Nueva generacion, nueva conversacion

Herido a la esperanza preguntas de discusión y conclusiones de salud mental.
Creado pr SafeSpace adolescentes

Diez Preguntas de Discusión

1. ¿Cuál es tu reacción instintiva a este video? ¿Sientes que esto es identificable?
2. ¿Cuáles son algunas cosas específicas que podría decirle a alguien que está luchando con un problema de salud mental?
3. ¿Quiénes son los adultos en su vida con los que se siente cómodo hablando?
4. ¿Cuáles son algunos indicadores de que un amigo está luchando?
5. Si su amigo tiene un problema de salud mental, ¿cuáles deberían ser sus primeros pasos?
6. ¿Cuáles son algunas razones por las cuales las personas dudan en compartir sus sentimientos?
7. ¿Cómo puede determinar si alguien está en riesgo físico?
8. ¿Qué puede decirle a un adulto cuando le preocupa la seguridad física de un amigo?
9. ¿Cómo te comunicas con tus amigos cuando una conversación o un tema es demasiado para ti?
10. ¿Cómo puede apoyar o ayudar a alguien mientras mantiene su propio cuidado personal?

Cinco Conclusiones para la Salud Mental

1. Escuche primero antes de actuar sobre la situación
2. Si la situación empeora o no está seguro de qué hacer, involucre a un adulto de confianza.
3. Solo dar consejos cuando se les solicite o preguntar si les gustaría algunas sugerencias o apoyo
4. Asegúrese de decirle a su amigo cuánto le importa y cuánto significan para usted
5. Trata de rodearte de personas positivas
6. Incluso si sientes que nadie te escuchará, siempre hay personas que están dispuestas a ayudar

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