Un mensaje al instructor …

La salud mental es un asunto profundamente personal del que generalmente es difícil hablar. Sea la preocupación relacionada con la salud mental de un individuo o de otros, la salud mental afecta a familias enteras, colegas, amigos y comunidades. Debido a estigma, discriminación y miedo, los problemas de la salud mental crean secretos de familia, como por ejemplo, algo de lo que nunca se habla. A este dilema se añade el hecho de que un síntoma de la salud mental es que las personas a menudo no reconocen cuando sus propias ideas/sentimientos no son normales. Puede que no se sientan enfermos y la mayoría del tiempo , no tienen la suficiente objetividad para ver lo que otros observan. Esta es una de las complejidades de hablar de estos temas y preocupaciones relacionadas con la salud mental.

Aunque es un desafío difícil, es necesario saber que generalmente es un alivio cuando las personas tienen la oportunidad de oír y hablar de un tema tan importante.

A medida que este programa se enseña, no tema preguntar a los estudiantes cómo les va y cómo se sienten. Cuando lo haga, prepárese verdaderamente para escuchar las respuestas, aunque las conversaciones sean difíciles o incómodas. La salud mental es realmente un tema difícil de enseñar y entender. Aunque no entienda totalmente los problemas que surjan, su papel más crítico cuando enseña puede ser facilitar conocimientos y visión, y ayudar a las personas a encontrar recursos. Al hablar de estos problemas, las emociones – Incluidas las suyas – pueden desatarse. Se necesitan todos los esfuerzos para abordar de manera positiva las realidades de las enfermedades mentales y los desafíos de la salud mental. Usted está emprendiendo un viaje desafiante – aunque uno que merece la pena- para crear un ambiente más sano y feliz para aquellos a los que sirve.

¡Muchas gracias!

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX. Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

Adición/Desórdenes simultáneos: Los problemas de adición plantean retos de salud mental, y retos de salud mental plantean a menudo problemas de adición. Sin embargo, no todas las personas con desórdenes aditivos tienen enfermedades mentales, y viceversa. Las adiciones a menudo tienen una fuerte base en la genética o en genes de familia heredados y en salud física. La adición no se considera normalmente una enfermedad mental o un desafío de salud mental a menos que ocurra en conjunción con una enfermedad mental. Los hechos son:

- 50% de las personas con un desorden aditivo también tiene una enfermedad mental o desorden de ansiedad.
- 20% de las personas con enfermedades mentales tienen alguna clase de adición.
- Hay una fuete correlación entre salud mental y uso de sustancias , como alcohol u otras sustancias a menudo usadas para medicar (o medicarse) síntomas de salud mental.
- La adición no es un diagnóstico de salud mental, pero las adiciones impactan definitivamente y complican cómo el cerebro –y por lo tanto los comportamientos- son afectados.
- Las adiciones, sin embargo, pueden llegar a ser tan severas que pueden convertirse en enfermedades mentales. La adición es un tema vital a cubrir, mire declaraciones en pre y post exámenes para asegurarse de que el vocabulario es correcto y confortable dentro del contexto del programa.

Quizás desee presentar el tema de la genética en esta sección. A veces es difícil que se den cuenta de los comportamientos personales, pero pueden reconocer aquellos de familiares o amigos. La ciencia continúa avanzando, pero parece haber conexiones con la genética en muchos diagnósticos de salud mental y también en problemas de adición. La genética no se encuentra en el punto de predecir quién **desarrollará** enfermedades, pero está en un punto para reconocer que algunas personas son más vulnerables a enfermarse.

- Recursos adicionales para usar para aportar algunas estadísticas interesantes:
    - Historial familiar y genética– www.ncadd.org/about-addiction/family-history-and-genetics
    - Instituto Nacional de abuso del alcohol y Alcoholismo
        - Beber desenfrenadamente
        - Consecuencias y riesgos de la bebida para menores de edad
        - Efectos adversos en el desarrollo del cerebro

Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

Hablemos sobre la salud mental

Plan de la lección

Materiales necesarios	Hojas para repartir	Tiempo estimado
• Pizarrón blanco y marcadores • Lápices	• Lección "Hablemos sobre la salud mental" • Hoja para la "Actividad auditiva" • Hoja de Práctica • Examen de pre-evaluación • Examen de post-evaluación	• 1 hora

NOTA PARA EL INSTRUCTOR: Para ajustar el nivel de lenguaje y de las experiencias educativas de los participantes, las actividades orales y o en grupos se pueden substituir por la lectura, la escritura, práctica de habilidades, el examen de entrada y de post-evaluación.

Elementos	Actividades	Notas
Preparación	• Presente el tema. (5 minutos)	Preguntas: 1. ¿Ha escuchado antes el término salud mental? ¿Qué cree que quiere decir? 2. ¿Por qué cree que es importante cuidar de su salud mental?
	• Haga el pre-evaluación. (5 minutos)	• Reparta el pre-evaluación y pídales a los estudiantes que se lo devuelvan al terminar.
	• Presente el vocabulario nuevo. (5 minutos)	• Escriba las palabras del vocabulario en el pizarrón y pídales a los estudiantes que las lean en voz alta. Pregúnteles a los estudiantes si saben lo que ellas significan. Deles a los estudiantes las definiciones de la lección.
Instrucciones	• Lea la lección "Hablemos sobre la salud mental". (10 minutos)	• El instructor dirige la lectura guiada del tema.
	• Identifique las palabras de vocabulario en la lectura. (5 minutos)	• Los estudiantes identifican las palabras del vocabulario al circularlas en la lección.
	• Reparta y revise la hoja de práctica con los estudiantes y pídales que la completen. Use la hoja de respuestas para verificar las respuestas correctas. (25 minutos)	• **Actividad 1:** Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • **Actividad 2**: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • **Actividad 3:** Los estudiantes tienen 5 minutos para completar esta actividad.
Evaluación del concepto	• Haga el examen de post-evaluación. (5 minutos)	• Los estudiantes completan el examen de post-evaluación.

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

Hablemos sobre la salud mental

Pre-evaluación

Nombre: _____

Fecha: _____

Circule la respuesta correcta.

1. Cuidar su salud mental es tan importante como lo es cuidar su salud física.

   Verdadero Falso

2. ¿Cuál de los siguientes es un tipo de desafío mental?

   a. Depresión
   b. Alcoholismo
   c. Trastorno de ansiedad
   d. Todas las anteriores

3. Una parte muy importante de su salud mental es hablar con alguien cercano a usted sobre cómo se está sintiendo.

   Verdadero Falso

4. ¿Es saludable ser adicto a algo?

   Sí No

5. No hay tratamiento para la enfermedad mental.

   Verdadero Falso

Total de Aciertos: _____

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

Hablemos sobre la salud mental

Vocabulario
- Estrés
- Consejero
- Ansiedad/ ansioso
- Depresión
- Adicción

¿Puede relacionarse con esto?

Miguel se mudó recientemente a Estados Unidos. La vida en un nuevo lugar puede ser difícil. Él extraña a sus amigos y a la familia en su país. Él trabaja muy duro. Parece que su supervisor siempre quiere que trabaje más duro. Él no gana suficiente dinero para pagar sus gastos y mandar dinero a su familia. Él se siente tan ansioso que algunas veces no puede dormir. Algunos días se siente muy triste y tenso y no quiere ir a trabajar. Luis, su amigo, ve que a Miguel no le está yendo bien y va a chequearlo.

Todos necesitamos cuidar nuestra salud mental. ¡Es tan importante como cuidar nuestra salud física!

Para preocupaciones con la Salud Mental o el Uso de Drogas
Línea Telefónica Nacional de Ayuda
1-800-662-HELP (4357)
24 horas al día/7 días de la semana
Gratis. Bilingüe. Confidencial.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es un estado de bienestar de la mente y de las emociones. Una persona saludable mentalmente puede enfrentarse a los problemas que ocurren día a día. Esto es difícil para una persona que no es saludable mentalmente. Los sentimientos, los pensamientos o las relaciones de esta persona le pueden hacerse sentir muy *ansioso*. Hay muchos tipos de condiciones de salud mental. Algunas condiciones comunes de salud mental son el trastorno de *ansiedad,* la *depresión* y los problemas de *adicción*. La condición de salud mental puede ser tan seria que puede convertirse en una enfermedad mental.

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

Trastorno de ansiedad	Depresión	Problemas de adición
Una persona con trastorno de ansiedad: • se siente preocupada todo el tiempo, hasta cuando no hay razón para preocuparse • piensa que algo malo puede pasar • puede sentir que su corazón late muy rápido • puede sudar sin razón	Una persona con depresión: • se siente triste y sin esperanza la mayoría del tiempo • piensa que él o ella no importa y que no es útil para nadie • quiere estar sola • puede perder interés en las actividades que realmente le gustan • puede pensar en quitarse la vida (suicidarse)	Una persona con un problema de adicción: • usa el alcohol o las drogas para olvidarse de los problemas o tratar de eliminar el dolor • siente que tomar alcohol o usar drogas es una gran parte de su vida • puede tener problemas con la familia y el trabajo • puede no ser capaz de manejar responsabilidades

¿A dónde puedo ir por ayuda?

Obtener ayuda es importante si alguien se quiere sentir mejor. Obtener ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad. Hay muchas personas y servicios que pueden ayudarle:

- Un doctor – Vea a su doctor de cuidados primarios. Su doctor le puede referir a un especialista en salud mental. Es posible que el doctor le recete medicina que le ayude a sentirse mejor.
- Los consejeros – Los doctores de familia, los especialistas en salud mental, los consejeros de la escuela, los líderes de la iglesia pueden ayudar. Ellos están entrenados para escuchar y ofrecer orientación cuando la necesite.
- La familia y los amigos – Una parte muy importante de su salud mental es hablar con alguien cercano a usted sobre cómo se está sintiendo.

Si piensa que alguien que usted conoce tiene una enfermedad mental, trate de mostrarle que usted está allí para ayudar. Por ejemplo, usted puede escuchar si la persona quiere hablar. Usted puede ayudar a la persona a encontrar un especialista y servicios que puedan ayudar.

Con el tratamiento correcto es posible mejorar y estar mentalmente saludable.

Red Nacional de Prevención del Suicidio
1-888-628-9454
24 horas al día/7 días de la semana
Gratis. Bilingüe. Confidencial.

Vocabulario y Definiciones

Estrés: Cuando hay un cambio en su vida, su cuerpo responde a ese cambio. Los eventos buenos, trágicos o repentinos de la vida pueden causar estrés. Perder un trabajo o casarse, por ejemplo, pueden causar estrés. Cuando se tiene estrés, uno no se siente tan bien como siempre.

Consejero: Un consejero es una persona entrenada para escuchar y dar orientación. Un consejero puede ayudar con problemas personales y de salud mental. Cuando alguien habla con un consejero, el consejero no puede contarles a otros lo que dice la persona. Esta información es confidencial.

Ansiedad: Ansiedad es un sentimiento de preocupación, nerviosismo, o tensión. Usted se puede sentir ansioso si tiene miedo. También puede sentir ansiedad si no sabe qué va a pasar.

Depresión: Una persona con depresión se siente muy triste. Siente que no hay esperanza. Estos sentimientos pueden durar semanas.

Adicción: Una adicción es cuando una persona no puede dejar de usar una substancia, como alcohol o drogas. Esto puede causar serios problemas con la familia, el trabajo y la ley. La adicción puede suceder con las drogas, el alcohol y hasta con la comida, el sexo o el Internet.

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

Actividad auditiva

Propósito: Practicar la comprensión auditiva
Tiempo: 5 minutos

1. Mencione a sus estudiantes que en esta actividad practicarán su habilidad de comprender lo que escuchan.
2. Mencione que usted va a leer dos veces cinco oraciones diferentes.
3. Dígales que después de que usted termine de leer la oración por segunda vez, ellos necesitan llenar los espacios en blanco.
4. Al final, revise las respuestas de los estudiantes para asegurarse de que estén correctas. Si algunos estudiantes no tienen las respuestas correctas, invite a otros estudiantes a participar en una discusión hasta lograr aclarar la información.

Escuche y llene los espacios en blanco

Oración	Respuesta
1. Usted puede tener un trastorno de _____ si se siente preocupado todo el tiempo aun si no hay razón para ello.	**ansiedad**
2. Usted no es una persona _____ cuando recibe ayuda de un doctor o un _____.	**débil** **consejero**
3. Si se ha sentido triste, solo o sin esperanza la mayoría del tiempo, es posible que tenga _____.	**depresión**
4. Cuando usted cuida de su _____, se sentirá _____ y podrá enfrentar sus problemas.	**salud mental** **bien**
5. Es bueno para su salud mental cuando comparte sus sentimientos con alguien en quien usted confíe como un _____ o un _____.	**amigo** **familiar**

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

Hablemos sobre la salud mental
Hoja de práctica

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1 ¡Leamos!

Daniela y Andrea son compañeras de clase y mejores amigas. Ellas se llevan muy bien. Se cuentan todo. Pero últimamente, Andrea actúa de forma diferente. Parece estar preocupada todo el tiempo. Falta mucho a la escuela. Ella no pasa tiempo con Daniela. No le cuenta a Daniela lo que le pasa. La mamá de Daniela le cuenta que hace poco el papá de Andrea perdió su trabajo. Daniela está muy preocupada por su amiga. Ella no sabe qué hacer.

1. ¿Qué cree que le esté pasando a Andrea? ¿Qué detalles de la historia le ayudan a saber esto?

_____

_____

2. ¿Cómo puede Daniela ayudar a su amiga?_____

_____

Actividad 2: Vocabulario

Una la palabra del vocabulario de la lección con la definición.

____	**depresión**
____	**estrés**
____	**adición**
____	**consejero**
____	**ansiedad**

A. Es un sentimiento de preocupación, nerviosismo, o tensión.

B. Perder un trabajo o la muerte de un ser querido puede causar esto.

C. Esto pasa cuando una persona no puede dejar de usar substancias como las drogas o el alcohol. Esto puede causar serios problemas con la familia, el trabajo y la ley.

D. Una persona entrenada para escuchar y dar orientación, especialmente con problemas personales y de salud mental. Todo lo que usted comparte es confidencial.

E. Es un sentimiento fuerte de tristeza y de desesperanza que puede durar semanas a la vez.

Actividad 3: Escuche y llene los espacios en blanco

Escuche las instrucciones de su maestro cuidadosamente.

Oración	Answer
1	
2	
3	
4	
5	

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

Hablemos sobre la salud mental

Post-evaluación

Nombre: _____

Fecha: _____

Circule la respuesta correcta.

1. Cuidar su salud mental es tan importante como lo es cuidar su salud física.

   Verdadero Falso

2. ¿Cuál de los siguientes es un tipo de desafío mental?

   a. Depresión
   b. Alcoholismo
   c. Trastorno de ansiedad
   d. Todas las anteriores

3. Una parte muy importante de su salud mental es hablar con alguien cercano a usted sobre cómo se está sintiendo.

   Verdadero Falso

4. ¿Es saludable ser adicto a algo?

   Sí No

5. No hay tratamiento para la enfermedad mental.

   Verdadero Falso

Total de Aciertos:_____

¿Qué debe hacer usted si piensa que su amigo tiene una enfermedad mental? (no calificar)

_____

_____

_____

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

Actividad 1 ¡Leamos!

Daniela y Andrea son compañeras de clase y mejores amigas. Ellas se llevan muy bien. Se cuentan todo. Pero últimamente, Andrea actúa de forma diferente. Parece estar preocupada todo el tiempo. Falta mucho a la escuela. Ella no pasa tiempo con Daniela. No le cuenta a Daniela lo que le pasa. La mamá de Daniela le cuenta que hace poco el papá de Andrea perdió su trabajo. Daniela está muy preocupada por su amiga. Ella no sabe qué hacer.

1. ¿Qué cree que le esté pasando a Andrea? ¿Qué detalles de la historia le pueden ayudar?
   Andrea parece estar muy preocupada. Ella puede estar preocupada porque su papa perdió su trabajo. Es posible que esté preocupada por el dinero. Puede estar triste al pensar que tiene que mudarse lejos de su amiga. Los detalles son: ella está preocupada y no habla con su mejor amiga; ella está faltando a la escuela; su papa perdió su trabajo.
2. ¿Cómo puede Daniela ayudar a su amiga?
   Daniela puede decir a su amiga que quiere ayudarla. Cuando Andrea esté lista para hablar, Daniela puede escuchar con atención lo que dice. Daniela puede recomendar a Andrea que vea a un doctor o consejero.

Actividad 2: Vocabulario

Una la palabra del vocabulario de la lección con la definición.

A. Es un sentimiento de preocupación, nerviosismo, o tensión.

B. Perder un trabajo o la muerte de un ser querido puede causar esto.

C. Esto pasa cuando una persona no puede dejar de usar substancias como las drogas o el alcohol. Su uso puede causar serios problemas con la familia, el trabajo y la ley.

D. Una persona entrenada para escuchar y dar orientación sobre problemas personales y de salud mental. Todo lo que usted comparte es confidencial.

E. Es un sentimiento fuerte de tristeza y de desesperanza que puede durar semanas a la vez.

E	depresión
B	estrés
C	adicción
D	consejero
A	ansiedad

Actividad 3: Escuche y llene los espacios en blanco

1. Usted puede tener un trastorno de **ANSIEDAD** si se siente preocupado todo el tiempo aun si no hay razón para ello.
2. Usted no es una persona **DÉBIL** cuando recibe ayuda de un doctor o un **CONSEJERO**.
3. Si se ha sentido triste, solo o sin esperanza la mayoría del tiempo, es posible que tenga **DEPRESIÓN**.
4. Cuando usted cuida de su **SALUD MENTAL**, se sentirá **BIEN** y podrá enfrentar sus problemas.
5. Es bueno para su salud mental cuando comparte sus sentimientos con alguien en quien usted confíe como un **AMIGO** o un **FAMILIAR**.

Oración	Respuesta
1	ansiedad
2	débil consejero
3	depresión
4	salud mental bien
5	amigo familiar

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.