



América
Solidaria



unicef



#COLECTIVA MENTE

GUÍA DE FACILITACIÓN



Índice

Página 03

1

PROPÓSITO DE ESTA GUÍA

- ¿Para quién es esta guía?
- ¿Para qué sirve esta guía?
- Componentes del kit de facilitación.

Página 06

2

INTRODUCCIÓN A #COLECTIVAMENTE

- Campaña #ColectivaMENTE.
- El juego #ColectivaMENTE.

Página 09

3

LA SALUD MENTAL: UNA RESPONSABILIDAD COLECTIVA

- Cómo comprendemos la Salud Mental.
- La adolescencia.
- Características psicológicas de la adolescencia.
- Problemáticas de salud mental de las adolescencias en Latinoamérica y el Caribe (LAC).
- El diálogo como un primer paso para abordar los problemas de salud mental.
- ¿Cómo iniciar una conversación sobre salud mental?
- Las personas adultas desempeñan un papel fundamental en el cuidado de la salud mental de las adolescencias.

Página 16

4

IMPLEMENTACIÓN DEL JUEGO COLECTIVAMENTE

- Rol de facilitación: acompañando el desarrollo de la autonomía.
- Antes de comenzar.

Página 23

5

REFERENCIAS

1

PROPÓSITO DE ESTA GUÍA

¿PARA QUIÉN ES ESTA GUÍA?

ESTA GUÍA SE DIRIGE A CUALQUIER DOCENTE, FACILITADOR/A O PERSONA QUE TENGA INTERÉS EN FOMENTAR REFLEXIONES SOBRE SALUD MENTAL CON ADOLESCENTES Y JÓVENES, EN CUALQUIER PAÍS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE.



Tu rol y compromiso en esta labor es esencial para crear una experiencia enriquecedora. Al seguir estas directrices y utilizar las herramientas proporcionadas, estarás capacitado para guiar el juego de manera efectiva y garantizar un ambiente en el que los y las participantes puedan explorar y expresar sus pensamientos y emociones en torno a la salud mental, de manera segura.



1

PROPÓSITO DE ESTA GUÍA

¿PARA QUÉ SIRVE ESTA GUÍA?

ESTA GUÍA BUSCA ENTREGAR TODAS LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA FACILITAR EL JUEGO "COLECTIVAMENTE", PROPORCIONANDO ORIENTACIONES PARA PROMOVER UN ESPACIO DE JUEGO SEGURO, FOMENTAR EL APRENDIZAJE Y ESTIMULAR LA REFLEXIÓN.

Este juego convoca a adolescentes y jóvenes a **cuestionar preconcepciones y estigmas en torno a la salud mental** y constituye el centro de una campaña regional que los invita a movilizarse por la salud mental de adolescentes y jóvenes del continente.

1

PROPÓSITO DE ESTA GUÍA

COMPONENTES DEL KIT DE FACILITACIÓN

- 1 GUÍA DE FACILITACIÓN.
- 2 EL JUEGO CON SU INSTRUCTIVO EN VERSIÓN "IMPRIME Y JUEGA" *(se puede imprimir en cualquier impresora A4 a color o blanco y negro).*
- 3 GRÁFICAS PARA LA DIFUSIÓN DEL JUEGO EN REDES SOCIALES.
- 4 VIDEOS DE CAMPAÑA.



2

INTRODUCCIÓN A #COLECTIVAMENTE

#COLECTIVA MENTE

ES UNA CAMPAÑA DE SALUD MENTAL DESARROLLADA POR



América
Solidaria

Y

unicef 

EN COLABORACIÓN CON ADOLESCENTES Y JÓVENES DE LA REGIÓN, CUYO PROPÓSITO ES MOVILIZAR ADOLESCENTES Y JÓVENES DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE PARA REFLEXIONAR, DERRIBAR EL TABÚ Y LOS ESTIGMAS RESPECTO A LA SALUD MENTAL.



#ColectivaMENTE busca:

- Promover espacios de encuentro e intercambio entre jóvenes.
- Informar e interpelar a adolescentes sobre salud mental.
- Promover el desarrollo de habilidades y hábitos de cuidado de la salud mental personal y de las personas de su entorno.
- Promover la participación e incidencia adolescente para mejorar el acceso a servicios de salud mental y espacios de apoyo psicosocial problemas asociados a la salud mental.

2

INTRODUCCIÓN A #COLECTIVAMENTE

EL JUEGO

#COLECTIVAMENTE

EL JUEGO SE POSICIONA DESDE UN ENFOQUE COMUNITARIO DE SALUD MENTAL.

Su objetivo principal es que jóvenes y adolescentes puedan reflexionar y dialogar sobre casos hipotéticos, integrando dimensiones biográficas, biológicas, culturales y emocionales, con el fin de idear acciones transformadoras que generen aprendizajes sobre las nociones y los factores protectores de la Salud Mental.

¿QUÉ ES UNA ACCIÓN TRANSFORMADORA?

Una **acción transformadora** es una iniciativa o estrategia que busca generar un cambio positivo en los entornos que habitamos, invitándonos a transformar nuestras historias de vida.

Público objetivo: Adolescentes y jóvenes entre 14 y 25 años (como también personas de cualquier edad), de América Latina y el Caribe.

¿CÓMO ES LA DINÁMICA DEL JUEGO?

- 1 El juego inicia con la construcción de historias de vida que, identificando dimensiones biográficas, biológicas, culturales y emocionales, **representan la situación de una persona que está viviendo problemas de salud mental.**
- 2 Los y las jóvenes **diseñan acciones para transformar las condiciones de vida que dan forma a los problemas de salud mental del o la personaje ficticio del juego.** Todo esto se realiza en colaboración, utilizando habilidades, estrategias de afrontamiento y la búsqueda conjunta de soluciones y apoyo.
- 3 Los y las participantes reportan sus resultados en la web: **www.colectivamentelac.org** y así podrán conocer las experiencias de juego de miles de jóvenes en la región. Este paso del juego es fundamental para que las acciones sean visibilizadas, promuevan espacios de incidencia y fomenten conversaciones con las personas que toman decisiones en el continente.



ESTE JUEGO FUE CREADO Y TESTEADO POR ADOLESCENTES Y JÓVENES DE AMÉRICA LATINA QUIENES HAN PARTICIPADO ACTIVAMENTE EN EL DIAGNÓSTICO Y DISEÑO DEL JUEGO, APORTANDO CON SUS IDEAS Y EXPERIENCIAS SOBRE SALUD MENTAL.

CÓMO COMPRENDEMOS LA SALUD MENTAL

La salud mental abarca el bienestar emocional, psicológico y social, influyendo en el pensamiento, sentimiento y comportamiento de las personasⁱⁱ. Afecta gran parte de la vida del ser humano, ya que comprende importantes dimensiones tales como el manejo emocional, la toma de decisiones, las relaciones sociales, las creencias sobre el mundo y sí mismo/a (UNICEF, 2022a). **Por eso cuidar nuestra salud mental es fundamental para atender y preservar nuestro bienestar psicológico y físico.**

La salud mental no es un estado estático, existe en un continuo que puede incluir períodos de bienestar y también períodos de angustia, la mayoría de los cuales no evolucionan hacia un trastorno diagnosticable. Entender la salud mental desde este enfoque nos permite visualizar que en diferentes momentos somos capaces de disfrutar de la vida, pero también podremos enfrentarnos a períodos de angustia y de estrés, e incluso sufrir trastornos mentalesⁱⁱⁱ.

Para abordar este tema en profundidad es necesario entender el sistema humano de forma integral o desde un enfoque bio-psico-social. **¿Y esto qué quiere decir?** Estamos compuestos/as por nuestra biología humana (cuerpo humano y sus funciones), la cultura en la que nos desenvolvemos (relaciones, roles, normas, historia, política) nuestras experiencias personales de vida y nuestro mundo afectivo (nuestros pensamientos, creencias, emociones, sentimientos). Como seres humanos somos multidimensionales.

ⁱⁱ UNICEF (2022a). Marco Operativo Global Multisectorial para la Salud Mental y el Apoyo Psicosocial de Niños, Niñas, Adolescentes y Cuidadores en todos los Ámbitos.

ⁱⁱⁱ UNICEF (2022b). Ni silencio ni tabú. Hablemos de salud mental. Manual de acompañamiento para facilitadores. Marco conceptual y orientaciones.

3

LA SALUD MENTAL: UNA RESPONSABILIDAD COLECTIVA



Este modelo comprende todo el ciclo de prevención, promoción y tratamiento de la salud mental, para mejorar la salud mental y el bienestar psicosocial de niños, niñas y adolescentes (NNA) y cuidadores/as. Desde este punto de vista, todas las intervenciones se plantean como comunitarias, aprovechando los recursos y las capacidades individuales y comunitarias existentes.



||

Más allá de sentirme bien todo el tiempo, la salud mental implica habilidades para navegar por las distintas emociones, identificar los factores que influyen en ellas y autorregularnos en diversos contextos.

Cabe destacar que la salud mental no se restringe a la mera ausencia de trastornos mentales; aún aquellas personas que no cumplen los criterios diagnósticos se benefician al cuidar y promover su salud mental.

LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es la fase de la vida que va entre la niñez a la edad adulta, es decir, desde los 10 hasta los 19 años^{iv}. Es una etapa única del desarrollo humano caracterizada por una rápida maduración física y sexual, en la que se experimentan profundos cambios emocionales, sociales y cognitivos.

Se trata de un período fundamental para el aprendizaje del manejo de las emociones y los conceptos que tienen de sí mismos/as, los que **influyen en la manera en que van desarrollando su identidad.**

Cuando se trata de estos desafíos, es esencial brindarles cuidado y apoyo, fomentar su desarrollo emocional y bienestar mental, y asegurarse de que puedan acceder a servicios de atención en salud mental. **Estas medidas son fundamentales para mantener su salud y bienestar en la juventud y en la etapa adulta^v.**

CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO DURANTE LA ADOLESCENCIA^{vi}

La búsqueda del riesgo: Una cantidad de aspectos vinculados a nuestras habilidades y desarrollo mejoran y maduran durante la adolescencia, pero durante esta etapa la exposición a sufrir heridas graves y a la muerte es tres veces superior que en la infancia o que en la vida adulta. ¿A qué se debe esto? A los cambios que sufre el cerebro adolescente. Por un lado, necesitaremos durante este tiempo experimentar cosas nuevas, pero por otro lado la exposición al peligro suele aumentar, sin ser plenamente conscientes de esto. La búsqueda de sensaciones nuevas, mezclada con la impulsividad

^{iv} UNICEF (2022a). Marco Operativo Global Multisectorial para la Salud Mental y el Apoyo Psicosocial de Niños, Niñas, Adolescentes y Cuidadores en todos los Ámbitos.

^v OMS (2021). Salud mental del adolescente.

^{vi} Siegel, D (2014). Tormenta cerebral. Barcelona: Alba.

adolescente, sumada a la tendencia de correr riesgos y a que irá madurando la capacidad de retrasar las recompensas, hace a un conjunto de características explosivas en el o la adolescente que no debemos minimizar y resulta de especial importancia guiar y acompañar.

La búsqueda de la independencia: Es esperable que durante esta etapa comiencen a alejarse de todo lo que les resulta conocido y familiar. Esto es lo que muchas veces los empuja a caer en situaciones que pueden resultar dañinas para sí mismos/as o su entorno. El período entre los 12 y 24 años está cargado de un gran potencial y de un poderoso papel constructivo para la innovación en áreas vinculadas con el arte, la tecnología y la música. Alejarse de lo conocido, de la manera tradicional de responder a los problemas, hace que puedan pensar el mundo de otra manera. Para todo esto será fundamental construir un entorno participativo que efectivamente permita que estos o estas adolescentes puedan expresarse, ser escuchados/as y que encuentren un lugar donde estas ideas se comiencen a concretar en algo tangible y real.

La búsqueda de la transición: En la adolescencia se dan dos grandes cambios. Uno tiene que ver con cambios en el cuerpo y las emociones. El otro tiene que ver con el alejamiento de las personas adultas a cargo y la búsqueda de aceptación en sus pares, con quienes los y las adolescentes comienzan a identificarse. A medida que se da el alejamiento del mundo adulto comienzan a socializar con aquellos que son como ellos/as. Este proceso es vital para su propia supervivencia. El aumento de la interacción social ayuda a colaborar con los deseos adolescentes en un mundo totalmente nuevo. Lo que nunca debemos perder de vista es la comunicación entre personas adultas y adolescentes. Que los y las adolescentes van a distanciarse de la persona adulta es esperable, que se aíslen o se cierren totalmente no es saludable para nadie. Debemos entonces buscar mantener abierta la comunicación persona adulta-adolescente, debemos encontrarnos y conectarnos a pesar de los desafíos que por momentos esto implique.

PROBLEMÁTICAS DE SALUD MENTAL DE LAS ADOLESCENCIAS EN LAC

A pesar de los esfuerzos realizados por los gobiernos y las comunidades en la promoción, prevención y atención en salud mental de la población más joven, estos siguen siendo insuficientes.

En América Latina y el Caribe (LAC), se estima que hay 16 millones de adolescentes de 10 a 19 años que viven con un trastorno mental. La ansiedad y la depresión representan casi el 50 por ciento de estos trastornos^{viii}. El suicidio es la 3° causa de muerte entre adolescentes de 15 a 19 años en LAC. Se estima que 4.178 niños, niñas y adolescentes entre 10 a 19 años mueren a causa del suicidio en LAC.

EL DIÁLOGO COMO UN PRIMER PASO PARA ABORDAR LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Nos cuesta hablar de lo que nos pasa, más aún si los sentimientos están asociados a experiencias de sufrimiento. Vivimos en un tiempo en el que se promueve la disociación de estas vivencias, persiguiendo una utópica felicidad, asociada exclusivamente a lo placentero. Sin embargo, la felicidad y el sufrimiento coexisten a diario en nuestra vida.

La salud mental es un tema de interés de adolescentes y jóvenes. Este interés se recoge en diversos ámbitos de participación donde los y las jóvenes piden información y herramientas para aprender a manejarse frente a situaciones que son nuevas para ellos/as. Estas vivencias en algunos casos pueden despertarles mucho

3

LA SALUD MENTAL: UNA RESPONSABILIDAD COLECTIVA

miedo, ya que pueden sentirse incomprendidos por el entorno y por ellos/as mismos/as.

Es fundamental, entonces, habilitar espacios para conversar, dialogar, quitar etiquetas y desarmar distintos tabúes que pueden existir acerca del tema. Al identificar lo que nos pasa, podemos ponerle nombre, informarnos sobre nuestras emociones y lograr ver que ya no estamos tan solos/as en nuestra vivencia. Compartir el dolor hará que duela menos.

El propósito del juego es generar diálogos sobre salud mental como una estrategia de responsabilidad y construcción colectiva para enfrentar las dificultades de salud mental mencionadas anteriormente.

¿CÓMO INICIAR UNA CONVERSACIÓN SOBRE SALUD MENTAL?^{ix}

Si bien puede resultar incómodo, hay que ser claros y directos, no esquivar las preguntas complicadas y abordar estos temas de manera empática sin que los y las demás se sientan culpables por sus vivencias. Por desafiante que pueda parecer hablar de estos temas, muchas veces los y las jóvenes tienen necesidad de ser escuchados/as con atención y paciencia, para poder expresarse libremente en un ambiente confiable.

La persona que pregunta, que observa y registra deberá tener presente que para los y las jóvenes sentirse incomprendidos/as por el mundo adulto, sumado a la poca escucha que señalan recibir de este, despierta muchas veces vergüenza por lo que sienten. Por eso resulta fundamental no culpabilizar, habilitar que puedan hablar de lo que no suelen hablar, no juzgar ni etiquetar, colaborar en derribar prejuicios que muchas veces están de fondo generando que estos temas se vuelvan tabú.

^{ix} UNICEF (2022b). Ni silencio ni tabú. Hablemos de salud mental. Manual de acompañamiento para facilitadores. Marco conceptual y orientaciones.

LAS PERSONAS ADULTAS DESEMPEÑAN UN PAPEL FUNDAMENTAL EN EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LAS ADOLESCENCIAS

- 1 ACOMPAÑAN LOS PROCESOS DE DESARROLLO DE LOS Y LAS ADOLESCENTES.** Es importante considerar que pasan por emociones intensas y por cambios en la visión de sí mismos/as (identidad).
- 2 NO IMPONEN LA VISIÓN DE LA PERSONA ADULTA QUE FACILITA EL ESPACIO.** Dan libertad para que la adolescencia sea protagonista y agente en su propio aprendizaje.
- 3 TIENEN UN ROL ACTIVO EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EL AUTOCUIDADO.** No necesitan ser psicólogos/as o profesionales para contar con capacidades esenciales que generen un cambio significativo en la salud mental.
- 4 SON FIGURAS SIGNIFICATIVAS Y MODELOS QUE SIRVEN DE EJEMPLO.** Influyen positivamente en la salud mental adolescente y en la manera en que aprenden a cuidarse a sí mismos/as y a sus pares.
- 5 SON GARANTES DE ESPACIOS SEGUROS** para el desarrollo del aprendizaje y la contención, incluso derivación, de casos particulares.

ROL DE FACILITACIÓN: ACOMPAÑANDO EL DESARROLLO DE LA AUTONOMIA



EL JUEGO: ¿POR QUÉ FACILITAR?

Desde la perspectiva del enfoque de participación y protagonismo adolescente, los facilitadores y facilitadoras tienen un rol fundamental en el acompañamiento de la autonomía progresiva y los procesos de aprendizaje de los y las adolescentes^x. Desde esta idea, asumen un papel de diálogo y de promoción de relaciones positivas, aprendiendo en conjunto a los y las adolescentes.

La **facilitación del juego #ColectivaMENTE** es fundamental para el logro de los objetivos y resultados de aprendizaje esperados.

x América Solidaria, 2018



ANTES DE COMENZAR

NÚMERO DE JUGADORES:

El juego **#ColectivaMENTE** fue creado y testeado para ser jugado entre 4 participantes, pero como facilitador/a, puedes adaptar el juego de acuerdo a tu contexto. El desafío es que desarrollen las acciones de forma colectiva para ganar como equipo.

1 PREPARA EL MATERIAL.

- Calcula la cantidad de mazos que necesitas imprimir considerando la cantidad de jugadores/as.
- Imprime, recorta y organiza el material:
 - 8 cartas de Biografista
 - 8 cartas de Cultureta
 - 8 cartas de Biologista
 - 8 cartas de Perceptista
 - 17 cartas de habilidad
 - Tablero de puntos
 - Instructivo del juego
- Reúne lápices y hojas para dibujar.

2 LEE LAS REGLAS.

- Lee el instructivo del juego.
Si es posible, intenta jugar por tu cuenta antes.

4

IMPLEMENTACIÓN DEL JUEGO COLECTIVAMENTE

3 PREPARA EL ESPACIO

- Elige un espacio cómodo y seguro para que los y las participantes puedan dialogar.
- Distribuye las mesas y sillas para trabajar en grupo. Si están al aire libre, pueden llevar mantas, cojines, etc.
- Opcional: puedes poner una música instrumental suave para acompañar el juego.

4 PREPÁRATE PARA ACOMPAÑAR LAS REFLEXIONES Y PREGUNTAS QUE PUEDAN SURGIR

- Revisa cuáles podrían ser las principales interrogantes que le puedan surgir a los y las adolescentes. Si es necesario, compártelas con tus pares o algún/a profesional de la salud mental para abordarlas.
- No tienes que tener todas las respuestas para las preguntas. Una de las riquezas de este juego, es poder encontrar y construir respuestas de manera colectiva junto a los y las adolescentes.

5 BUSCA AYUDA .

- Este juego puede abrir algunas temáticas que necesitan de un acompañamiento profesional, es importante prepararse para contener, escuchar y encontrar en tu comunidad un lugar donde derivar en caso de emergencia (escuela, centro de salud, instituto).
- Si quieres conocer más del acompañamiento a adolescencias, te sugerimos los siguientes textos:
 - Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo.^{xi}
 - Sostener, cuidar, aprender: Lineamientos para el Apoyo Socioemocional en las Comunidades Educativas.^{xii}

^{xi} OMS (2012).
^{xii} UNICEF (2021).

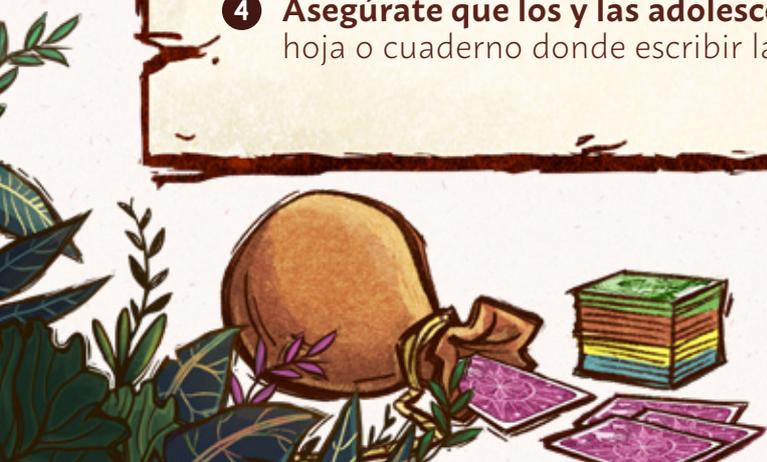
PASO A PASO ACOMPAÑANDO EL JUEGO #COLECTIVAMENTE

INICIO DEL JUEGO

- Acordar algunas normas de convivencia para generar entre todos/as un espacio seguro para jugar. Por ejemplo, respetar los turnos para hablar, o escuchar atenta y empáticamente los relatos de otros/as jugadores/as.
- Comentar de qué se trata el juego y sus objetivos.
- Leer las instrucciones en voz alta. Recomendamos hacerlo paso a paso (leer solamente una etapa del juego a la vez).
- Resolver dudas que puedan surgir sobre el juego.

DESARROLLO DEL JUEGO

- 1 **Promover el respeto** por las normas de convivencia.
- 2 **Estar atento o atenta** especialmente a quienes puedan necesitar tu acompañamiento.
- 3 **Evita liderar el juego.** En cambio, puedes acompañar y mostrarte disponible para resolver dudas.
- 4 **Asegúrate que los y las adolescentes tengan un papelógrafo,** pizarra, hoja o cuaderno donde escribir las frases de síntesis.



4

IMPLEMENTACIÓN DEL JUEGO COLECTIVAMENTE

ORIENTACIONES PARA ACTIVAR LAS DISTINTAS ETAPAS DEL JUEGO

DIBUJANDO LA HISTORIA DE VIDA DE LA PERSONA	ACCIÓN TRANSFORMADORA
<p>Se incentiva que los y las adolescentes dibujen en esta etapa recordándoles que da lo mismo la calidad del dibujo. Si la situación lo amerita se puede adaptar la instrucción para integrar otras expresiones artísticas como escritura o teatro.</p>	<p>Recordarles que las acciones son creadas por las personas sabias, pero que las ejecuta una comunidad. Acompañar una reflexión sobre cómo se podría solucionar esto si es que sucediera en nuestras comunidades o si otros/as jóvenes accionaran.</p> <p>Recordarles que instituciones, como los gobiernos, las escuelas o los servicios de salud, pueden ser de gran apoyo para diseñar estas soluciones.</p>

CIERRE REFLEXIVO

UNA VEZ FINALIZADO EL JUEGO SE PUEDE INCENTIVAR UN ESPACIO REFLEXIVO. DEJAMOS ALGUNAS OPCIONES:

- 1 Que los grupos presenten su experiencia y cuál fue el mayor aprendizaje, abrir un diálogo sobre esto.
- 2 Abrir la reflexión con algunas preguntas: ¿Por qué este juego se relaciona con la salud mental? ¿Qué entendemos por salud mental? ¿Qué factores pueden afectar a la salud mental de una persona? ¿Cómo nos relacionamos con esta historia? ¿Qué podemos hacer para apoyar o proteger la salud mental de otras personas? ¿Qué podemos hacer para promover la salud mental en nuestra comunidad/escuela?.

REPORTE

¡ACCIONEMOS EL CAMBIO EN LA SALUD MENTAL!

Al final el juego podrán compartir las acciones transformadoras, aprendizajes y reflexiones en la página web **WWW.COLECTIVAMENTE.LAC.ORG** donde podrán inspirar a adolescentes de todo América Latina y el Caribe para abordar colectivamente y reimaginar la salud mental.

Este paso del juego es fundamental para que las acciones sean visibilizadas, promuevan espacios de incidencia y fomenten conversaciones con las personas que toman decisiones en el continente.

Como facilitadores/as podemos ayudarles a entrar a la plataforma y subir sus acciones. Incluso puede ser una motivación externa a jugar y terminar el juego.

CONSIDERACIONES RELEVANTES PARA FACILITAR EL JUEGO:^{xiii}

- No juzgar.
- No infantilizar, dejar que tomen decisiones y naveguen el juego y las reflexiones por sí solos/as.
- Habilitar en todo momento el diálogo sincero y respetuoso.
- Generar espacios de participación real. Escucharlos/as activamente, sin miedo.
- El miedo corta todo tipo de comunicación.
- Tener presente que ellos/as son los y las protagonistas.
- Dar espacio a que puedan poner en palabras lo que les pasa.
- Generar un espacio seguro para que los adolescentes puedan hablar de sus emociones.

4

IMPLEMENTACIÓN DEL JUEGO COLECTIVAMENTE

- Tomar en serio sus preocupaciones, especialmente cuando hacen referencia a situaciones de sufrimiento adolescente.
- No subestimar el sufrimiento adolescente.
- Si para él o ella es importante, ya es suficiente.
- No etiquetar.
- Tener presente que los y las adolescentes están en permanente cambio.
- Escuchar y dar apoyo.
- Agradecer luego de las intervenciones de los y las adolescentes, especialmente cuando comparten algo que les preocupa, les molesta o les resulta incómodo.
- En caso de que en el grupo participen adolescentes con discapacidad es necesario tener en cuenta algunos aspectos:

-Si forma parte del grupo más de un joven con discapacidad, es importante que se distribuyan en diferentes subgrupos, para adaptar las dinámicas .

-Es importante tener en cuenta que alguna o la totalidad de las dinámicas pueden llevar más tiempo del estipulado.

-Si forman parte del grupo jóvenes con discapacidad auditiva se podría prever el acceso de intérprete de lengua de señas.



América Solidaria (2018), Participación de Niños, Niñas y Adolescentes en el marco del Enfoque de Derechos: La mirada de América Solidaria.

National Institute of Mental Health (2023). El cuidado de su salud mental. Recuperado el 10 de agosto de 2023 <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>

OMS (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado el 10 de agosto de 2023 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

OMS (2021). Salud mental del adolescente. Recuperado el 8 de agosto de 2023 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

Siegel, D (2014). Tormenta cerebral. Barcelona: Alba

UNICEF (2021). Resumen regional: América Latina y el Caribe. Estado Mundial de la Infancia.

En mi mente. Recuperado el 8 de agosto de 2023 de <https://www.unicef.org/media/108166/file/Resumen%20regional:%20America%20Latina%20El%20Caribe%20.pdf>

UNICEF (2022a). Marco Operativo Global Multisectorial para la Salud Mental y el Apoyo Psicosocial de Niños, Niñas, Adolescentes y Cuidadores en todos los Ámbitos. UNICEF, Nueva York, 2022 (Inglés).

Recuperado el 8 de agosto de 2023 de https://unicef-my.sharepoint.com/personal/aspzyridou_uni-cef_or-g/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Faspzyridou%5Funicef%5Fforg%2FDocuments%2FMARCO%20GLOBAL%2FUNICEF%27s%20global%20framework%5FSP%5F230410%5FAS%2Epdf&parent=%2Fpersonal%2Faspzyridou%5Funicef%5Fforg%2FDocuments%2FMARCO%20GLOBAL&ga=1

UNICEF (2022b). Ni silencio ni tabú. Hablemos de salud mental. Manual de acompañamiento para facilitadores. Marco conceptual y orientaciones.



Esta guía fue creada por América Solidaria Internacional y UNICEF LACRO.

Material adaptado del Manual de Facilitadores del Kit de herramientas “Ni Silencio Ni Tabú” para implementar talleres de salud mental para adolescentes y jóvenes, elaborado por UNICEF Uruguay y el Instituto Nacional de la Juventud (2023)



#COLECTIVA MENTE

