



Primeros Auxilios de Salud Mental de Jóvenes

para las Comunidades Hispanohablantes

¿POR QUÉ PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL DE JÓVENES?

Primeros Auxilios de Salud Mental de Jóvenes te enseña cómo identificar, entender y responder ante los signos de un problema de salud mental o de uso de sustancias en niños y adolescentes entre 12 y 18 años.

El **10.2%**

de los jóvenes será diagnosticado con un trastorno por uso de sustancias en algún momento de su vida.

Fuente: Youth Mental Health First Aid**

1 DE CADA 5

adolescentes y jóvenes vive con una condición de salud mental.

Fuente: National Alliance for Mental Illness*

El **50%**

de todas las enfermedades de salud mental comienza a los 14 años, y el 75 % a mediados de los 20.

Fuente: Archives of General Psychiatry***

¿QUIÉNES DEBEN SABER DE PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL?

- Maestros.
- Personal escolar.
- Entrenadores.
- Consejeros de campamento.
- Líderes de grupo de jóvenes.
- Padres.
- Adultos que trabajan con jóvenes.

¿QUÉ CUBRE PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL?

- Signos y síntomas más frecuentes de los problemas de salud mental en ese grupo de edades, entre los que se incluyen ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación y trastorno de déficit de atención e hiperactividad (ADHD).
- Signos y síntomas más frecuentes de los problemas por uso de sustancias.
- Cómo interactuar con un niño o adolescente que experimenta una crisis.
- Cómo conectar al adolescente con la ayuda adecuada.
- Contenidos más extensos sobre trauma, uso de sustancias, autocuidado y el impacto de las redes sociales y el acoso.

Aprende cómo responder con el plan de acción de Primeros Auxilios de Salud Mental (REDES):

- R**iesgo de suicidio o autolesión.
- E**scuchar sin juzgar.
- D**ar información con respeto.
- E**stimular el uso de ayuda profesional adecuada.
- S**ugerir estrategias de autoayuda y de apoyo.

TRES MODALIDADES DE APRENDIZAJE

- **Presencial (2da. Edición)** – Los participantes reciben su entrenamiento durante una sesión presencial de 6,5 horas dirigida por un Instructor.
- **Semipresencial** – Los participantes primero finalizan un curso autoguiado en línea de 2 horas, y luego asisten a un entrenamiento de 4,5 a 5,5 horas dirigida por un Instructor.

El entrenamiento dirigido por el Instructor puede ser:

- » Una videoconferencia.
- » Una clase presencial.

Fuentes:

* National Alliance on Mental Illness. (n.d.). Kids. <https://www.nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids>

** Mental Health First Aid. (2020). *Mental Health First Aid USA for adults assisting children and youth*. National Council for Mental Wellbeing.

*** Kessler, R., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., Walters, E.E. (2005, June). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*. 62(6); 593-602. doi: 10.1001/archpsyc.62.6.593