



**ZERO
REASONS
WHY[®]**

GUÍA PARA LA DEFENSA DE LOS ADOLESCENTES

Amplificar la Voz de los Adolescentes por el Cambio

¿QUÉ ES UN DEFENSOR DEL ADOLESCENTE?

Un defensor de los adolescentes es alguien que sirve a sus compañeros y a la comunidad a través de campañas de divulgación y concienciación. Ayudan a educar a los demás promoviendo públicamente una causa y las soluciones propuestas.

Defensa: Apoyar y recomendar públicamente una determinada acción en relación con causas o políticas.

Relaciones con la Comunidad: Llegar a la comunidad para ofrecer educación y apoyo entre iguales por una causa.

Campaña de Sensibilización: Un amplio abanico de esfuerzos para arrojar luz sobre un objetivo concreto y recabar apoyos.

¿CÓMO ES UNA CAMPAÑA?

Nos referimos a Zero Reasons Why® como una campaña. Una campaña como la nuestra combina el proceso de concienciación sobre un tema con el de abordar ideas erróneas. Otros ejemplos de campañas son #MarchForOurLives o #BlackLivesMatter.

Una campaña suele incluir estos elementos:

Mensajería: utilizamos palabras e imágenes que llamen la atención para intentar que los demás se unan a la causa. Se trata de correr la voz y generar entusiasmo.

Esfuerzos de Base: Construimos una comunidad de apoyo haciendo que todo el mundo participe: Activamos nuestras propias redes en las redes sociales, en la escuela, en nuestras comunidades - lo que haga falta para que la gente hable y pase a la acción.

Colaboración: buscamos otras cosas interesantes relacionadas con nuestra causa. Cuando nos unimos a otros, podemos tener un impacto aún mayor.

Compromiso Gubernamental: nos dirigimos a los responsables, como los cargos electos, para intentar cambiar las políticas que afectan a nuestra causa. Empezamos por conseguir el apoyo de los líderes locales y vamos subiendo hasta llegar a los niveles superiores.

¿CÓMO ES UN DEFENSOR DE LOS ADOLESCENTES DE ZERO REASONS WHY?

La campaña Zero Reasons Why está impulsada por defensores de los adolescentes que quieren que se hable más de salud mental y se reduzca la tasa de suicidios entre sus compañeros. Ya sea como uno de nuestros líderes adolescentes, siendo un defensor digital en las redes sociales o compartiendo por qué nos preocupamos, los adolescentes están en el centro de nuestros esfuerzos para eliminar el estigma de la salud mental.

La Campaña busca adolescentes dedicados a eliminar el estigma que rodea a la salud mental y la prevención del suicidio. Cualquiera que quiera representar a la Campaña en su comunidad es bienvenido.

En concreto, buscamos adolescentes:

- dispuestos a hablar públicamente de la causa, activar a los adolescentes de su centro escolar o concienciar a la comunidad
- querer tomar la iniciativa para identificar nuevas formas de difundir el mensaje y apoyar los tres pilares de la Campaña.
- dispuestos a organizar o dirigir actos en la comunidad o en su escuela.
- dedicados a hacer el trabajo, trabajar en equipo y animar a sus compañeros
- dispuestos a reclutar a otros adolescentes de su centro para que participen.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SER DEFENSOR?

Los defensores de la salud mental desempeñan un papel importante en la sensibilización, la lucha contra los estereotipos y la comprensión de un tema a menudo ignorado o estigmatizado. Trabajamos activamente para derribar las barreras que impiden a los adolescentes buscar ayuda. Trabajamos para crear un futuro en el que todos se sientan apoyados y los temas de salud mental dejen de ser tabú.

Defender la salud mental crea una sociedad más empática e integradora. A través de la defensa de la salud mental, las personas pueden compartir sus experiencias, encontrar apoyo y dar prioridad a su propio bienestar mental.

LA IMPORTANCIA DE TENDER PUENTES EN LA PROMOCIÓN.

Para cambiar realmente la salud mental es necesario que todos trabajemos juntos. Esto significa establecer conexiones entre distintos grupos: jóvenes, expertos en salud mental, padres, educadores, organizaciones comunitarias y responsables políticos. Cuando unimos estas diversas perspectivas, podemos tener un impacto aún mayor.

Para ello, es importante hablar y escuchar a los demás de forma respetuosa. Queremos que todos se sientan incluidos y seguros para compartir sus ideas. Manteniendo conversaciones abiertas, podemos salvar las distancias entre nosotros y fomentar el entendimiento. También es importante estar abiertos a los comentarios y reconocer que la salud mental está relacionada con otros problemas importantes de la sociedad. When we all work together, we can create real, lasting change in our communities.

AMPLIAR EL ALCANCE DE LA PROMOCIÓN DIGITAL

Un componente clave de la Campaña es **la promoción digital**: el uso de la tecnología (redes sociales, correo electrónico, artículos en línea, etc.) para concienciar y movilizar a un grupo de personas en torno a una causa. En los últimos años, las redes sociales se han convertido en un componente central de la promoción digital para casi todos los movimientos (¡incluido el nuestro!) debido a su capacidad para amplificar las voces y difundir rápidamente un mensaje a grandes audiencias. Es una forma estupenda de mostrar tu apoyo a las causas que te preocupan y animar a otros a hacer lo mismo.

La promoción digital ofrece una plataforma accesible e inclusiva para sensibilizar, compartir historias y proporcionar educación y apoyo, reduciendo el estigma y fomentando la empatía. Las investigaciones lo avalan: el Cirujano General de EE.UU. ha declarado que las redes sociales pueden ser una fuente positiva de conexión, aceptación y autoexpresión para los jóvenes, especialmente para los que suelen estar marginados, como los grupos LGBTQ+ o de discapacitados. No hace falta ser una persona influyente para tener influencia.

Puedes crear un cambio real. Influir en una sola persona marca la diferencia.

CÓMO PUEDES EMPEZAR A MARCAR LA DIFERENCIA

Suma tu Voz al Movimiento

Comparta por qué le importa y ayúdenos a eliminar el estigma de la salud mental. Cuando compartimos nuestras historias, recordamos a los demás que no están solos. Nos ayuda a dar prioridad a la salud mental y a pedir ayuda cuando la necesitamos.

Puede añadir su voz a la conversación en zeroreasonswhy.org/share-your-story

Sea un Defensor Digital

El uso de su plataforma en las redes sociales o en entornos presenciales difundirá el mensaje con mayor rapidez. Empieza ahora siguiendo nuestros canales y compartiendo nuestros contenidos.



@zeroreasonswhy_

Zero Reasons Why

Consejo profesional: echa un vistazo a nuestro Kit para Influencers, donde encontrarás consejos, herramientas y contenido para compartir.

Active Su Escuela

Recluta a tus amigos para que se unan al movimiento y ayuda a eliminar el estigma de la salud mental concienciando a tu centro escolar y animando a otros a correr la voz.

Formas de reunir a tu comunidad: Coloca carteles, organiza un Yellow Out #ZRW o planifica un acto escolar o comunitario para compartir la Campaña y los recursos de salud mental. Puede tratarse de una semana del bienestar mental en tu centro de estudios, de organizar un stand en un acto comunitario o de planificar una carrera de colores o un maratón: ¡encuentra algo que te apasione! Encontrarás más ideas e información en nuestra Guía de planificación de eventos.

Abogar juntos por la salud mental es una forma poderosa y productiva de crear un cambio significativo, pero puede resultar difícil o abrumador saber por dónde o cómo empezar. Esta hoja de trabajo está diseñada para guiarle a través de este proceso, proporcionando preguntas de lluvia de ideas y pasos tangibles que pueden tomar juntos para abogar por la salud mental.

¿Qué problema quiere abordar/solucionar?

¿Cómo afecta este asunto a su comunidad?

¿Quién tiene poder para ayudar a cambiar este problema? (Por ejemplo, funcionarios, líderes comunitarios, organizaciones locales, etc.)

¿Cuáles podrían ser algunas soluciones a este problema?

¿Cómo puede conseguir apoyo para este tema? (Por ejemplo, publicación en redes sociales, material educativo, folletos locales, correos electrónicos, etc.)

¿Hay jornadas locales de defensa de la salud mental a las que se pueda asistir en grupo?
Busque el "Día del Capitolio Estatal" de su zona en afsp.org/calendar, o busque otras oportunidades de defensa locales y anótelas a continuación:

¿Qué proyectos de ley estatales o federales se están estudiando en materia de salud mental?

Consulte la legislación actual visitando afsp.org/public-policy-advocate y buscando en “Current Bills” (proyectos de ley actuales).

¿Quiénes son sus representantes locales y cómo puede ponerse en contacto con ellos?

Para saber quién le representa a nivel local, estatal y federal, visite: usa.gov/elected-officials

Senadores de EE.UU.

Senador del Estado

Representante de EE.UU.

Representantes del Estado

Gobernador

Comisarios locales

Alcalde

Superintendente del distrito escolar

Ponerse en contacto con sus funcionarios sobre las políticas de salud mental es una parte importante de la defensa del cambio. Los cargos electos son responsables de representar los intereses de las personas a las que sirven, así que compartiendo sus experiencias, expresando su apoyo a las iniciativas de salud mental y concienciando sobre las carencias en los servicios, puede ayudar a informar la toma de decisiones y a dar forma a la legislación.

Modelo de carta para ponerse en contacto con los responsables políticos

Estimado [Nombre del representante],

Me dirijo a usted como [ciudadano/estudiante] preocupado y apasionado defensor de la concienciación sobre la salud mental en nuestra comunidad. Creo que la salud mental es una parte integral del bienestar general, y es crucial que abordemos esta cuestión con urgencia y compasión.

Hoy me dirijo a ustedes para solicitar su apoyo a una mayor concienciación, recursos y políticas que den prioridad a la salud mental. Los problemas de salud mental afectan a una parte considerable de nuestra población y, sin embargo, todavía existe un estigma importante en torno a estas afecciones. Mediante el apoyo y la creación de iniciativas de salud mental, podemos fomentar un entorno de comprensión, aceptación y apoyo a quienes tienen dificultades.

En concreto, me gustaría proponer las siguientes acciones:

Aumentar la financiación de los programas de salud mental: Una financiación adecuada es esencial para ampliar los servicios de salud mental, incluido el acceso a asesoramiento, terapia y atención psiquiátrica asequibles. Asignar recursos adicionales a los programas de salud mental garantizará que las personas necesitadas reciban el apoyo y el tratamiento que merecen.

Implantar la educación sobre salud mental en las escuelas: Introducir la educación en salud mental como parte del currículo escolar ayudará a reducir la estigmatización, promover la intervención temprana y dotar a los estudiantes de los conocimientos y herramientas necesarios para mantener su bienestar mental.

Mejorar los servicios comunitarios de salud mental: Reforzar los servicios de salud mental de base comunitaria, como líneas telefónicas de crisis, grupos de apoyo y programas de divulgación, garantizará que las personas puedan acceder a ayuda en su entorno inmediato, reduciendo la carga de los servicios de urgencias y promoviendo una intervención oportuna.

Apoyar la legislación para proteger los derechos en materia de salud mental: Defender políticas que protejan los derechos de las personas con trastornos mentales, incluidas medidas contra la discriminación en el empleo, la vivienda y la atención sanitaria. Promoviendo la igualdad y la inclusión podemos crear una sociedad más compasiva.

Gracias por prestar atención a esta cuestión fundamental. Juntos podemos influir profundamente en la vida de las personas afectadas por problemas de salud mental. Espero tener pronto noticias tuyas.

Atentamente,
[Su nombre]