

# Step Up For Kids Program

## Círculo de Salud Mental para Jóvenes



La Salud Mental es una gran parte en la vida de cada uno. La manera en que vemos el mundo, el cómo lidiamos con el estrés y cómo interactuamos con las personas que son importantes para nosotros. Todo esto puede afectar nuestra salud en general y nuestro bienestar. Aquí tienes algunos tips para afrontar dificultades de la vida.

### Los 5 Pilares de Salud en General

- Habilidades de comunicación.
- Aprendizaje.
- Crecimiento emocional.
- Resiliencia
- Autoestima.



Surgeon General's Report on Mental Health - 1999

### 2 de cada 5 jóvenes



La salud mental puede estar moldeada por factores de nuestro entorno -- experiencias de la vida, nuestra genética, así como el lugar en donde vives, tu familia, tus amistades, y la química de tu cerebro.

En años recientes, 2 de cada 5 jóvenes han tenido que lidiar con sentimientos de desilusión y ansiedad. La tasa de depresión creció un 40% del 2009 al 2019, y la de suicidios ha incrementado un 57% en los grupos de edad de 10-24 años en 2020.

1 de cada 5 niños de 3 a 17 años en los EE. UU. que reportó un trastorno mental, emocional, del desarrollo o del comportamiento, es discapacitado o tiene una mala calidad de vida.

\*U.S. Surgeon General's Advisory

### Sociedad

Entre los factores que pueden influir en la salud mental de los jóvenes están: desigualdad social y económica, discriminación, racismo, acceso a la tecnología, cultura, y políticas.

### Hogar

Otros factores que pueden afectar, es la zona en donde vives. El acceso a áreas verdes, comida saludable o desiertos alimenticios, la contaminación, el cambio climático, acceso a una casa propia, seguridad y crimen.



### Comunidad

Las relaciones importantes y estables en la vida de la juventud ocurren cuando la comunidad de profesores, compañeros, mentores, y otros grupos de apoyo espiritual y moral toman parte activa en ayudar a balancear los estresores de la vida.

El conectar con amigos, familiares, compañeros, y su comunidad, puede hacer una diferencia en la vida de un joven.

### Familia

Uno de los factores más importantes para tener un sistema de apoyo de salud mental saludable es la familia. Las conexiones con los padres, un tutor, los hermanos, la estabilidad financiera y el apoyo para solventar el trauma infantil (ACE): todo esto juega un papel crítico.



# CONSEJOS PARA EL ESTRÉS

## AFRONTAR LA ANSIEDAD



### TIP: ¿Qué estás haciendo cuando te sientes feliz?

¡Crea una lista de cosas que te ponen alegre, y ponlas en práctica cuando lo necesites!

### ¿Qué pueden hacer los jóvenes de 8-12 años con Ansiedad?

- Respiraciones de vientre
- Actividades divertidas
- Utilizar una bola de estrés, Play-Doh o slime para relajarse
- **Journaling:** Escribir o dibujar en un diario
- Relajar su mente
- Cambiar sus pensamientos
- Mantenerse activo durante el día
- **4 Actividades:** Hacer algo solos, hacer algo acompañados, hacer cosas que le mantengan ocupado, ayudar a otros.

### ¿Qué pueden hacer los jóvenes de 13-17 años con Ansiedad?

- Relaciones con respiraciones profundas
- "Hablarlo" con alguien de confianza
- **Journaling:** Ayuda a reconocer los sentimientos y afrontarlos
- Haz una lista de las cosas por las que estás agradecido. La gratitud equivale al bienestar
- Haz una lista de reproducción de música relajante
- Mira una película divertida. ¡El humor hace maravillas!
- Haz algo nuevo para mantenerte ocupado

- Centrate en un pensamiento diferente
- Aumenta tus actividades favoritas
- Calma tu mente: 5-4-3-2-1
- Pasar el rato con amigos o familiares
- Conecta con una comunidad de fé
- Haz algo por los demás, puedes ser un voluntario en tu vecindario



### Salir con amigos puede generar pensamientos positivos



### TIP: Aprende Mindfulness "Ejercicio 5-4-3-2-1"



Siéntate en una silla, piensa en tu respiración, apoya las manos en tu regazo, exhala lentamente, mira a tu alrededor y piensa en las cosas que ves. Elige un objeto en el cual enfocarte:

- Cinco: Cosas que ves, elige una para enfocarte y describela en detalle en voz alta
- Cuatro: Cosas que puedes tocar y describir
- Tres: Cosas que puedes oír. Elige un sonido en el cual enfocarte
- Dos: Cosas que puedes oler y describir
- Uno: Cosa que puedes saborear

¿Cómo te sientes ahora? ¿Te sientes tranquilo? Bien. Haz esto todos los días o cuando necesites distraerte de un pensamiento negativo. La práctica es la clave.

### Recuerda, medita en:

- 5 - Vista, 
- 4 - Tocar, 
- 3 - Audiencia 
- 2 - Oler 
- 1 - Gusto 



# AFIRMACIONES PARA JÓVENES

## AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

---



**Tómate el tiempo para elegir una afirmación a la semana. Practica decirla en voz alta:**

1. Soy suficiente, no tengo que cambiarme para ser suficiente.
  2. Creo en mí mismo y en lo que soy capaz de hacer.
  3. Soy inteligente y competente y estoy dispuesto a aprender.
  4. Soy fuerte y firme y puedo superar la adversidad.
  5. Estoy a salvo, y soy amado por mis amigos y familiares y aquellos que me conocen.
  6. Está bien estar orgulloso de mí mismo y de mis logros, trabajé duro para conseguirlos.
  7. Confío en mis decisiones y en los instintos que tengo.
  8. Está bien escuchar a mi corazón y confiar en mi buen juicio; incluso si va en contra del consejo de otra persona.
  9. Soy importante y mi presencia es importante para mí y para los demás.
  10. Soy amado y otras personas se preocupan por mi bienestar.
  11. Soy digno y también lo son mis sentimientos y temores.
  12. No tengo que ser perfecto todo el tiempo, puedo bajar la guardia y seguir siendo amado y aceptado.
  13. Puedo perdonarme a mí mismo y a los demás, incluso por transgresiones mayores.
  14. Me acepto a mí mismo y a mis defectos, son los que me hacen ser quien soy.
  15. Puedo hablarme a mí mismo con palabras de bondad y perdón, está bien darme un poco de compasión.
  16. Merezco la felicidad y estar contento y alegre de lo que tengo y lo que he hecho.
  17. No tengo que ser perfecto para ser amado o aceptado.
  18. Me quiero a mi misma/o/e.
  19. Está bien estar asustado, herido o enojado, no tengo que ser fuerte todo el tiempo.
  20. Mis emociones y sentimientos son válidos y deben ser oídos y escuchados.
  21. Tener miedo no me hace menos, no me hace débil.
  22. Tener pensamientos positivos sobre mí mismo es algo bueno y puede ayudarme a crecer y cambiar.
  23. Acepto las cosas que no puedo cambiar de mí mismo, son las que me hacen ser quien soy y no me hacen menos especial o amado.
  24. Está bien estar asustado y confundido.
  25. No tengo que tener siempre una dirección clara.
  26. Soy amable y compasivo y puedo sentir amor por mí mismo y por los demás.
-

# NUESTRO PROGRAMA

## LISTA DE ACTIVIDADES

### Campamento de lectura

¡Sesiones de lectura digital o tradicional para niños en riesgo que necesitan una forma divertida para aprender!  
(Aprendices jóvenes de 1 a 8 años)

### Step Up Taller de Arte

Libros para colorear, acuarelas, lápices de colores, tiza, tinta/gouache y acrílico ayudan a reducir el estrés y la ansiedad ya que aportan al desarrollo creativo (todas las edades).

### Step Up Círculo de Compañeros

Apoyo de compañeros sobre tus sentimientos, ciberacoso, presión social, tu carrera, e introducción a debates sobre salud mental (14-17).

### Step Up Meditación

Cuidado personal, atención plena y meditación para niños (amabilidad, ejercicios de respiración, tai chi, yoga, todas las edades).

\* ¡NUNCA DEJES QUE NADA TE IMPIDA SER TU MISMO. TAN ÚNICO, GEEK, TÍMIDO, RUIDOSO, DIVERTIDO, AVENTURERO Y BRILLANTE COMO ERES!

¡SE TÚ!



## Diarios de Salud Mental

Durante el 2022-23, apoyamos a niños (de 8 a 18 años) a través de nuestro programa Step Up For Kids y donamos diarios de escritura o dibujo para ayudarlos a procesar el estrés y la ansiedad que sabemos que enfrentan muchos jóvenes. Puedes escribir o dibujar sentimientos importantes o ideas de éxito y afirmaciones. ¡El cuidado personal es la clave!

STEP UP FOR KIDS PROGRAM

Por Step Up For Mental Health®

[WWW.STEPUFORMENTALHEALTH.ORG](http://WWW.STEPUFORMENTALHEALTH.ORG)

Aprende Más a través de Nuestro Canal de YouTube

[STEP UP FOR KIDS: LECTURA](#)

