



# Apoyando a las mentes jóvenes

Guía de comunicaciones





Los jóvenes se enfrentan a retos sin precedentes para su bienestar mental. Los adultos que brindan apoyo pueden marcar una diferencia significativa en el camino hacia la salud mental de una persona joven.

Mental Health America ha preparado materiales para capacitar a los padres, cuidadores, maestros y otros para que puedan brindar apoyo fomentando entornos libres de prejuicios donde los jóvenes se sientan seguros de expresarse. Encontrarás información sobre cómo facilitar conversaciones y validar sentimientos; actividades y recursos para el aula; y formas de promover el apoyo entre pares.

Gracias por dedicar tiempo a informarte con estos recursos. Juntos podemos contribuir al bienestar mental de la próxima generación.



Schroeder Stribling  
Presidente y gerente general  
Mental Health America

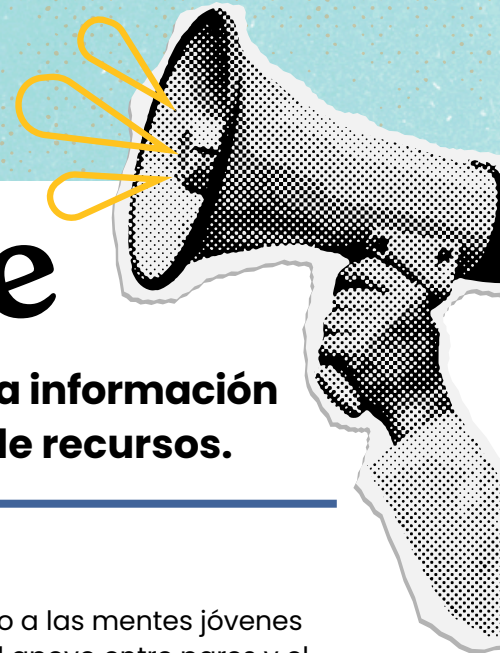
---

## Algunos de los recursos de la campaña de 2024 de MHA Apoyando a las mentes jóvenes son los siguientes:

- **Guía de comunicaciones**
  - Mensajes clave
  - Ejemplos de comunicaciones por correo electrónico o boletines informativos
  - Recursos para redes sociales
- **Guía de recursos**
  - Recursos para crisis, de MHA y de socios
  - Recursos de aprendizaje electrónico
  - Lista de libros para jóvenes
- **Materiales para jóvenes**
  - Miniguía: Aspectos básicos para brindar apoyo a los amigos
  - Hoja de trabajo: Estableciendo y alcanzando metas
- **Materiales para adultos**
  - Hoja Informativa: Apoyo entre jóvenes
  - Hoja Informativa: Validación de sentimientos
  - Miniguía: Desarrollando las relaciones y la cultura en el aula
  - Miniguía: Creando espacios seguros para jóvenes
- **Póster sobre crisis**

# Mensajes clave

**No dudes en ampliar estos mensajes clave con la información y los consejos incluidos a lo largo de esta guía de recursos.**



## Recursos de MHA

- Mental Health America (MHA) ha desarrollado su campaña Apoyando a las mentes jóvenes 2024 para aumentar la comprensión de cómo el empoderamiento, el apoyo entre pares y el apoyo de los adultos desempeñan un papel fundamental a la hora de abordar y mejorar la salud mental de los jóvenes.
- La Guía de recursos de Apoyando a las mentes jóvenes de MHA proporciona información y herramientas que padres y cuidadores, personal escolar y otros adultos pueden utilizar en su trabajo con los jóvenes.
- Una de las formas más rápidas y sencillas de descubrir si alguien está experimentando síntomas de un problema de salud mental es realizar una prueba de salud mental anónima en [mhascreening.org](https://mhascreening.org).
- MHA screening.org dispone de pruebas de salud mental en línea, incluida una para jóvenes y otra para padres. Después de completar la prueba, Mental Health America brindará más información y ayudará a determinar los pasos a seguir en función de los resultados.
- Comenzar el recorrido de salud mental no tiene por qué ser confuso. El libro de Mental Health America, "Por dónde empezar", detalla los términos de salud mental sin emplear términos técnicos e incluso con algo de humor (actualmente el libro solo está disponible en inglés). Tanto los jóvenes como los adultos pueden comprobar sus síntomas, aprender a hablar sobre sus necesidades de salud mental, informarse sobre opciones de ayuda y descubrir consejos para cuidarse a sí mismos.

## Identificación e intervención tempranas

- Conocer y tratar los primeros signos de trastornos mentales puede aumentar las posibilidades de recuperación y los resultados positivos.
- Dado que los jóvenes pasan mucho tiempo en el aula, los maestros y otros miembros del personal escolar pueden ser los primeros en detectar problemas de salud mental en los estudiantes, y es importante que los niños y adolescentes sepan que pueden recibir apoyo.
- El apoyo constante tanto en el hogar como en la escuela puede ser crucial para ayudar a los jóvenes a sentirse seguros, comprendidos y sinceros acerca de sus sentimientos. Sin embargo, si un joven no recibe ese apoyo en un área de su vida, contar con uno o varios adultos a los que pueden recurrir hace una gran diferencia.
- El personal de la escuela y los padres o cuidadores pueden trabajar juntos para conseguir ayuda para los estudiantes que necesitan más que el apoyo de sus pares a través de profesionales de la salud mental, como psicólogos escolares o terapeutas externos.

# Empoderamiento de los jóvenes y apoyo entre pares

- El apoyo entre pares permite a los jóvenes conectarse con otras personas que los entienden y están pasando por experiencias similares, lo que les da esperanza.
- Cuando los jóvenes utilizan sus historias, opiniones y experiencias para ayudar a otros, se sienten validados y empoderados.
- El apoyo entre pares puede mejorar el bienestar tanto de la persona que recibe el apoyo como de la que lo brinda, ya que crea oportunidades de conexión, pertenencia y propósito.
- Ahora más que nunca, los jóvenes necesitan sentirse vistos, escuchados y valorados. Los cuidadores, el personal escolar y otros adultos pueden tomar medidas para crear relaciones y entornos en los que los jóvenes se sientan seguros y cómodos al expresarse.
- El apoyo de los adultos puede marcar una diferencia significativa en su recorrido de salud mental. Compartir experiencias de forma estratégica, cuando sea pertinente, mostrar empatía y escuchar sin intentar solucionar nada de lo que está ocurriendo son algunas de las formas en que los adultos pueden empezar a generar confianza con los jóvenes.
- Validar los sentimientos de los jóvenes puede tener un profundo impacto en su bienestar emocional. Cuando los jóvenes tienen el espacio para hablar de sus emociones sin ser juzgados y se los reconoce cuando comparten, desarrollan habilidades de afrontamiento saludables y pueden ofrecer ese tipo de apoyo a otros a medida que crecen.
- Los cuidadores, el personal escolar y otras personas pueden impulsar planes de estudios de salud mental y promover oportunidades y espacios para capacitación y programas de apoyo entre pares en las escuelas y comunidades para ayudar a los jóvenes a sentirse comprendidos y apoyados.
- Los programas de salud mental juvenil tienen un gran impacto en los resultados de los jóvenes con dificultades, pero con demasiada frecuencia se excluye la voz de los jóvenes a la hora de diseñar y poner en marcha iniciativas, ya sea al crear campañas de concientización o al dirigir programas de apoyo entre pares para jóvenes. Los jóvenes deben participar en la creación de programas de salud mental juvenil y de apoyo entre pares en sus escuelas y comunidades.
- Cada joven tiene muchas dimensiones de identidad y experiencias, que se traducen en necesidades e ideas únicas para los servicios de salud mental. Incorporar perspectivas diversas en el desarrollo de los programas ayuda a aumentar su relevancia e impacto.



# Ejemplos de comunicaciones

**Las escuelas u organizaciones comunitarias pueden adaptar los siguientes ejemplos de comunicaciones y utilizarlos en boletines o correos electrónicos dirigidos a los cuidadores.**

## Ejemplo n.º 1



En [*nombre de la escuela*], el bienestar mental de nuestros estudiantes es una máxima prioridad. Entendemos que crear un entorno seguro y de apoyo es fundamental para su desarrollo y su éxito en general. Con este fin, nos comprometemos a fomentar conversaciones abiertas sobre la salud mental a lo largo del año escolar.

Nuestro objetivo es garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a espacios seguros en los que puedan debatir y abordar sus problemas de salud mental. Creemos que, trabajando juntos, los padres, cuidadores, maestros, entrenadores y demás personal escolar pueden apoyar mejor a los estudiantes a manejar los factores estresantes y los retos cotidianos asociados con el crecimiento y ser proactivos cuando surgen preocupaciones más serias.

Te animamos a participar en conversaciones abiertas con nosotros sobre cualquier preocupación que puedas tener en relación con el bienestar mental de tus hijos. No dudes en ponerte en contacto con los maestros de tus hijos, el orientador escolar o cualquier miembro de nuestro personal en cualquier momento. Tus opiniones y experiencias son muy valiosas y nos ayudan a prestar el mejor apoyo posible.

Para profundizar nuestros esfuerzos, vamos a [*enumerar las actividades que la escuela llevará a cabo, por ejemplo, "organizar varios talleres a lo largo del año escolar, iniciar un programa de apoyo entre pares para los estudiantes, etc."*] Comunicaremos más detalles sobre estos eventos en las próximas semanas.

Gracias por su colaboración y apoyo constantes. Juntos podemos crear un entorno enriquecedor en el que nuestros estudiantes se sientan seguros, escuchados y valorados.

## Ejemplo n.º 2



Los padres y cuidadores desempeñan un papel fundamental a la hora de asegurar el bienestar mental de niños y adolescentes. Es importante crear un entorno en el que se sientan seguros para expresar sus sentimientos y pensamientos. A continuación presentamos algunos consejos útiles para mantener conversaciones significativas sobre salud mental con tus hijos en casa:

**Muéstrate dispuesto a hablar:** Demuestra a tus hijos que siempre estás disponible para hablar. Puedes iniciar las conversaciones haciendo preguntas abiertas como: “¿Cómo te ha ido hoy?” o “¿Tienes algo en mente que te gustaría compartir?”. Asegúrate de escuchar de manera activa y de prestar atención plenamente, lo que contribuirá a generar confianza y comodidad.

**Valida sus preocupaciones:** Cuando tu hijo comparta sus pensamientos o preocupaciones, es fundamental que valides sus sentimientos. Afirmaciones sencillas como: “Entiendo que te sientes ansioso” o “Parece que eso fue muy difícil” pueden marcar una diferencia significativa. Validar no significa que siempre debes estar de acuerdo o incluso entender, pero reconocer sus sentimientos es esencial.

**Da el ejemplo:** Habla de tus sentimientos con regularidad y practica en familia mecanismos de afrontamiento saludables. Técnicas como los ejercicios de respiración profunda, la atención plena y los pasatiempos pueden ser formas beneficiosas de afrontar el estrés. Fomentar la actividad física regular y mantener una rutina equilibrada también pueden favorecer el bienestar mental.

**Enseña el valor de la amistad:** Los niños y los adolescentes suelen acudir los unos a los otros para hablar de sus dificultades antes de acudir a nadie más, por lo que es importante enseñar a los niños a apoyar a sus amigos que puedan estar pasando por un mal momento. Anímalos a escuchar sin juzgar, a ofrecer ayuda y a buscar el apoyo de un adulto si lo necesitan. Puedes actuar situaciones hipotéticas para ayudarlos a entender cómo responder con empatía.

Saber a quién recurrir: Si observas que tu hijo tiene dificultades que van más allá de lo que es posible manejar mediante conversaciones, considera la posibilidad de buscar apoyo adicional. [*Nombre de escuela/organización*] dispone de [*insertar los servicios que ofrece, por ejemplo, servicios de asesoramiento, psiquiatra escolar, ayuda para crear planes educativos individualizados, etc.*] y puede ayudarte a ponerte en contacto con otros recursos de apoyo para la salud mental.

Al fomentar una comunicación abierta y apoyar la salud mental de nuestros hijos, podemos ayudarlos mejor a superar los retos a los que se enfrentan a nivel social y educativo.

Para obtener más recursos e información sobre la salud mental de los jóvenes, visita [mhanational.org/young-minds](https://mhanational.org/young-minds).

# Redes sociales

**Estos mensajes pueden utilizarse en todos los canales de redes sociales durante todo el año y no superan el límite de 280 caracteres para X.**

---

## Recursos de MHA

- ¿Buscas herramientas para ayudar a abordar y mejorar la salud mental de los jóvenes? Consulte la Guía de recursos de #ApoyandoMentesJóvenes 2024 de Mental Health America para obtener información y herramientas que los adultos pueden utilizar en su trabajo con los jóvenes. Más información en [mhanational.org/young-minds](https://mhanational.org/young-minds)
- Nos unimos a la Campaña #ApoyandoMentesJóvenes de Mental Health America para ayudar a difundir la idea de que empoderar a los jóvenes es clave para mejorar su salud mental. Más información en [mhanational.org/young-minds](https://mhanational.org/young-minds)
- Te animamos a explorar las herramientas para padres y cuidadores, personal escolar y otros adultos en la vida de un joven en la Guía de recursos de #ApoyandoMentesJóvenes 2024 de Mental Health America. [mhanational.org/young-minds](https://mhanational.org/young-minds)
- Los jóvenes son nuestro futuro: ¡hagamos que su voz se escuche en el mundo de la salud mental! Visita [mhanational.org/youth](https://mhanational.org/youth) para encontrar información y oportunidades para jóvenes defensores de la salud mental. #ApoyandoMentesJóvenes

## Empoderamiento de los jóvenes

- ¡La validación es importante! Brinda a los jóvenes el espacio para hablar de su salud mental sin juzgarlos. [mhanational.org/young-minds](https://mhanational.org/young-minds) #ApoyandoMentesJóvenes
- Los jóvenes se sienten validados y empoderados cuando sus historias, opiniones y experiencias sirven para ayudar a otros. Más información sobre el impacto del apoyo entre jóvenes en [mhanational.org/young-minds](https://mhanational.org/young-minds) #ApoyandoMentesJóvenes
- Ahora más que nunca, los jóvenes necesitan sentirse vistos, escuchados y valorados. Animamos a los adultos a tomar medidas para crear relaciones y entornos en los que los jóvenes se sientan seguros y cómodos al expresarse. Más información en [mhanational.org/young-minds](https://mhanational.org/young-minds) #ApoyandoMentesJóvenes
- Protege la salud mental de los jóvenes, tanto en el aula como en casa. Obtén más información y únete a la campaña #ApoyandoMentesJóvenes de Mental Health America en [mhanational.org/young-minds](https://mhanational.org/young-minds)

# Pruebas de salud mental

- Los jóvenes deben sentirse empoderados para tomar el control de su salud mental. Haz una prueba gratuita de #saludmental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org). #ApoyandoMentesJóvenes
- No importa tu edad, hacerte una prueba de salud mental es una de las formas más fáciles de controlar tu #saludmental. Haz la prueba en [mhascreening.org](https://mhascreening.org). #ApoyandoMentesJóvenes

# Crisis/Apoyo

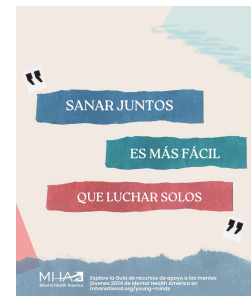
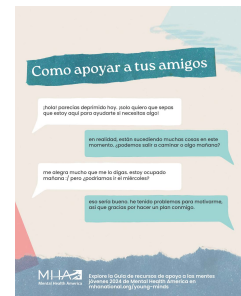
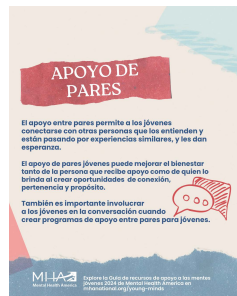
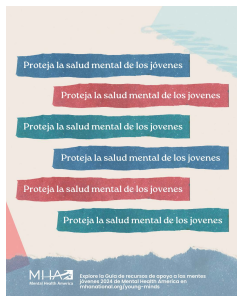
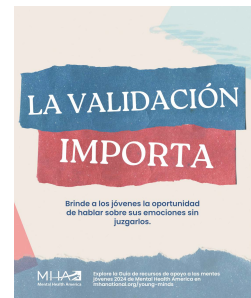
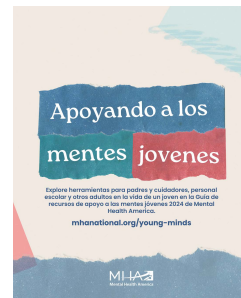
- Si tú o alguien que conoces está teniendo dificultades, atravesando un momento difícil o está en crisis, hay ayuda disponible. Llama o envía un mensaje de texto al 988 o chatea en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). En caso de crisis también puedes ponerte en contacto con Crisis Text Line enviando la palabra AYUDA al 741741.
- Los adolescentes que busquen ayuda para su salud mental pueden ponerse en contacto con Teen Line, una línea directa de asesores adolescentes capacitados profesionalmente. Llama al 800-852-8336 o envía la palabra TEEN al 839863 (de 6 a 10 p. m., hora del Pacífico).

# Hashtags

- #ApoyandoMentesJóvenes

# Enlaces

- [mhanational.org/young-minds](https://mhanational.org/young-minds)
- [mhanational.org/youth](https://mhanational.org/youth)
- [mhascreening.org](https://mhascreening.org)



**Descargar recursos para redes sociales**

**[mhanational.org/young-minds/spanish](https://mhanational.org/young-minds/spanish)**

