



# PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL DE JÓVENES

## ¿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