



PRIMEROS AUXILIOS MENTALES A LA JUVENTUD



Como adultos, a veces olvidamos lo duro que es ser un adolescente. Cuando vemos un joven que es desgraciado en el colegio, pensamos que ha elegido ser así - o que es solo parte de su adolescencia. Pero la verdad es que puede encontrarse en medio de una crisis mental, una que ciertamente no ha elegido ni quiere vivir. Cuando un profesor dice '¿Cómo puedo ayudarte?', le está dando mucho poder a esa pregunta."

— **Alyssa Fruchtenicht**,
Consejera de salud mental en un colegio

¿POR QUÉ PRIMEROS AUXILIOS MENTALES A LA JUVENTUD?

Los primeros auxilios mentales a la juventud ayudan a identificar, entender y responder a los signos de enfermedad mental y abuso de sustancias. Esta formación de 8 horas da a los adultos que trabajan con jóvenes las herramientas para llegar a ellos y proporcionar soporte inicial a adolescentes de entre 12 y 18 años que puedan estar desarrollando un problema mental o adicción ya ponerlos en contacto con la persona adecuada.

64.1%

de los jóvenes con depresión **severa** no reciben ningún tratamiento

— Mental Health America

5.13%

de la juventud dicen tener un problema con las drogas o el alcohol

— Mental Health America

1 IN 5

adolescentes y jóvenes adultos **viven con un problema mental**

— National Alliance for Mental Illness

QUÉ TRATA

- Signos y síntomas comunes de enfermedad mental en esta edad, como:
 - » Ansiedad
 - » Depresión
 - » Trastornos alimenticios
 - » Déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
- Signos y síntomas comunes del abuso de sustancias.
- Como interactuar con un adolescente en crisis.
- Como proporcionar ayuda al adolescente.

PARA QUIÉN ES

- Profesores
- Personal escolar
- Entrenadores
- Consejeros de campamento
- Líderes de grupos juveniles
- Padres
- Personas que trabajan con jóvenes

El curso te enseñará a aplicar el plan de acción **ALGEE**:

- **E**valuar el riesgo de suicio o daño
- **E**scuchar sin juzgar
- **D**ar seguridad e información
- **A**nimar a pedir ayuda profesional
- **F**omentar la auto-ayuda y otras estrategias de apoyo