿CUÁNDO RECURRIR A UN ADULTO O A UN PROFESIONAL?



10 minutos

AFIRMACIÓN Algunas situaciones pueden requerir más de lo que podrías hacer por tu propia cuenta o más ayuda de la que puedes brindarle a un amigo tú solo. A continuación vamos a repasar algunas consideraciones que nos ayudarán a evaluar cuándo puede ser necesario recurrir a adultos o a profesionales para recibir ayuda para nosotros mismos o los demás.

ENTREGUE el folleto “Cuándo recurrir a un adulto o a un profesional”.

LEER el folleto “Cuándo recurrir a un adulto o a un profesional” en voz alta mientras los participantes le escuchan.

PREGUNTE ¿Alguien tiene alguna pregunta?

DEBATE sobre las respuestas.

AFIRMACIÓN Siempre pueden llamar o enviar un mensaje de texto a la National Runaway Safeline al 1-800-RUNAWAY o chatear con ellos en línea en 1800RUNAWAY.org. Están ahí para escuchar y ayudar las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden contactarte con otros recursos que también podrían ayudarte.

CUÁNDO RECURRIR A UN ADULTO O A UN PROFESIONAL

Hay muchas opciones a considerar cuando se busca ayuda. Enfrentarse a un problema de salud mental puede ser increíblemente difícil. Es importante que sepas que hay personas que se preocupan y te guiarán en la búsqueda de la ayuda que necesitas.

Aunque los síntomas del estrés y de los distintos trastornos mentales pueden variar, entre los posibles signos que marcan que alguien podría necesitar el apoyo de un adulto o un profesional se incluyen los siguientes:

- Sentimientos prolongados de tristeza o sentirse excesivamente decaído.
- Pérdida de interés en actividades e interacciones sociales.
- Cambios en los hábitos de sueño y la alimentación.
- Aumento del consumo de sustancias.
- Falta de energía o fatiga.
- Pensamientos de autolesión o suicidio.
- Alucinaciones auditivas o visuales.
- Paranoia.
- Experimentar mayores cambios de humor, como altibajos extremos.
- Aumento de la preocupación y el miedo.

Si tú u otra persona están sufriendo una crisis de salud mental y/o están pensando en suicidarse:

- Llama o envía un mensaje de texto a la **988 National Suicide & Crisis Hotline** al 988 que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, o chatea con ellos en 988lifeline.org.
- Llama o envía un mensaje de texto a la **National Runaway Safeline** al 1-800-RUNAWAY o chatea con ellos en 1800runaway.org.

Si te preocupa que tú o alguien que conoces esté en peligro inminente:

- **LLAMA al 911** lo antes posible.

Si alguien no está en peligro inmediato y te encuentras buscando ayuda para otros en su nombre, es importante pensar qué adultos podrían ayudar.

- **PIENSA** qué adultos pueden entender lo que está pasando. Puede ser un familiar, un profesor, un entrenador, un médico o un consejero escolar.
- **ENCUENTRA** a un adulto que sea responsable y en quien confíes para que conozca tu situación. Esta persona también puede ser alguien con quien tú o tus amigos se sientan cómodos y que podría brindarles apoyo.
- **ESTABLECE** expectativas con tu amigo o compañero antes de involucrar a un adulto. Comparte tu preocupación y pídeles que tomen medidas por su cuenta en un plazo determinado antes de intervenir para que sepan lo que estás haciendo y por qué.
- **DILES** que te preocupas por su bienestar presente y futuro.
- **RECUERDA** que si buscas ayuda para un amigo, puede que al principio le moleste que se lo cuentes a alguien. Un amigo podría no reconocer que necesita el apoyo de un adulto. Debes saber que podrías haber roto la confianza y que la relación puede cambiar a corto plazo.
- **ESCRIBE** tus pensamientos y observaciones sobre la situación antes de involucrar a un adulto o a un profesional. Estas conversaciones pueden ser difíciles de mantener, pero tener una hoja de referencia puede organizar tus pensamientos y aliviar los nervios que puedas tener al implicar a otra persona.

Cuidar de uno mismo

Es normal sentirse preocupado, estresado o triste por un amigo o compañero que experimenta un problema de salud mental. Es importante recordar que hay que cuidar de uno mismo mientras se brinda apoyo a otra persona. Dedica tiempo a realizar actividades de autocuidado y a hablar con alguien sobre cómo te sientes.

Si aún no estás seguro de a quién acudir en busca de apoyo, siempre puedes llamar o enviar un mensaje de texto a la National Runaway Safeline al 1-800-RUNAWAY o chatear con ellos en línea en 1800RUNAWAY.org. Están ahí para escuchar y ayudar las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden contactarte con otros recursos que también podrían ayudarte.

FOLLETOS Y HOJAS DE TRABAJO

- A.** Estrategias de autocuidado
- B.** Cómo iniciar la conversación
- C.** Escenarios para iniciar la conversación
- D.** Técnicas de escucha activa
- E.** Cuándo implicar a un adulto o a un profesional

REFERENCIAS

The dangers of mental health stigma to adolescents [Los peligros del estigma de la salud mental para los adolescentes]. (20 de agosto de 2020). Meridian Psychiatric Partners, LLC. <https://meridianpsychiatricpartners.com/the-dangers-of-mental-health-stigma-to-adolescents/>

Yeager, Corey. (2022). *How Am I Doing?: 40 Conversations to Have with Yourself*. Harper Celebrate.

How Can I Help a Friend Who Is Depressed? (For Teens)—Nemours KidsHealth. (n.d.). Obtenido el 1 de agosto de 2023, desde <https://kidshealth.org/en/teens/help-depressed-friend.html>

How to Start and Continue a Convo About Mental Health | AFSP. (n.d.). American Foundation for Suicide Prevention. Obtenido el 1 de agosto de 2023, del sitio Web: <https://talkawaythetdark.afsp.org/startaconversation/>

Know the Warning Signs [Conocer las señales de alerta] | NAMI: National Alliance on Mental Illness. (sin fecha). Obtenido el 1 de agosto de 2023, desde <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms>

Mental Health [Salud mental] | Youth.gov. (sin fecha). Obtenido el 1 de agosto de 2023, del sitio Web: <https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health>

Office, C. A. O. (7 de abril de 2022). *Thrive tip: Addressing anxiety through self-check-ins.* <https://hr.wustl.edu/addressing-anxiety-through-self-check-ins/>

20 Journaling Prompts for Mental Health. Mindful Health Solutions. (30 de noviembre de 2022). <https://mindfulhealthsolutions.com/20-journaling-prompts-for-mental-health/>

Worried about your child's mental health? (sin fecha). Mayo Clinic. Obtenido el 1 de agosto de 2023, del sitio Web: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/mental-illness-in-children/art-20046577>

Youth perceptions of positive mental health —Samantha Hall, Carol McKinstry, Nerida Hyett, 2016. (sin fecha). Obtenido el 1 de agosto de 2023, del sitio Web: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0308022616632775>

RECURSOS

988 Suicide & Crisis Lifeline

Apoyo confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para las personas angustiadas o que piensan en suicidarse.

Llame o envíe mensaje de texto: 988

También está disponible el chat en línea: 988lifeline.org

Jed Foundation

Mensaje de texto: HOME al 741-741.

Llame: 1-800-273-TALK (8255)

jedfoundation.org/mental-health-resource-center/

National Runaway Safeline

Información confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana, recursos y apoyo para jóvenes en crisis, que se han fugado de casa o están pensando en hacerlo, y que se encuentran sin hogar.

Llame o envíe mensaje de texto: 1-800-786-2929

También están disponibles el chat en línea y el contacto por correo electrónico 1800runaway.org

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias

Servicio confidencial de información y derivación a tratamientos para personas con trastornos mentales o por consumo de sustancias.

Llame: 1-800-662-HELP (4357)

samhsa.gov/find-help/national-helpline

Organización Mundial de la Salud, Trastornos mentales

Proporciona información sobre enfermedades mentales y síntomas específicos.

who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders