Muchas Generaciones, Una Conversación, Preguntas de Discusión y Conclusiones Sobre Salud Mental

Preguntas de Discusión:

1. ¿Te sientes cómodo hablando con tus familiares sobre la salud mental?
2. ¿De qué maneras podría hablar con sus familiares sobre la salud mental?
3. ¿Cuáles son algunas diferencias generacionales en perspectiva con respecto a la salud mental?
4. ¿Qué puede aprender de sus familiares sobre la salud mental y qué pueden aprender de usted?
5. ¿Qué consideras buenas cualidades en una conversación con tu familia?
6. ¿Por qué los niños y los hombres jóvenes tienen más dificultades para hablar sobre la salud mental?
7. ¿Cómo pueden usted y sus familiares crear un espacio seguro para usted?
8. ¿Hay otros fuera de su familia que puedan ayudarlo a crear un espacio seguro para que hable sobre salud mental?

Conclusion de Salud Mental

1. Muchas veces, la salud mental no se discute abiertamente con hombres y niños
2. Existen diferentes perspectivas sobre la salud mental debido a las diferencias generacionales; algunos aceptan más que otros.
3. Es importante ser abierto y honesto con quienes confía, incluida su familia.
4. Si usted como persona joven siente que algo está mal, es importante comunicarse con alguien.
5. La conversación en torno a la salud mental es relativamente nueva, así que no tenga miedo de comenzar esa conversación con sus familiares.

SafeSpace es una organización local dirigida por adolescentes que capacita a los jóvenes para que se involucren con sus escuelas y comunidades locales mediante la creación e implementación de iniciativas para cambiar la conversación sobre la salud mental al empoderar a sus compañeros para que hablen, compartan con otros y busquen ayuda cuando sea necesario. nuestra junta de acción juvenil de safespace está compuesta por jóvenes de muchas escuelas secundarias / preparatorias locales que se asocian con los profesores de su escuela y los líderes de la comunidad para abrir las conversaciones sobre la salud mental.

Para más información, consulte nuestro SafeSpace website, SafeSpace Instagram and SafeSpace Facebook