

## ***Navegar (Navigate)***

***Introducción y estrategias para gestionar la salud mental  
Año escolar 2021-2022***

### **Esquema de los grados 6.º al 12.º para un programa de una hora**

Se omitirán partes del programa si son de menos de una hora.

**Introducción:** nuestro viaje por carretera más largo se llama VIDA, y el vehículo son nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestra salud mental en general.

#### **Manejo de las Emociones**

Regula, no reprimas tus emociones. Cálmate o levántate.

Se discuten las técnicas de respiración y la importancia de la relajación.

Duerme lo suficiente: el sueño es muy importante y puede ayudar a regular las emociones.

#### **Relaciones**

Se discuten los rasgos saludables y no saludables de un amigo.

Los amigos pueden influir en ti para que tomes decisiones positivas o negativas.

Muestra empatía siendo K.I.N.D.

Sigue consultando / Interésate / Navega a través de tiempos difíciles / Profundiza la comprensión

#### **Resiliencia**

Las experiencias desafiantes pueden afectar tu vida, pero puedes convertirlas en un resultado positivo... puedes recuperarte.

Tener en mente sus sueños y metas te dará impulso cuando te enfrentes a desafíos inesperados.

**Trauma:** el abuso físico, verbal o sexual nunca es culpa de la víctima. Dile a un adulto y busca ayuda.

#### **Diálogo Interno Positivo**

Palabras de afirmación: "Voy a superar los desafíos de la vida", "No es donde comencé, sino cómo termino lo que importa".

#### **Estigmas**

Hablar de salud mental no es débil, es sabio.

Los estudiantes reciben consejos sobre cómo iniciar la conversación y métodos que puede utilizar para comunicarse si es demasiado intimidante comenzar con una conversación verbal.

Debes saber cuándo necesitas recargarte.

#### **Ansiedad**

La respuesta del cerebro cuando cree que estás en peligro o hay una amenaza (Luchar / Huir / Congelar).

Diferencia entre ansiedad común y trastorno de ansiedad.

Revisión de técnicas de regulación.

**Depresión:** definición de depresión y revisión de técnicas de regulación. Se discuten los efectos de la tecnología en la salud mental.

#### **Suicidio / Autolesión (no incluido en 6to grado)**

Si el dolor extremo es demasiado abrumador para manejarlo por tu cuenta, busca la ayuda de un adulto o profesional de confianza.

Los estudiantes escuchan la verdadera historia de Reece Johnson.

Discusión de afrontamiento saludable frente a insalubre.

#### **Conclusión**

Una banda elástica puede estirarse y mantener las cosas juntas, pero cuando se estira demasiado puede romperse. Cuidar tu salud mental te ayudará a no estirarte demasiado.

Se ofrece a los estudiantes una encuesta voluntaria y anónima. Los promedios de respuesta / comentarios se envían a la escuela.