

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

***Introducción y estrategias para gestionar la salud mental  
Año escolar 2023-2024***

### **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.

Comer alimentos saludables puede ayudar a controlar las emociones.

#### **Diálogo interno positivo**

Decirte constantemente palabras positivas puede tener un impacto positivo en tu salud mental.

#### **Suicidio / Autolesión**

Los problemas difíciles y la forma en que los abordamos a veces pueden afectar negativamente su salud mental. Busque ayuda de un adulto o profesional de confianza.

#### **Relaciones**

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

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.

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

#### **Trauma**

El abuso físico, verbal o sexual jamás es culpa de la víctima. Dile a un adulto y busca ayuda.

#### **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 y Depresión**

La respuesta del cerebro cuando cree que estás en peligro o que hay una amenaza (luchar/huir/congelarse).

Diferencia entre ansiedad común versus trastorno de ansiedad.

Definición de depresión y explicación de la diferencia entre depresión y tristeza.

Revisión de técnicas de regulación.

Se discuten los efectos de la tecnología en la salud mental.

Consulte con los padres y el profesional médico si es necesario.

Cosas que ayudan a liberar las “sustancias químicas felices” naturales del cerebro: dopamina, oxitocina, serotonina y endorfinas.

#### **Conclusión / Encuesta / Recurso adicional**

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

El servicio adicional de texto para chat 494949 proporcionado por RemedyLIVE, junto con una tarjeta de recursos, se ofrece a los estudiantes de secundaria (el servicio está limitado a estudiantes de 13 años o más).