

ZERO REASONS WHY

ZERO REASONS WHY
HERRAMIENTAS PARA
LA VUELTA AL COLE
Para Estudiantes

La vuelta al cole puede ser estresante, pero también puede ofrecer grandes oportunidades para reajustarse y crecer. Esta herramienta ha sido diseñada como un recurso para que los adolescentes mejoren su bienestar mental durante la vuelta al cole y después.

Sea lo que sea lo que sientas al volver a la escuela -emocionado, ansioso o un poco de ambas cosas-, debes saber que no estás solo. Estar al tanto de tu salud mental es tan importante como estar al tanto de tus tareas y actividades (¡si no más!). Empieza ya a preparar la vuelta al cole para tener éxito durante todo el curso.

Preparación para la salud mental de los estudiantes

- Pregunta por los recursos o clubes de salud mental a los que puedes unirte en tu centro de estudios.
¡Usted tiene el poder de iniciar una campaña de salud mental en su escuela! Para iniciar o unirse a #ZeroReasonsWhy en su campus, visite: zeroreasonswhy.org/chapter
- Reducir el estrés escolar buscando pronto el apoyo de compañeros, orientadores, grupos de estudio o profesores.
- Crea sistemas de apoyo en los que puedas apoyarte en la escuela: amigos, adultos de confianza o grupos extraescolares.
- Construya y mantenga hábitos saludables como dormir lo suficiente, mover el cuerpo y tomarse tiempo para desconectar.
- Controla tu salud mental para saber si necesitas pedir ayuda o cuándo.

Lista de control de la salud mental para la vuelta al cole

- Restablecer las rutinas diarias
- Establecer expectativas realistas
- Tómese su tiempo para descansar
- Dar prioridad a dormir lo suficiente
- Practicar la gestión del tiempo
- Ponte en contacto con tus amigos... y pídeles que se pongan en contacto contigo.
- Date crédito y gracia
- Siéntete orgulloso de ti mismo — ¡lo estás haciendo muy bien!



PLAN DE SEGURIDAD EN SALUD MENTAL

En momentos de estrés o crisis, a veces necesitamos ayuda para recordar lo que podemos hacer para ayudarnos a nosotros mismos. Planifica con antelación guardando las listas que aparecen a continuación en tu teléfono o escritas en algún lugar que veas a menudo, como en tu taquilla o agenda.

¿A quién puedo dirigirme si necesito ayuda?

1. _____
2. _____
3. _____
4. Llame o envíe un mensaje de texto al 988
para obtener ayuda las 24/7.



Mis tipos favoritos de autocuidado:

1. _____
2. _____
3. _____



Lo que sé que es verdad sobre mí mismo:

1. No estoy solo.
2. Lo superaré.
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____





Con padres/adultos de confianza

- "Me siento ansioso por la vuelta al cole, ¿podemos planificar cómo puedo llevarlo?"
- "El colegio ha sido muy estresante y puede que esté más irritable de lo normal. Gracias por ser paciente conmigo".
- La mayor parte del tiempo me siento [ansioso/-cansado/triste/abrumado]. Me gustaría hablar con alguien sobre cómo me siento."
- "Estoy teniendo problemas con [tema] y necesito más ayuda. ¿Puedes ayudarme a conseguirla?"
- "¿Podemos hablar? Me gustaría hablar de lo que me está pasando y me vendría bien algo de apoyo".

Con amigos

- "Esta clase me está estresando mucho. ¿Podríamos estudiar juntos y hablar de ello?"
- "Con todo lo que pasa con la escuela y los deportes, parece que nunca tenemos un respiro. ¿Quieres que pasemos un rato juntos?"
- "He notado que últimamente no pareces tú mismo. ¿Te encuentras bien? Que sepas que estoy a tu disposición si quieres hablar".

RECORDATORIOS DE LA VUELTA AL COLE

- ☆ Puedes pedir ayuda.
- ☆ Tu salud mental importa.
- ☆ Tus notas no te definen.
- ☆ Tu voz importa.
- ☆ Tu valía no se mide por tu productividad.
- ☆ No tienes que ganarte el descanso. TÚ PUEDES hacerlo.

Iniciar la conversación sobre salud mental puede ser difícil. He aquí algunas sugerencias que le ayudarán **#StartTheConvo**.

With teachers/school staff

La salud mental afecta a todos los ámbitos de nuestra vida, incluida la vida escolar. Saber cómo hablar con tus profesores sobre tu salud mental puede ayudarte. **He aquí algunos consejos:**

1) Reúnete con tus profesores al principio del curso si sabes que puedes tener problemas de salud mental. Si les avisas desde el principio, podrán ayudarte a encontrar formas de satisfacer tus necesidades y crear un diálogo abierto en caso de que necesites más ayuda.

2) Pide ayuda si la necesitas. No esperes a empezar a faltar a clase o a que bajen tus notas. Hazles saber si tienes dificultades y necesitas ayuda.

3) Si no te sientes cómodo explicando tu situación a todos los profesores, no pasa nada. Busca a otro profesor, administrador o consejero en quien confíes. Puede que te ayuden en esas conversaciones.



Ideas para #IniciarLaConvo

- "¿Qué tipo de apoyo a la salud mental hay disponible para los estudiantes en la escuela?"
- "He tenido problemas con mi salud mental y puede que necesite más apoyo este año. ¿Podemos hacer un plan juntos?"
- "He tenido problemas y no sé si terminaré mi tarea antes de la fecha límite. ¿Es posible tener una prórroga para que pueda entregar mi mejor trabajo?"

Fuentes: American Foundation for Suicide Prevention, Mental Health America, Mental Health Coalition, Crisis Text Line