



PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL de adolescentes PARA COMUNIDADES HISPANOHABLANTES



“Cuando recién empezábamos el entrenamiento de tPASM no pensé que me ayudaría en absoluto. No obstante, me sorprendió lo mucho que aprendí sobre cómo cuidar de mi salud mental, de cómo ser amable con los que me rodean, de cómo apoyar a mis amigos cuando atraviesan momentos difíciles y de cómo salvar potencialmente una vida”.

—Ava Sapolski Amherst

Escuela Secundaria
Amherst Steele, Amherst, OH

¿POR QUÉ PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL?

Construye una poderosa comunidad de adolescentes de entre 15 y 18 años al enseñarles cómo ayudar a un amigo o compañero de clase, a través del curso basado en evidencias de Primeros Auxilios de Salud Mental de adolescentes (tPASM, en sus siglas en inglés).

La adolescencia es una época de cambios y desarrollo cruciales. Es cuando los problemas de salud mental pueden aparecer por primera vez y quizás ser la causa de que bajen las notas, surjan problemas en las relaciones personales y se usen sustancias. Los jóvenes estarán preparados para ofrecer ayuda a sus compañeros y manejar mejor sus propios problemas de salud mental.

tPASM fue introducido en Estados Unidos por el **National Council for Mental Wellbeing**, en colaboración con la **Fundación Born This Way**, y se adapta a las experiencias y necesidades únicas de los jóvenes. Su lenguaje sencillo garantiza que adolescentes de todos los niveles de lectura puedan comprenderlo fácilmente.

1 DE CADA 5*

adolescentes en los Estados Unidos experimentará un problema de salud mental antes de cumplir los 18 años.

64%*

de los adolescentes en Estados Unidos que experimentan problemas de salud mental no buscan ayuda.

El suicidio es la

TERCERA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE*

entre los jóvenes de 15 a 19 años.

* El estudio original de las estadísticas mostradas está incluido.

QUÉ ABARCA

- Cómo iniciar una conversación sobre los problemas de salud mental y de uso de sustancias.
- Signos y síntomas más frecuentes de los problemas de salud mental y de uso de sustancias.
- El impacto de la violencia y el acoso escolar en el bienestar mental.
- Cómo buscar la ayuda de un adulto responsable y de confianza.

QUIÉN DEBERÍA RECIBIRLO

- Adolescentes entre 10mo. y 12vo. grado, o de 15 a 18 años

QUIÉNES DEBERÍAN ENSEÑARLO

- Las escuelas secundarias, las organizaciones que colaboran con una escuela secundaria y las organizaciones al servicio de los jóvenes.

Lleve a
PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL de adolescentes a su comunidad
Visite **MHFA.org/Teens** para más información