

**REACH
OUT.**

check in.



VIDEOS DE SALUD MENTAL PARA ADOLESCENTES
GUÍA PARA LA PLÁTICA



United Way of Hall County

BUSCA AYUDA. COMUNÍCATE.

Esta guía ha sido creada para respaldar los cuatro videos de salud mental para adolescentes, e iniciar conversaciones con los jóvenes sobre la importancia de reconocer los desafíos de la vida y cómo encontrar ayuda y recursos necesarios para enfrentar y superar esos desafíos.

ESTA NO ES MI HISTORIA...PERO PODRÍA SER.

Los cuatro videos de esta campaña tienen como objetivo normalizar la consideración sobre la salud mental en los adolescentes y la importancia de hablar con alguien para **obtener ayuda**. Se espera que los videos dejen ver a los adolescentes que **no están solos** en lo que pueden estar enfrentando, que sus historias no son las únicas y que otros podrían estar enfrentando las mismas dificultades. Estos videos presentan una oportunidad para hablar sobre los desafíos que los adolescentes enfrentan en sus vidas y lo difícil que puede ser pedir ayuda cuando se sienten tristes, asustados, ansiosos o sin esperanza. Esta discusión y exposición a mensajes saludables puede ayudar a los jóvenes a **prevenir pensamientos y conductas suicidas** y alentarlos a tener **comportamientos de protección** para superar los desafíos.

No se espera que los espectadores actúen como profesionales de salud mental, ni se debe esperar que los facilitadores diagnostiquen alguna condición. Más bien, el propósito de estos videos es **impulsar** a quienes trabajan con jóvenes a conectarlos con la ayuda que merecen y necesitan.

INICIE LA CONVERSACIÓN

Antes de ver los videos, por favor informe a quienes los estén viendo con usted, que en cada uno de los videos de salud mental para adolescentes hay un actor que representa un contexto de la **verdadera historia** de un adolescente. Las historias se recopilaron con el permiso de cada adolescente y con

la asistencia del adolescente sobre quién quería que representara su historia. Los estudiantes de teatro de la escuela de **Gainesville High** ayudaron a que estos videos cobraran vida. Recuerde a los estudiantes que cada persona que comparte su verdad, la que se muestra en estos videos y la que conocen en sus propias vidas, incluidos ellos mismos, **merece dignidad**, y debemos honrar la valentía que acompaña a alguien que reconoce sus dificultades. Estamos agradecidos por las historias compartidas para crear estos videos y por el respeto expuesto por quienes participaron en la producción de estos con el fin de poder ayudar a otros adolescentes, y mejorar las normas escolares y creencias sobre la salud mental.



NOTA A LOS FACILITADORES: ADVERTENCIA DEL CONTENIDO

Antes de ver los videos, hable con quienes los van a ver, especialmente los jóvenes en su vida, que el contenido del video **puede provocar algo en alguien que estén experimentando emociones o situaciones similares a las que se muestran en el video**. Si el video causa emociones difíciles en alguien, anímela a **salir de la sala** o a concentrarse en otra actividad. Como facilitador, de **seguimiento inmediatamente** para ofrecer apoyo, hablar más acerca del tema, u ofrecer recursos que puedan ser útiles mientras están pasando por cualquier circunstancia desafiante o por emociones que puedan estar enfrentando. **Por favor, tenga cuidado al observar**.

Se invita a los facilitadores y espectadores a abordar esta plática de manera que honre la dignidad de las personas presentes y en sus vidas. Esta guía de discusión no es normativa, en cambio debe usarse como una herramienta para ayudar a **generar confianza** y abrir las líneas de comunicación.

SUGERENCIAS PARA VER Y PLATICAR ACERCA DE LOS VIDEOS:

1. Introducir el video con la información que se ofreció anteriormente, incluyendo recordar a los espectadores sobre la advertencia del contenido y el cuidado de sus propias necesidades emocionales.
2. Miren los videos juntos. Puede elegir ver cada video y tener la discusión después de cada uno, o puede elegir ver los cuatro videos durante un período corto de tiempo y esperar a tener la discusión al completar todos los videos. Elija lo que funcione mejor para sus estudiantes.
3. Utilice las siguientes preguntas como punto de partida para iniciar la conversación y anime a los participantes a compartir sus propias historias. Trate de resistirse a proporcionar todas las respuestas y recuerde sentirse cómodo con el silencio si les toma un tiempo a los espectadores responder.

PREGUNTAS PARA LA PLÁTICA:

1. Mencione una parte de la historia que sobresalió más para usted.
2. ¿Podría mencionar un factor de riesgo que haya visto en el video?
3. ¿Por qué es difícil pedir ayuda cuando se necesita?
 - Facilitador: Después de que los miembros del grupo respondan porqué es difícil pedir ayuda, haga seguimiento dejándoles saber que las siguientes preguntas pueden generar ideas de cómo superar esas barreras.
4. En los videos varios adolescentes encontraron ayuda cuando hablaron con maestros o amigos de confianza. Cualquier persona puede sentirse vulnerable al pedir ayuda y al compartir sentimientos, pero en realidad son signos de valentía y fortaleza. ¿Qué te haría sentir cómodo al pedir ayuda? ¿Puedes identificar a un adulto en tu vida o en la escuela en el cual puedas confiar?
 - Los facilitadores pueden ofrecer sugerencias a los miembros del grupo si tienen dificultades para responder esta pregunta. Por ejemplo, es más probable que compartan que es más fácil pedir ayuda a alguien que ven como un buen oyente o que no juzga. Esta podría ser una gran oportunidad para que un facilitador comparta brevemente como pudo haber sido ayudado por un adulto de confianza cuando era más joven.
5. ¿A quién **BUSCAS PARA PEDIR AYUDA**? ¿Puedes nombrar a tres personas a las que sabes que podrías acudir si estuvieras enfrentando una situación difícil o si tuvieras problemas emocionales?
 - Los facilitadores pueden pedir a los jóvenes que escriban los nombres de estos. Anímelos a compartir esos nombres o el papel que esa persona juega en su vida, mas no les exija hacerlo. Observe a cualquiera que parezca tener dificultades para nombrar a una persona de confianza y comuníquese con ellos después de la conversación. Es posible que algunos jóvenes no sientan que tienen tres personas con quien comunicarse, y usted puede hacerles saber que tienen al menos una: ¡usted!
6. ¿Como puedes ser tú una persona a la que alguien más quisiera **BUSCAR SI NECESITARA AYUDA**?
7. ¿Cómo podemos asegurarnos de **ESTAR AL TANTO** de los amigos que sabemos tienen dificultades, incluso cuando nosotros estamos lidiando con otras responsabilidades?
 - Los facilitadores pueden animar a los participantes a compartir sus ideas. Si nadie proporciona ejemplos, ofrezca la sugerencia de enviar un mensaje de texto, dejarle saber a alguien que estamos pensando en ellos a través de mensajes directos, o simplemente ofrecer sentarse con ellos, etc. Recuerda a los participantes que mostrarle a alguien que usted se preocupa por ellos no tiene que costar nada ni ser extravagante. Las acciones simples pueden significar más de lo que parecen.
 - Recuérdeles también a los estudiantes, que no es su responsabilidad arreglar los problemas de sus amigos, especialmente si comparten que tienen pensamientos suicidas. Bríndeles los recursos para que sepan a dónde ir si un amigo acude a ellos con un problema muy grande y hágales saber que busquen ayuda de inmediato con un adulto de confianza.
8. ¿Qué significa para ti la frase “Esta no es mi historia... pero podría ser”?
 - Después de que los estudiantes hayan hablado esto, los facilitadores deben agradecer a los espectadores por participar y compartir, y también recordarles que hay recursos para dar seguimiento a esta plática.

RECURSOS

Para acceso inmediato a servicios de rutina o de crisis, llame a la Línea de Acceso de Crisis de Georgia (GCAL) al 1-800-715-4225. GCAL está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana para ayudarlo a usted o a un ser querido durante una crisis.

www.unitedwayhallcounty.org/reachout | <https://www.freeyourfeels.org/> | <https://www.notokapp.com/>

Scan to
learn more

