

Lección 3: Búsqueda de ayuda

Diapositivas 1-2: Introducción y termómetro de sentimientos

El facilitador dice: "Ahora que conocemos y entendemos los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores, y cómo se conectan con una buena salud mental, vamos a hablar de dónde se puede encontrar información válida y confiable sobre la salud mental, dónde se puede encontrar ayuda y apoyo, y cómo se puede pedir ayuda para uno mismo o para un amigo".

El facilitador dice: "Tengan en cuenta que si algo de lo que han compartido hoy les hace sentir que necesitan hablar con alguien, confíen en ese sentimiento. Asegúrense de acudir a un adulto de confianza en casa, en la escuela o a alguien de aquí en nuestro edificio. En nuestro edificio pueden contactar o acudir a _____. No duden en hacer preguntas en cualquier momento de la lección o el taller de hoy. También pueden venir a hablar conmigo después de esta lección o taller".

Diapositivas 3-5: Adultos de confianza

Introduzca o refuerce la idea de un adulto de confianza definiendo el término (un adulto que es fiable, seguro y digno de confianza y que puede ayudarles) y haga que los niños identifiquen posibles títulos de adultos de confianza en casa, en la escuela y en la comunidad.

Nota: Está BIEN que cada uno tenga diferentes adultos a los que acudir. Para algunos niños puede ser un profesor del colegio, y para otros puede ser un entrenador o el padre de un amigo. Además, si bien es bueno señalar que los profesionales de la salud mental son una buena fuente, estos jóvenes no necesariamente tendrían acceso a esos profesionales sin la intervención previa de un padre o tutor.

El facilitador dice: "Todos tenemos personas en nuestras vidas que pueden apoyarnos. Si les preocupa su propia salud mental o la de un amigo, hablen con un adulto de confianza, es decir, alguien que sea fiable, seguro y digno de confianza. ¿Cómo se sabe que una persona es fiable? *Cumplen lo que dicen que van a hacer, están disponibles o presentes cuando las necesitas (y cuando no).* ¿Cómo se sabe que una persona es segura? *Puedes contar con ellas, te escuchan.* ¿Qué aspecto tiene la confianza? *Se puede contar con esas personas; ellas mantienen la información confidencial, actúan igual en diferentes situaciones.*

Cuando necesiten a un adulto de confianza, pueden hablar con él en persona, llamarle o incluso enviarle un correo electrónico o un mensaje de texto (*nota: sugiera enviar un mensaje de texto o un correo electrónico solo si los niños tienen acceso a estas formas de comunicación*) para decirle que se sienten agobiados o preocupados por algo. Incluso hay personas cuyo trabajo es ayudar a la gente con su salud mental: son profesionales de la salud mental, como consejeros, trabajadores sociales o psicólogos".

Diapositiva 8: Pedir ayuda

El facilitador dice : “Pedir ayuda puede ser un reto, pero es importante en cada una de estas situaciones. ¿Qué sentimientos pueden tener cuando piden ayuda?” Respuestas esperadas: nervioso, asustado, excitado, poderoso o preocupado. “Puede que se sientan nerviosos porque no están seguros de cómo empezar la conversación o porque tienen miedo de lo que la otra persona piense de ustedes. Pedir ayuda cuando no se sientan bien o cuando un amigo no se sienta bien es el primer paso para mejorar y es algo saludable. “Piensen en una ocasión en la que se hayan sentido mal físicamente (por ejemplo, un virus estomacal, dolor de garganta, fiebre, infección de oído) y hayan tenido que pedir ayuda. ¿Qué le dijeron a su adulto de confianza? Respuesta esperada o indicación de cómo se sentían corporalmente, lo que ya han intentado hacer para sentirse mejor, y tal vez incluso lo que el adulto podría hacer para ayudar a que se sientan mejor. Pedir ayuda cuando se tienen sentimientos abrumadores es parecido. Este es un buen momento para preguntar si alguien tiene alguna duda, preocupación o idea adicional.