



LOS ADOLESCENTES ESTÁN BIEN

Los adolescentes se hablan

sobre la salud mental

Esto es lo que queremos que sepas, lo que nos ha ayudado y lo que necesitamos que los adultos entiendan...

JUNTOS



LOS ADOLESCENTES ESTÁN BIEN

El proyecto Los Adolescentes de FLX Están Bien reunió a un equipo de 15 adolescentes que dirigieron la creación y el desarrollo de estos materiales. El equipo se componía de jóvenes de distintas razas, etnias y orientaciones de género, procedentes de los condados de Livingston, Monroe, Ontario, Wayne y Wyoming. La iniciativa Los Adolescentes de FLX Están Bien pretende mejorar el conocimiento de la salud mental de los jóvenes que asisten a escuelas medias y secundarias en la región de los Finger Lakes (FLX) de Nueva York.

La iniciativa fue una asociación entre Common Ground Health, el Sistema de Bibliotecas del Condado de Monroe, el Sistema de Bibliotecas Pioneer, y el Consejo Regional de Bibliotecas de Rochester. Juntos, los jóvenes trabajaron con un equipo de profesores de diseño gráfico y estudiantes del Instituto de Tecnología de Rochester (RIT) para diseñar los recursos. Un bibliotecario para jóvenes adultos del condado de Monroe también proporcionó apoyo para el contenido escrito de los materiales. La Red de la Biblioteca Nacional de Medicina financió esta iniciativa.

Para aprender más, visita healthikids.org/flxteensarealright

¿Qué es la alfabetización en salud mental?

El comprender cómo cultivar y mantener una buena salud mental. El comprender los trastornos mentales, sus síntomas y tratamientos. El reducir el estigma. El comprender cómo encontrar y conseguir ayuda eficazmente.

¡La alfabetización en salud mental es importante! Tanto si tienes desafíos con tu salud mental como si no, es importante que sepas cómo cuidarte y cómo apoyar a tus compañeros. Sigue leyendo para aprender más de tus compañeros sobre la salud mental, y habla con tu bibliotecario de dónde y cómo encontrar más información.



Es algo real.



*LA ENFERMEDAD MENTAL
SÓLO EXISTE EN TU CABEZA.*

Pues, sí... de eso se trata...

Luchas contra la ansiedad y la depresión, y la gente que te rodea actúa como si pudieras evitarlas mentalmente o ignorarlas. Pero eso no es cierto. Es algo real **que debemos tratar** – y está bien sentirse mal del asunto.

QUITA EL GÉNERO DE LA EMOCIÓN

La ansiedad y la depresión no son cosas de chicos o de chicas, de trans o de cis, de homosexuales o heterosexuales. Todos somos personas, y todos tenemos emociones, buenas y malas. **Sé dueño de tus propias emociones.**



Entiende que mostrar tus emociones no es una debilidad, y el reprimirlas no te hace “fuerte.” **Ya eres fuerte por ser tu propia persona real** y por sobrevivir en este planeta.

La vida no siempre está llena de magdalenas y arcoíris, así que no sientas que tienes que sonreír todos los días. **Algunos días apestan**, y cualquiera que te diga lo contrario no vive en el mundo real. Si crees que tus sentimientos son “incorrectos,” te vas a estresar más.

LA POSITIVIDAD TÓXICA INVALIDA

No dejes que la historia de otra persona de su estado mental disminuya la tuya. **Está bien si no estás bien** sea como sea – y pues a partir de allí busca ayuda. **Estás haciendo lo mejor día a día.**

Sacas buenas notas en la escuela, tienes amigos, juegas a algún deporte o tocas un instrumento, y pareces que estás en la cresta de la ola. **Al menos, eso es lo que ven los demás.** Pero en la privacidad de tu casa puedes convertirte en una persona totalmente diferente. Entiende esto de ti mismo y de los demás, y ponte en contacto con tus compañeros para saber cómo están realmente. Conéctate con ti mismo, también.

Puede ser que 
No entiendas

lo que pasa en casa.

Si es que tu vida en casa no te parece un espacio seguro, **habla con un adulto en el que confías** fuera de tu casa. Un adulto de confianza puede ser un empleado de la biblioteca, un consejero de la escuela, un profesor, un ministro, un amigo, un pariente, un entrenador o cualquier otro adulto en el que confíes y que quiera lo mejor para tí. ¿No sabes dónde empezar?

Pide a un compañero o amigo que te recomiende a alguien.

Las alegres y las tristes, las tranquilas y las ansiosas, las contentas y las deprimidos. Estas son algunas de las piezas emocionales que pueden formar parte de una persona — incluso a la misma hora del día. Conoce a una persona en su totalidad, y permite que los demás te conozcan en tu totalidad, también. **Dile a la gente cómo te sientes y que te falta.** Encuentra a un adolescente con el que puedas compartir tus sentimientos y viceversa.

**ESTAS SON
LAS PIEZAS
DE MÍ**



La ansiedad social no quiere decir que

yo

Si alguien sufre de problemas mentales, no se lo reproches, no le disminuyes la importancia ni le hagas bromas sobre su salud mental (no tiene gracia). Pregúntale qué le pasa o cómo puedes ayudarlo. Y si eres tú quien se siente atacado o invisible, confía en un amigo o en alguien que te escuche. La gente actúa así, por motivos de miedo o por falta de comprensión. Visita <https://mentalhealthliteracy.org/> para obtener más información sobre los aspectos básicos de la salud mental de los adolescentes y cómo puedes apoyarte a ti mismo y a tus compañeros.

no

quiero

ser

**HABLA CON UN ADULTO
DE CONFIANZA.**

incluído.

Si te hacen bullying, pide ayuda a <https://empoweroc.org/bullying/>

Vamos a los adultos en busca de ayuda, así que tienen que escucharnos y estar abiertos a la verdad, aunque sea difícil de oír.

LOS ADULTOS TIENEN QUE ESCUCHAR

Es posible que no sepan lo mal que lo estamos pasando, pero no significa que es menos real. Los adultos deben confiar en nosotros y tomarse en serio las emociones que compartimos. Deben pensar antes de hablar y responder con amor, confianza y ofertas de ayuda.

Si el primer adulto al que acudes no te da lo que necesitas, busca a otro y otro y otro hasta que te escuchen.

Si usted es un adulto en quien se puede confiar, hágaselo saber a los adolescentes en su vida. Si eres un adolescente que conoce a un adulto de confianza, compárteles su nombre a tus compañeros.

¿En una crisis y necesitas hablar con alguien ahora mismo?

Llama 1-800-273-8255 o textea "AYUDA" a 741741

o a 442-AYUDAME en WhatsApp.



te veo

Solemos esconder nuestros sentimientos porque tenemos miedo de ser juzgado.

Sin embargo, si todos nos compartiéramos, veríamos que no estamos solos. **Todo el mundo tiene sus propios problemas con la familia, los amigos, la salud mental y/o física, la escuela y mucho más.** Todas nuestras experiencias, emociones y opiniones son válidas. Siempre hay más en una persona que las partes que deciden mostrar al mundo. Intenta conversar con esa persona — y ponte en su lugar.

**Nadie tiene más o menos
importancia que los demás.**

CADA 1 IMPORTA

Puede ser que somos de escuelas, ciudades, condados o estados diferentes, pero sin embargo, todos somos adolescentes y podemos empatizar los unos con otros. Encuentra a alguien que te apoye y que se preocupe por ti.

**No tienes que estar solo.
Uno con el otro nos podemos ayudar.**

Visita <https://empoweroc.org/es/>
para obtener apoyo.



Díle a la gente que necesitas para sentirte mejor, e intenta una cosita o dos. Cada paso cuenta, aunque sea pequeño, como abrir las cortinas por la mañana—en particular en esos días en que luchas para funcionar básicamente. Eres valiente por levantarte e intentar. Incluso las cositas pequeñas representan el progreso.

No tienes que descifrar todo ahora mismo.

Compárteles historias con otros sobre tus esfuerzos, de qué funcionó y qué no funcionó, y de qué quieres intentar la próxima vez.

BUSCAR AYUDA REQUIERE VALENTÍA



Dile a un adulto que necesitas un profesional médico para mejorarte. Debes saber que es posible que encuentre a un terapeuta o médico inadecuado antes de conocer a uno que te ayude. Incluso tus padres pueden no ser los adultos correctos para hablar de tu ansiedad y depresión. Está bien enfocarte en ti mismo con respecto a tu salud mental y encontrar a la persona que más te ayude.

Algunos tardamos años en conversar y pedir ayuda.

Pero nunca es demasiado tarde.

Empieza con un compañero, y con su apoyo, visita a un adulto de confianza y empieza el camino hacia sentirse mejor. Si te ignoran o si continúan con su camino, intenta de nuevo con la próxima persona. ¡Mereces el esfuerzo!

sigue tu instinto

Los adultos de tu vida quieren hacer lo mejor para ti, pero a veces no saben cómo. Habla de tus necesidades. Cada persona es única y nunca debes dejar de buscar la satisfacción. **Cuidarse a uno mismo no es egoísta, digan lo que digan los demás.**

No dejes que un adulto te diga que las personas LGBTQIA+ no existían “cuando eran jóvenes.” Se equivocan. Siempre han existido las personas de todos géneros y orientaciones. Es que podemos aprender sobre el continuo más rápidamente gracias al Internet. Pero el tener acceso a la información no tiene que significar que tenemos todas las respuestas. El Proyecto Trevor ha entrenado a consejeros para los jóvenes LGBTQIA+ que están en crisis, tienen tendencias suicidas, o necesitan un espacio seguro y sin juicio para hablar, chatear o textear.

**CUANDO YO ERA
ADOLESCENTE,
NO TENÍAMOS
TODAS ESAS
COSAS...**

LOS ADULTOS
DICEN

Visita <https://www.thetrevorproject.mx> para más información.

Los adolescentes a adultos:

NO somos **su generación**

Los padres, maestros, consejeros y otros adultos nos dicen que “en sus tiempos de adolescencia” hicieron tal cosa. Pero es irrelevante hoy por causa del Internet, las redes sociales, los móviles y otras tecnologías. **Es difícil explicárselo a ellos que no crecieron con dicha tecnología.** Las cosas cambian tan rápidamente que casi nos agobia estar al tanto de ellas, ni hablar de nuestros padres.

Visita bit.ly/mayoclinic_medios_sociales
para aprender más del uso saludable de las redes sociales.

Los padres, profesores y adultos en general nos dirán que somos adolescentes perezoso, quejosos y emocionales en vez de tratar de llegar a la raíz de nuestras emociones. A veces es más fácil pelearse que enfrentarse con la verdad de nuestra salud mental.

Para ayudarlos a entendernos, deberían ofrecerse clases para los profesores y padres sobre el tema de la salud mental adolescente.

LA GENTE ACTÚAN

POR MIEDO

¿TE PREGUNTAS QUÉ HACER A CONTINUACIÓN? ¿BUSCAS MÁS INFORMACIÓN?

- **REVISAR LOS RECURSOS ABAJO.** Están allí para ti!
- **COMPARTIR LOS RECURSOS** para adultos con los adultos en tu vida.
- **CHARLAR CON EL BIBLIOTECARIO DE TU BIBLIOTECA PÚBLICA O ESCOLAR** para libros u otra información sobre cualquier tema que necesites.
- **HAZ CONTACTOS.** Los contactos con los compañeros, amigos y adultos son como un chaleco salvavidas: te ayuda a mantenerte a flote. Pregunta a tu bibliotecario local sobre grupos de apoyo, clubes u organizaciones comunitarias en las que podrías participar.

RECURSOS PARA ADOLESCENTES:

Empower OC –una plataforma en línea con temas relacionados a la salud para los jóvenes de la Coalición Contra el Abuso de Sustancias del Condado de Ontario: <https://empoweroc.org/es>

Información básica de educación en salud mental para los adolescentes y adultos:
<https://bit.ly/mhlespanol>

El Proyecto Trevor–servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio para jóvenes LGBTQIA+:
<https://www.thetrevorproject.mx/>

La Alianza Nacional de Salud Mental:
<https://bit.ly/namiespanol>

Prevención del Suicidio:
<https://empoweroc.org/es/suicide/>

RECURSOS PARA ADULTOS:

Servicios locales de salud mental para jóvenes: <https://kidsthive585.org/recursos-espanoles/>

Asociación de Salud Mental: <https://www.mharochester.org/es/>

Información básica de educación en salud mental para educadores, padres y cuidadores:
<https://bit.ly/namiespanol>

Guía para ayudar a los niños a lidiar con un evento traumático (Child Mind Institute):
<https://bit.ly/CMleventotraumatico>

Centro para la Comunicación entre Padres y Adolescentes:
<https://parentandteen.com/spanish-language-resources/>

Mental Health America:
<https://mhanational.org/recursos-en-espanol>

Instituto Nacional de Salud Mental: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol>

Mayo Clinic— Los adolescentes y el uso de los medios sociales: ¿cuál es la repercusión?:
https://bit.ly/mayoclinic_medios_sociales

NOTAS

