

JÓVENES CONSCIENTES DE LA SALUD MENTAL

Jóvenes conscientes de la salud mental (YAM, por sus siglas en inglés; www.y-a-m.org) es un programa de 5 sesiones basado en la investigación que promueve un mayor conocimiento y conciencia de la salud mental en los adolescentes. Los estudiantes adquieren habilidades para resolver problemas y desarrollar su inteligencia emocional a través de charlas, debates y actuaciones.

YAM se centra en seis temas principales:

1. ¿Qué es la salud mental?
2. Consejos sobre la autoayuda
3. Estrés y crisis
4. Depresión y pensamientos suicidas
5. Apoyar a un amigo en dificultades
6. ¿A quién le puedo pedir consejo?

En comparación con otras intervenciones similares, YAM ha demostrado ser más eficaz en la mejora de la salud mental de los adolescentes y se ha relacionado con una reducción significativa de los intentos de suicidio y de la ideación suicida grave.



¿Por qué está participando la escuela de mi alumno en este programa?

El liderazgo escolar en la escuela de su alumno cree que el bienestar mental y la resiliencia de los estudiantes son fundamentales para el aprendizaje.

¿Quién colaborará con mi alumno?

Un facilitador certificado de YAM y un ayudante capacitado trabajarán con su alumno como instructor invitado durante una clase existente o un período de asesoramiento. Todos los instructores tienen experiencia previa en la colaboración con grupos de jóvenes.

Los facilitadores y ayudantes se someten a un riguroso proceso de selección que les permite trabajar con los alumnos sin la presencia del personal de la escuela.

¿Cuál es mi papel en YAM?

Pregúntele a su alumno sobre lo que aprende y conversa en YAM. Además, pida que le muestre el folleto de YAM que recibe en clase.

Información de contacto

YAM está financiado a través del Consorcio de Atención de Salud Mental Infantil de Texas con apoyo de implementación a nivel estatal del Centro de Investigación y Atención Clínica de la Depresión de UT Southwestern (Director, Madhukar Trivedi, MD).

Para más información, comuníquese con:

Dirección del campus



tcmhcc
Texas Child Mental
Health Care Consortium

YAM YOUTH AWARE
OF MENTAL
HEALTH



UT Tyler
SCHOOL OF MEDICINE
Robert M. Rogers
Department of Psychiatry

6

temas principales de YAM



01

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

A los estudiantes se les proporciona una definición de salud mental asociada con cómo una persona piensa, se siente, y reacciona. Se les asegura que todas las personas tienen estrés y pasan por momentos difíciles. A los participantes se les anima a encontrar amigos y adultos de confianza con quienes hablar cuando tienen dificultades.



03

ESTRÉS Y CRISIS

Los estudiantes definen y describen los efectos fisiológicos del estrés y las emociones asociadas. Se exploran los efectos positivos y negativos del estrés. Se definen las crisis y se proporcionan algunos ejemplos que afectan a individuos, grupos, comunidades y países.



05

APOYAR A UN AMIGO EN DIFICULTADES

Los estudiantes consideran las formas en que un amigo puede cambiar cuando necesita ayuda con su salud mental. Exploran cómo ayudar a un amigo por medio de escuchar y discuten los momentos en que puede ser necesaria la ayuda de un adulto de confianza.

02

CONSEJOS SOBRE LA AUTOAYUDA



Se exploran los sentimientos y se identifican formas de sentirse mejor. Las estrategias de afrontamiento sugeridas que se discuten incluyen las siguientes:

- Reconocer problemas y sentimientos asociados
- Cultivar relaciones positivas de amistad
- Practicar un buen cuidado personal
- Evitar el alcohol, los cigarrillos y/o las drogas

04

DEPRESIÓN Y PENSAMIENTOS SUICIDAS



Se discute la diferencia entre depresión y tristeza. Se explican los síntomas comunes de depresión. Se alienta a los estudiantes que han experimentado o conocen a alguien que experimenta síntomas depresivos severos o pensamientos suicidas a buscar ayuda de un padre u otro adulto de confianza.

06

¿A QUIÉN LE PUEDO PEDIR CONSEJO?



Se alienta a los estudiantes a practicar la autoayuda y buscar ayuda para problemas de salud mental si es necesario. Se revisa la lista de recursos de salud mental y bienestar en el folleto de YAM.

Para más información



YAM Texas