# Visto, Escuchado y Entendido
# Preguntas de Discusión y Conclusiones de Salud Mental

## Pregunta de Discusión

1. ¿Quién es un adulto con el que podrías hablar en tu comunidad?
2. ¿Sabes dónde están tus recursos en tu escuela?
3. ¿Cómo contactarías a un adulto en tu comunidad?
4. ¿Cuál es la mejor manera para que los adultos lo apoyen?
5. ¿Has tenido mentores en el pasado? ¿Cómo te han ayudado?
6. ¿Qué consideras buenas cualidades de un mentor?
7. ¿Cómo pueden sus mentores crear un espacio seguro para sus mentoreados?
8. ¿Cómo es una relación saludable con un mentor?
9. ¿Cómo pueden los amigos apoyarte además de los mentores?
10. ¿Cómo puedes mostrarles a tus mentores que los aprecias?

## Conclusiones

1. Los adultos en tu comunidad se preocupan por ti y quieren estar ahí para ti
2. No tengas miedo de acercarte; Te beneficiara
3. Nunca se sabe quién puede apoyarlo hasta que te acercas

## Reflexiones

Haga una lista de 3 adultos con los que se sentiría cómodo hablando si lo necesitara (sobre su bienestar, algo que le ha estado molestando/ con lo que está luchando) si necesita / desea comunicarse con un adulto / maestro / figura religiosa / entrenador / etc. ¿Cómo haces eso?

- programar una reunión, enviarles un correo electrónico, enviarles un mensaje de texto, dirigirse a ellos en persona
- "Algo me ha estado molestando últimamente"
- "Últimamente he estado luchando con ..."
- No me he sentido como yo últimamente. He estado bastante triste / estresado / apagado
- Me he sentido triste / estresado / apagado / no yo mismo
- Me pregunto si puedes ayudarme con algo. Últimamente, he estado fuera de lugar / lidiando con algunas cosas difíciles y necesito a alguien con quien hablar sobre estas cosas y confío en que mantengas esto entre nosotros y que sea honesto y útil.