

¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta a nuestra forma de pensar, sentir y actuar. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta.

—Mentalhealth.gov

¿Qué significa para usted la salud mental y el bienestar?

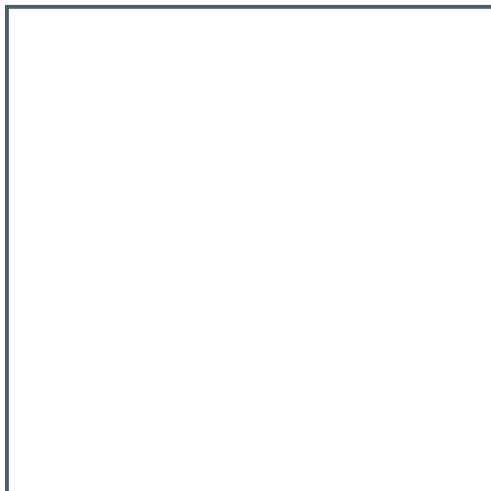
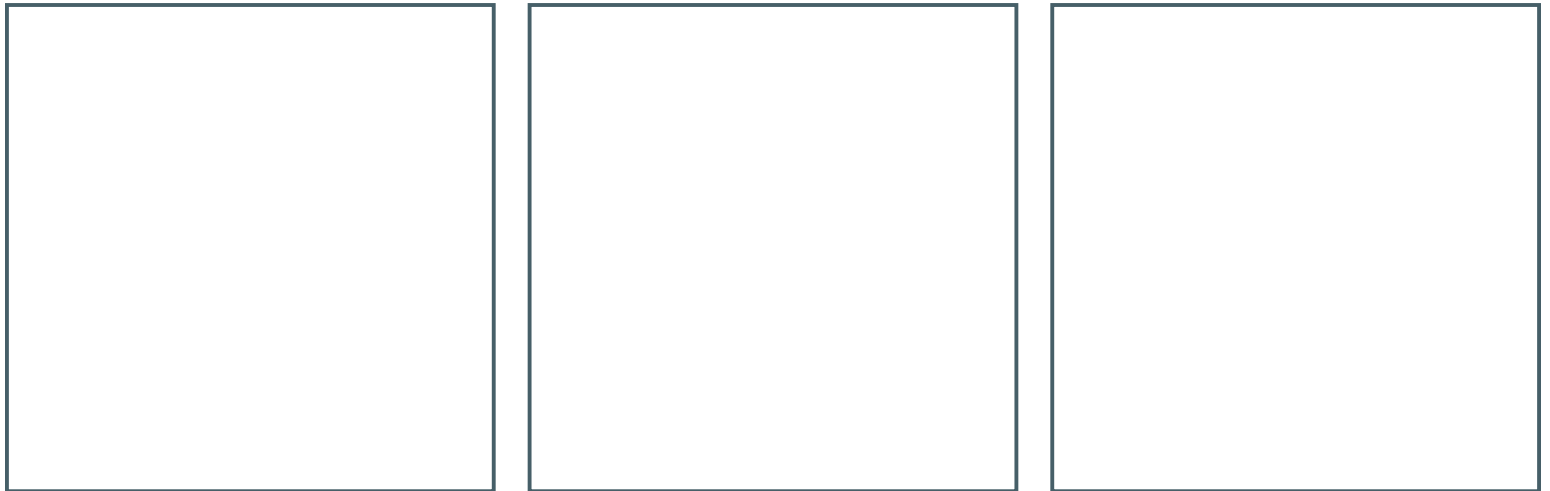
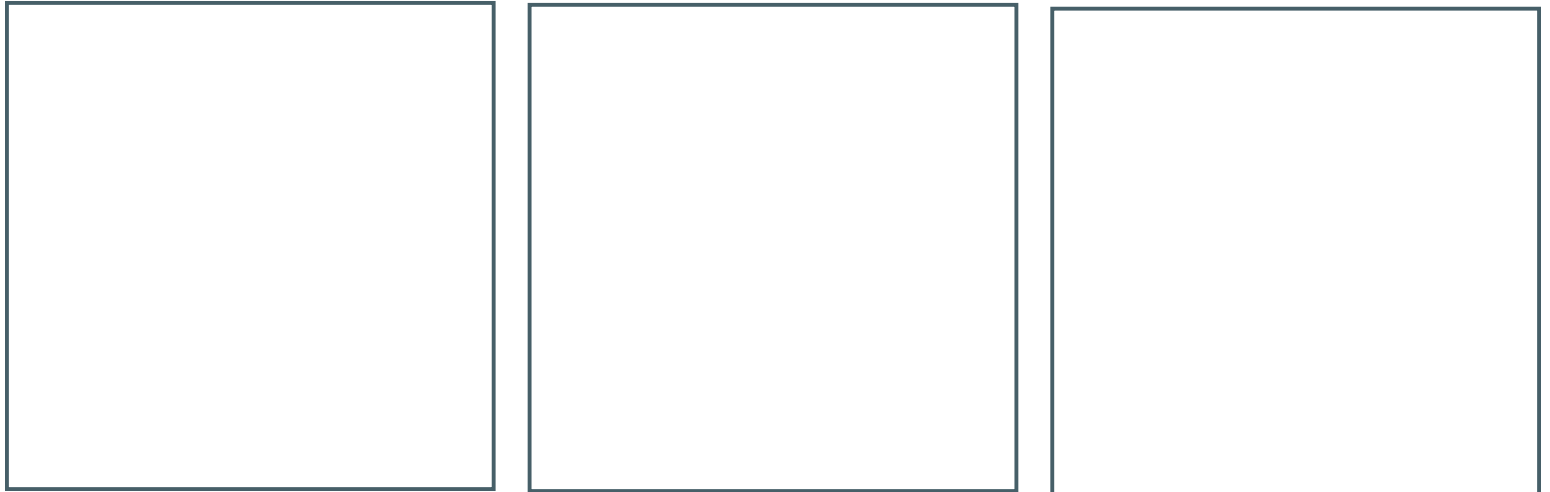
Recursos

- ” Alianza de Comunidades Saludables
<https://empoweredcommunities.org/>
727-315-8658
- ” BayCare Behavioral Health Community Health Activation Team (CHAT)
727-315-8644
- ” Dreamer’s Grupe de Teatro
<https://dreamersteatrocrew.wixsite.com/teatro>
- ” Farmworkers Self Help Inc.
37240 Lock St, Dade City, FL 33523

Cómic 1:

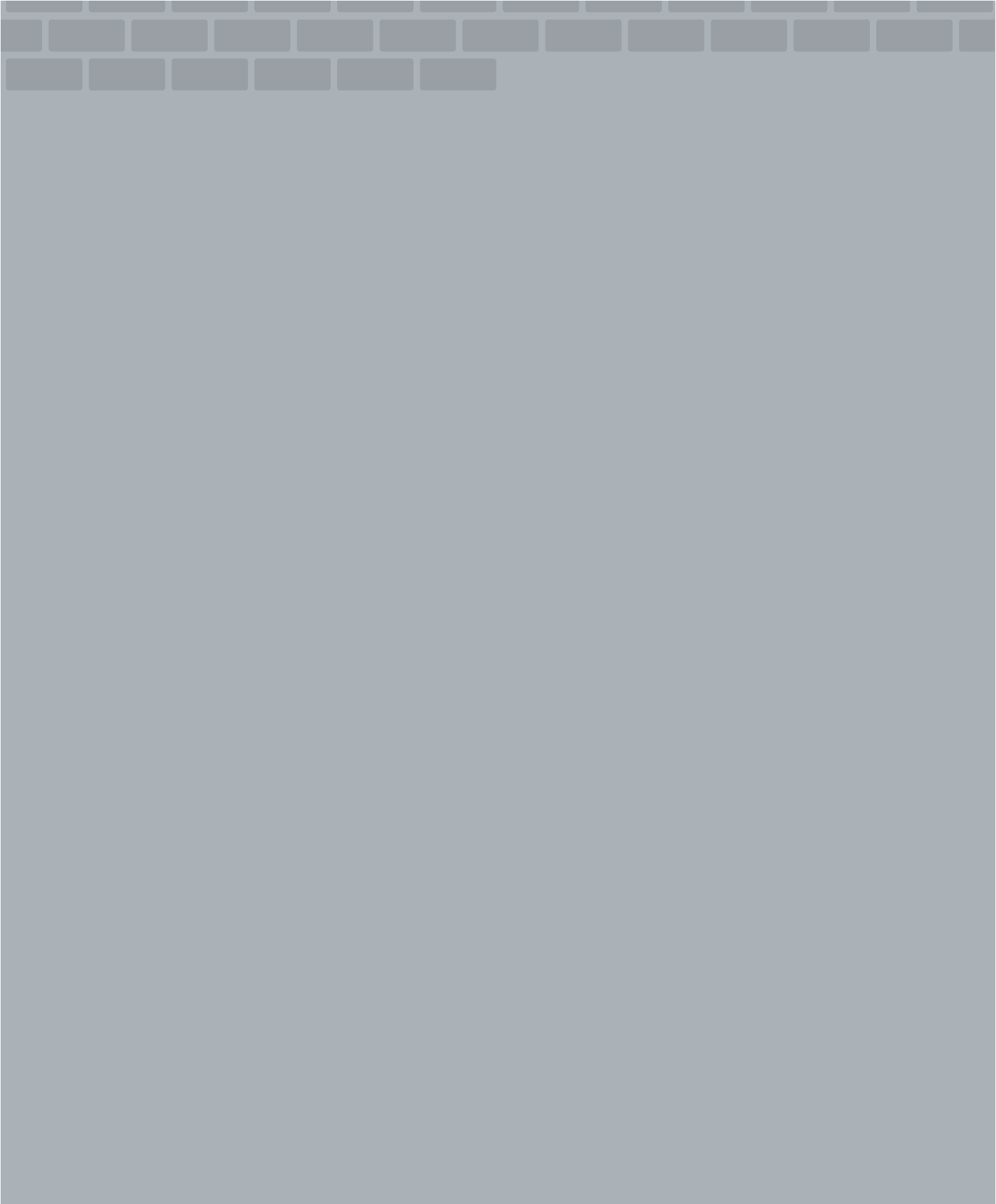
Todo el Mundo Necesita Apoyo

Eva es una estudiante de secundaria. Ha faltado varios días a clase porque estaba preocupada por la situación migratoria de su familia y por quién podría hacer preguntas. También tiene responsabilidades para ayudar a mantener a su familia. Ha faltado a la clase y ahora tiene un examen importante al día siguiente.



PARA REFLEXIONAR

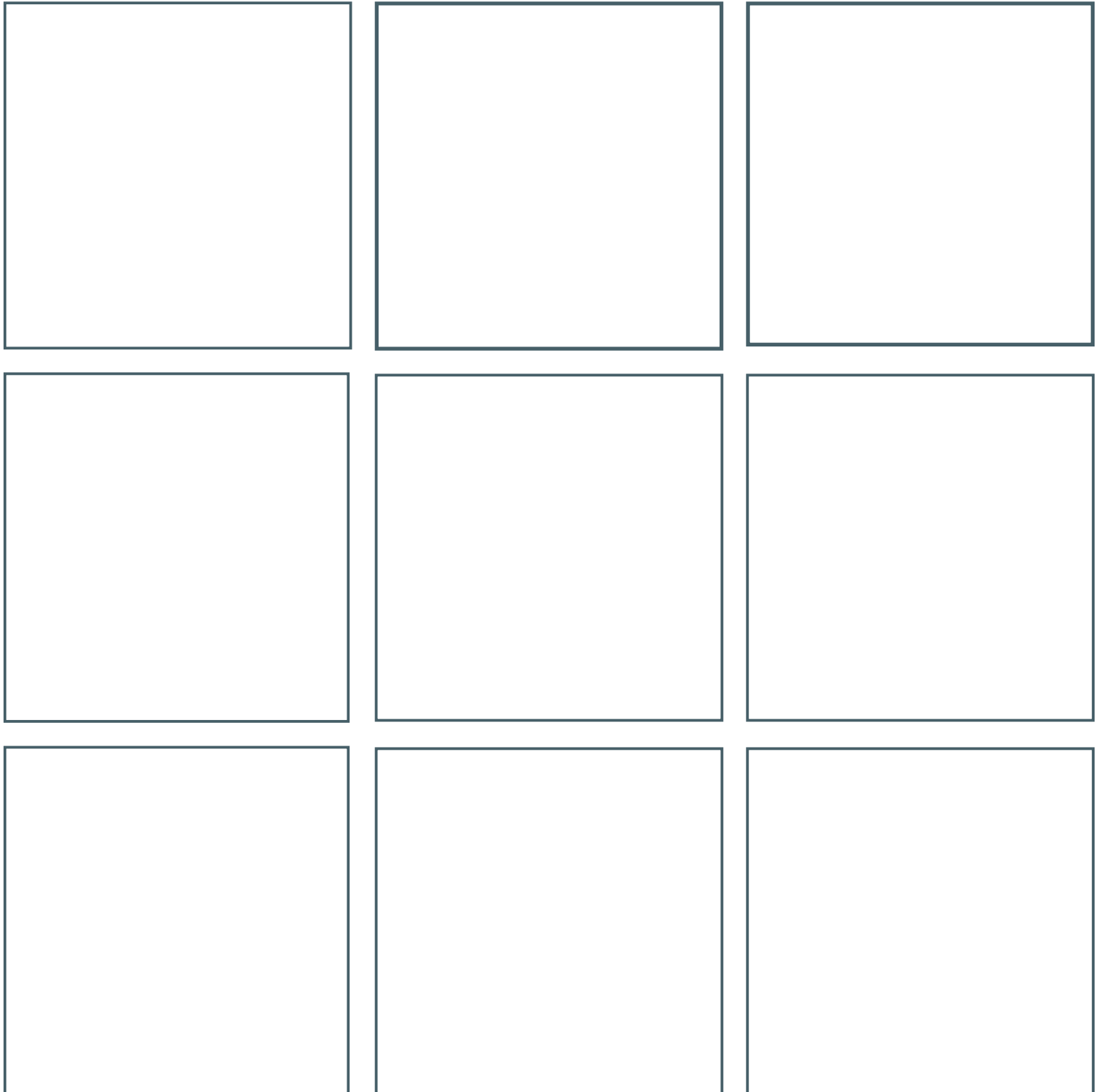
¿Cómo te sentirías si fueras Eva? ¿Qué podrías hacer?
¿Cómo ayudarías a un amigo que estuviera en una situación similar?



Cómic 2:

Sólo Tú Puedes De nirte

María siempre ha querido ser una doctora. Desde que era pequeña se burlaban de ella y dudaban de ella. La gente hacía suposiciones sobre ella por el lugar donde había crecido.



PARA REFLEXIONAR

¿Cuáles son tus ambiciones?

¿Qué pasos puedes dar para conseguirlos?

¿Quién está ahí para ayudarte y apoyarte?

¿Quiénes fueron los mentores de María?

¿A quién buscas como mentor?

¿Cómo puedes ser un mentor?

BOLETÍN

ç4Xp HV HO /LGHUD]JR"

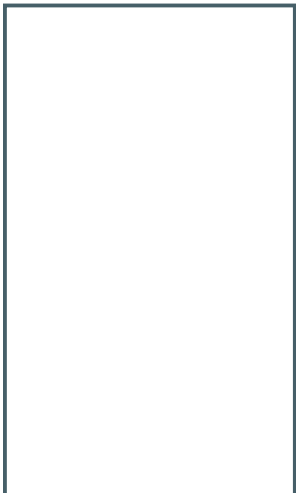
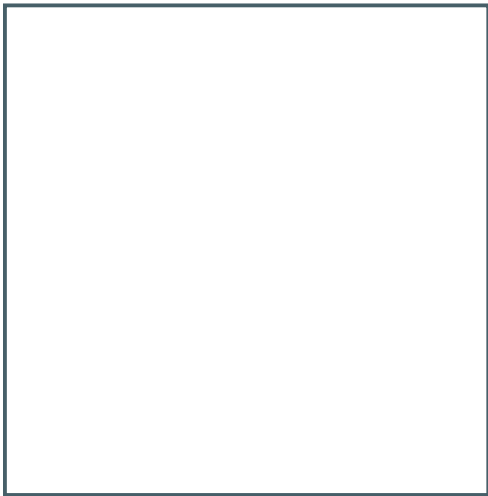
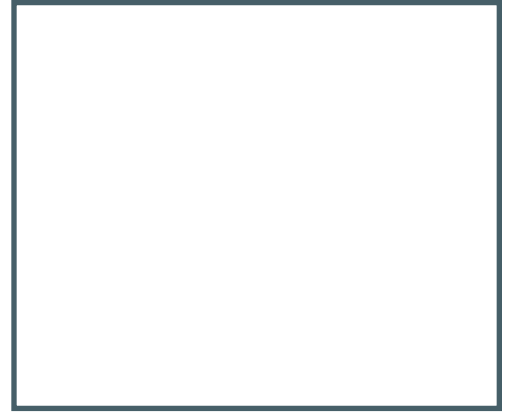
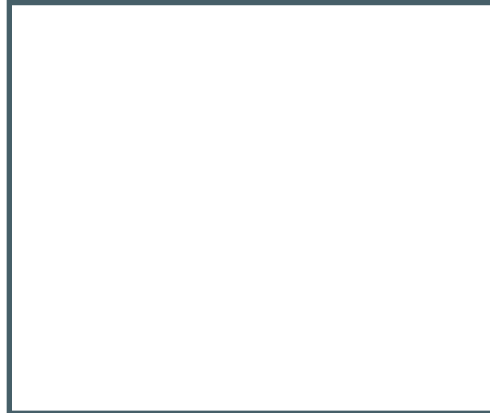
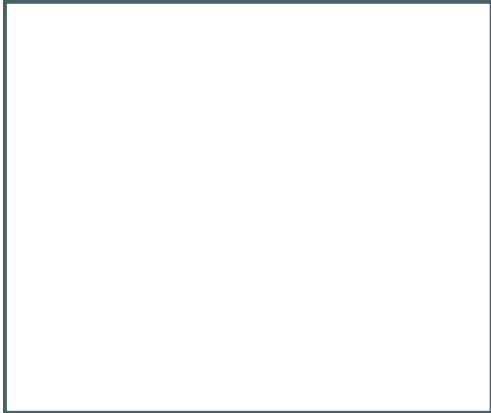
3(O OLGHUD]JR HV XQ S
GH LQÀXHQFLD VR FLD
PD[LPL]D ORV HVIXHUJR
GHPIV KDFLD OD FRQV
GH XQ REMHWLYR'
— Kevin Kruse

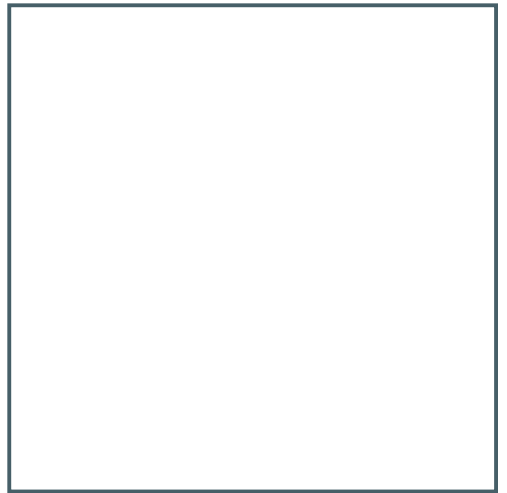
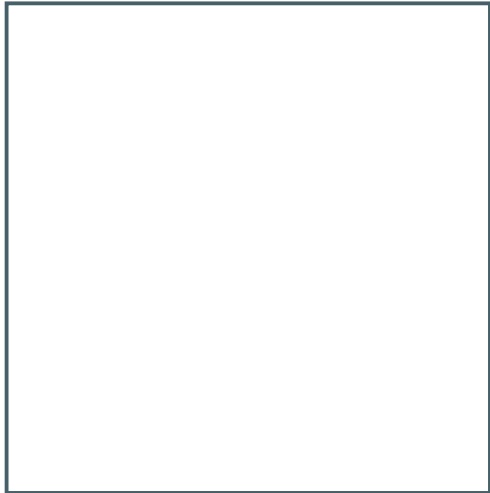
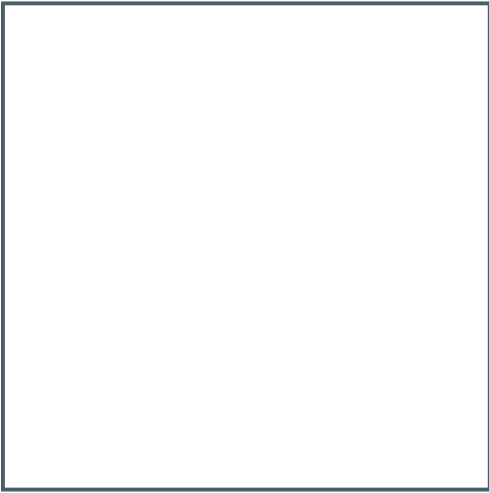
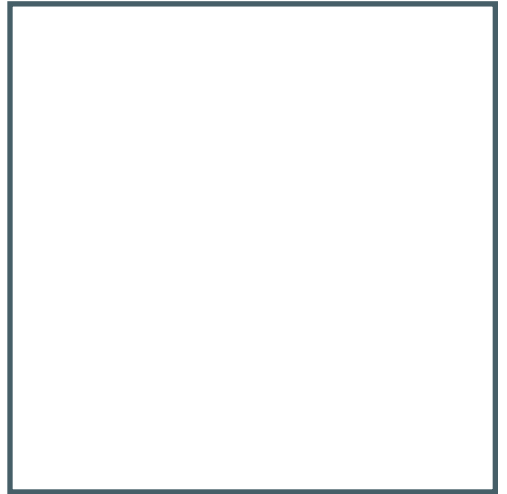
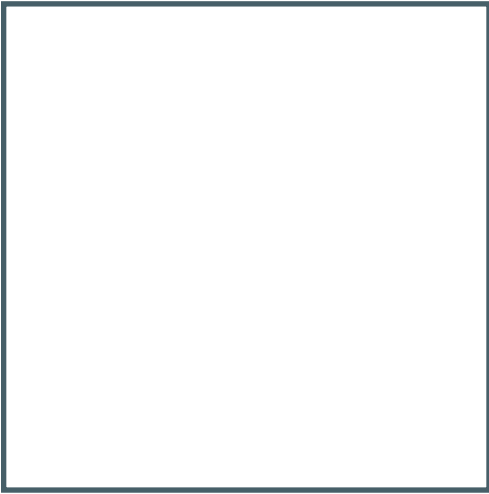
<https://www.forbes.com/sites/kevinkruse/2013/04/09/what-is-leadership/?sh=2a60da6f5b90>

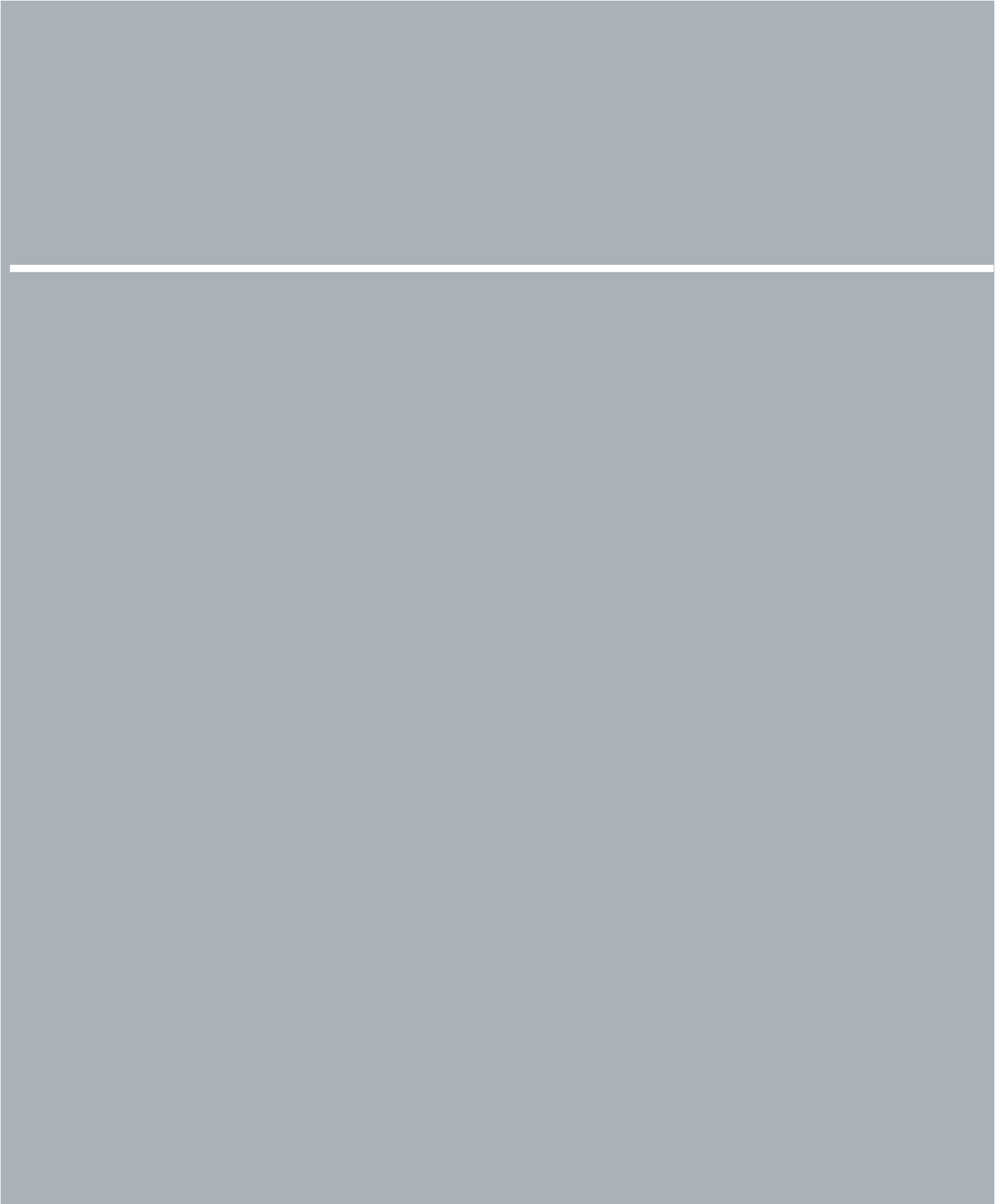
Cómic 3:

Yo Te Respaldare

Esta historia sigue a Teresa y a su amiga Gabby. Teresa se da cuenta de que Gabby esta saliendo con un nuevo grupo de personas que podría estar presionando a Gabby para que se lleve bien de una manera que no la hacen sentirse cómoda. Gabby no está segura de cómo ser asertiva y tomar sus propias decisiones al respecto. A través de una reconexión con alguien en quien confía Teresa, y el acceso a un espacio seguro más amplio en su comunidad, Gabby es ahora capaz de imaginar cuáles pueden ser los próximos pasos para resolver este dilema.



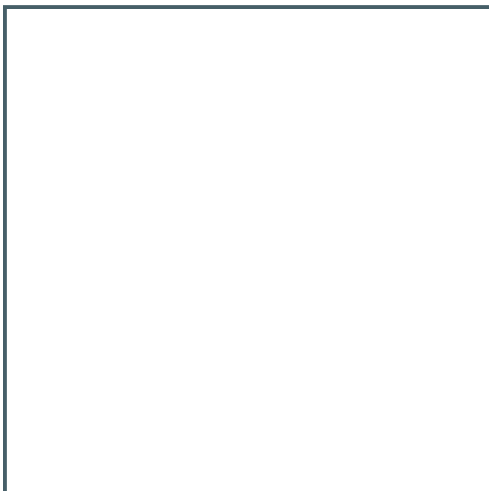
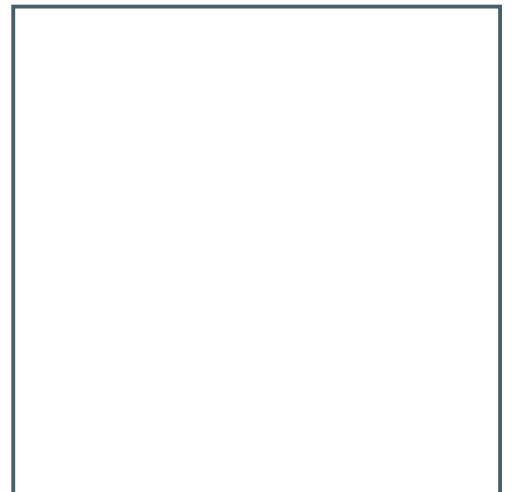
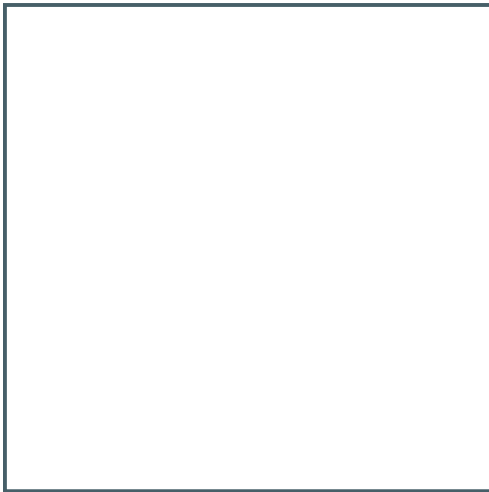
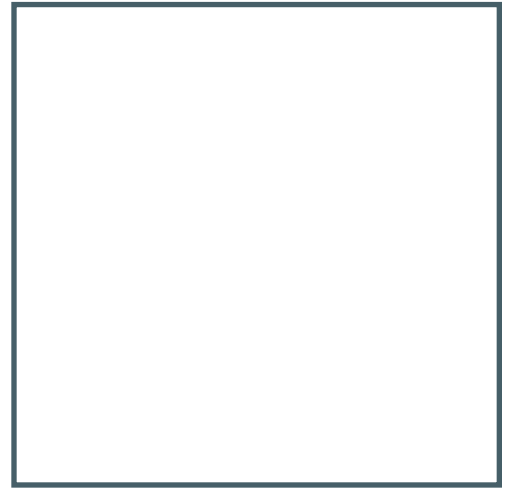
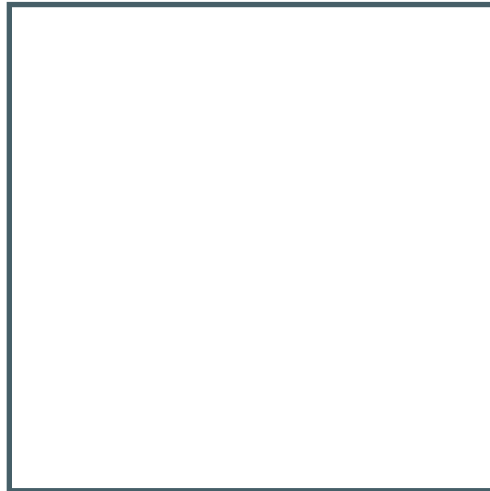
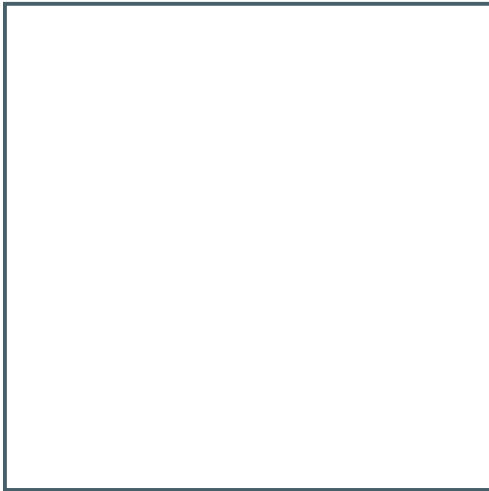




Cómic 4:

El Primer Día de Clases

Kat acaba de mudarse a la comunidad. Se identifica como no binaria y es hija única, y está emocionada por un nuevo comienzo pero también nerviosa por ponerse a conocer gente nueva por sí sola. Esta historia sigue a Kat en su primer día de escuela y su imprevisibilidad.



PARA REFLEXIONAR

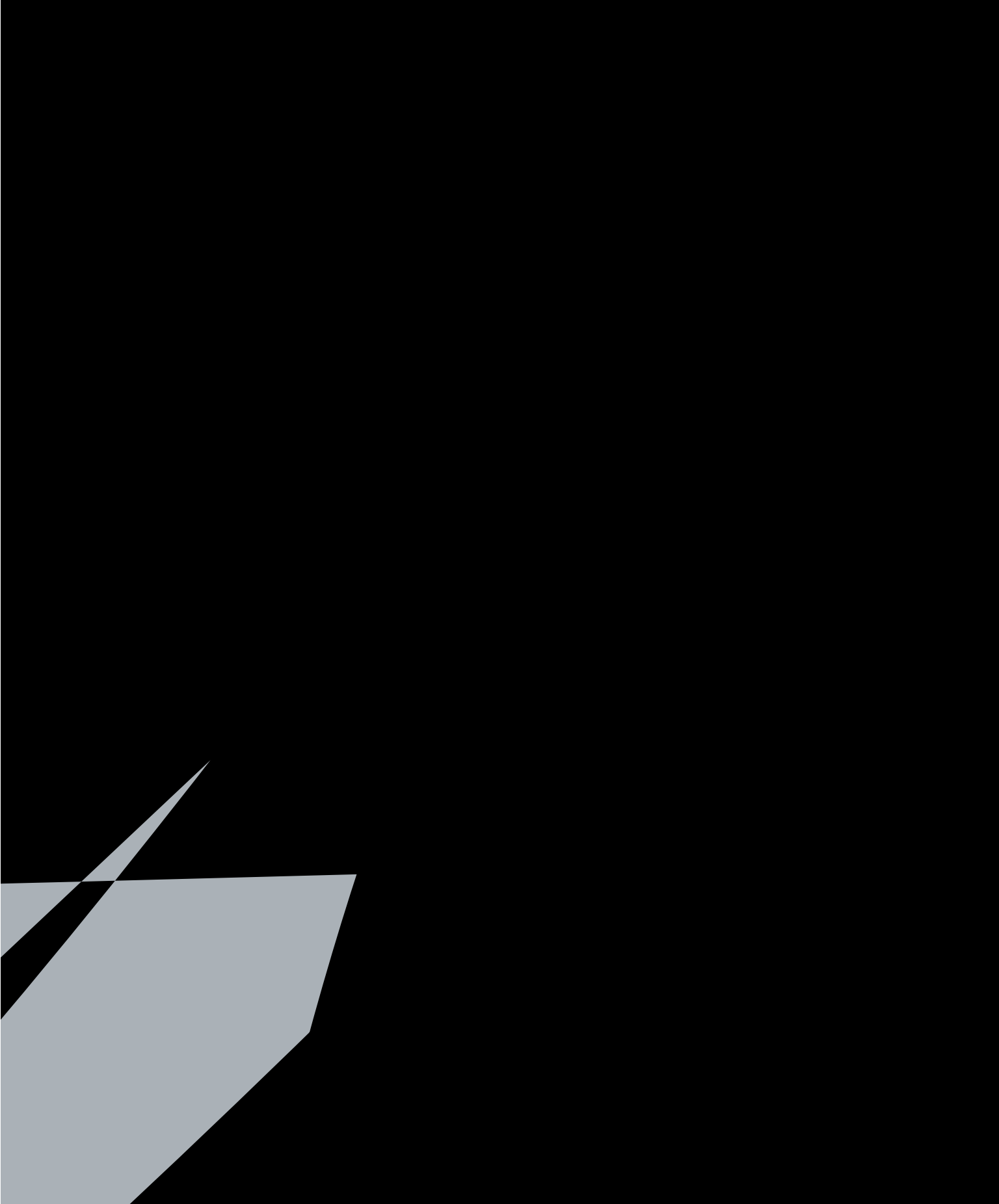
¿Cómo te imaginas abordando lo que ocurre en clase como: Kat/Compañeros de Kat/Profesor de Kat?

¿Cómo podrían aplicarse los ejemplos/ situaciones reflejados en esta historia a otros tipos de cuestiones relacionadas con la identidad (raza/etnia/sexualidad/cultura/lengua/etc.)?



Cómic 5:

Mantenerse Activo y Conectado





Cómic 6: Los Peligros del Fentanilo

Dos amigos se enteran de que su amigo ha muerto por una sobredosis. No sabían que consumía drogas y están conmocionados. Síguelos mientras aprenden cómo pueden ayudar a otros en su comunidad.

