



Cuando se quita la máscara

Un punto de vista juvenil sobre la enfermedad mental

Una guía para discusiones comunitarias sobre los jóvenes y la salud mental

"Todos usan una imagen en el mundo exterior que es mentira, les dice que son normales. Pero cuando se quita la máscara, realmente eres tú. Todos tienen esa máscara. Y hoy, nos quitamos esa máscara."

Participante del Video, 15

GENERATION
JUSTICE

Everyday
Democracy
Ideas & Tools for Community Change

"Nadie entendería lo que estaba ocurriendo. Yo no sabía lo que me estaba pasando."

Participante del Video, 13

Sobre *Cuando se quita la máscara*

Cuando se quita la máscara es un video de 17 minutos y una guía para discusiones escolares sobre los jóvenes y la salud mental. El video presenta a seis jóvenes de Nuevo México hablando sobre sus experiencias viviendo con enfermedad mental. A través de sus voces, escuchamos historias honestas sobre la lucha para entender y aceptar quiénes son, e historias del camino hacia las soluciones. La guía de discusión provee preguntas para ayudarles a los estudiantes a conversar sobre el problema de la enfermedad mental en la juventud, y provee un comienzo para encontrar maneras en la cual cada joven encuentre apoyo para la salud mental. (Una guía para discusiones escolares sobre los jóvenes y la salud mental también está disponible.)

Sobre el diálogo nacional de la salud mental

El 16 de enero del 2013, el Presidente Barack Obama hizo un llamado para una conversación nacional sobre la salud mental con el propósito de reducir la vergüenza y el ocultamiento asociado con la enfermedad mental, y para alentar a las personas a buscar ayuda si están luchando con problemas de salud mental, y alentar a individuos que tienen amigos o familia en la lucha a conectarlos con ayuda. En respuesta, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EEUU trabajó con socios nacionales para desarrollar Creando Soluciones Comunitarias (Creating Community Solutions), una iniciativa diseñada para que las personas y las comunidades hablen de la salud mental. Creando Soluciones Comunitarias está ayudando a las comunidades a organizar diálogos y ha creado recursos para ayudar a los organizadores de eventos y participantes a platicar de la salud mental y tomar acción en sus comunidades. Para aprender más, visite www.creatingcommunitysolutions.org. Everyday Democracy auspició a Generation Justice para producir *Cuando se quita la máscara* como un recurso para complementar los diálogos comunitarios sobre la salud mental.

Cómo utilizar el video y la guía de discusión de *Cuando se quita la máscara*

Este recurso es diseñado para empezar y dirigir discusiones en centros comunitarios, Iglesias, clubes de servicio, grupos después de la escuela y otras reuniones comunitarias. Incluye preguntas para discutir y consejos para los líderes de la discusión. El contenido y el tiempo dedicado al evento pueden ser adaptados para satisfacer las necesidades de los diferentes grupos en el público y para respetar el tiempo dado. Planifique las logísticas para acomodar la proyección del video y la discusión en grupo, ya sean grupos grandes o pequeños.

Después del video, antes de comenzar la discusión...

Divida a los participantes en pequeños grupos de 6-10 personas. Trabajar en pequeños grupos ayudará a que las personas se conozcan unos a los otros, mantendrá la discusión manejable y permitirá que cada discusión ocurra en el tiempo que usted asigne.

Asegúrese que los grupos sean diversos. Anime a la gente a juntarse a un grupo de personas que no conozcan.

Escoja una persona de cada grupo para dirigir las discusiones de grupos pequeños.

Como alternativa: Mantenga a los participantes en un grupo grande, con el moderador dirigiendo la discusión. Esta alternativa funciona mejor con 30 o menos participantes.

Ejemplo de la Agenda

Introducción (grupo grande) – 5 min.

Bienvenido/Por qué estamos aquí

- Para aclarar percepciones erróneas, mitos y estereotipos sobre la salud mental
- Para incluir la voz de los jóvenes en la discusión de la salud mental
- Para encontrar soluciones motivadas por los jóvenes y soluciones basadas en la comunidad

Proyección del video, *Cuando se quita la máscara* – 17 min.

Repasar las siguientes instrucciones para la discusión – 5 min.

- Sepárense en pequeños grupos de 6-10.
- Cada grupo selecciona una persona que dirija la discusión.
- Como una alternativa: El moderador puede dirigir la discusión con el grupo entero.

Repase las reglas básicas de la discusión – 3 min.

- Escuche con respeto.
- Parte de lo que hablaremos será muy personal. No le contaremos estas historias a otras personas.
- Cada persona debe tener la oportunidad de hablar.
- Una persona a la vez. No interrumpir a los demás.
- Cuando comparta, hable por sí mismo y sus experiencias, no represente a un grupo.
- Está bien estar en desacuerdo, pero sin ataques personales.
- Si habla de personas que no estén aquí, no mencione sus nombres.

Discusiones en pequeños grupos – 80 min.

Conclusión –10 min.

- Comparta algunas declaraciones de intención personal
- Agradézcale a los participantes y déjele saber sobre los recursos para la salud mental y de otros eventos en su comunidad.

"Eres amada."

Participante del Video, 17

Preguntas para Discutir

Estableciendo conexiones (20 min.)

1. Díganos su nombre y qué aprendió del video.
2. Describa una experiencia en su vida que influye lo que usted cree de la salud mental.

Hablando de retos y ventajas (30 min.)

1. ¿Cuáles son los retos que enfrentan los jóvenes del video en cuanto a la salud mental?
2. ¿Cuáles de estos retos has visto presente en tu escuela o comunidad?
3. ¿Qué está funcionando al enfrentar los retos de la salud mental en tu escuela o comunidad?

Consejos para líderes de la discusión

- Comience la discusión dándole oportunidad a todos en el círculo para responder a la Pregunta 1.
- Después, no tiene que seguir en orden del círculo. Tan solo asegúrese de que todos tengan la oportunidad de hablar, si lo desean.
- No tiene que cubrir todas las preguntas. Escoja las que usted crea que le sirvan mejor a su grupo.

Apoyando la salud mental para los jóvenes y la comunidad (30 min.)

1. ¿Qué ayudó a la juventud del video en su lucha con la enfermedad mental?
2. ¿Qué puedes hacer para ayudar a alguien que conoces?
3. ¿Cómo puedes crear conciencia con tus amigos sobre los problemas de la salud mental? ¿Y con tu familia? ¿Y en tu escuela?
4. ¿Cuáles son las dos mejores cosas que la escuela o la comunidad debería hacer para apoyar la salud mental?
5. ¿Qué es algo que harás para apoyar la salud mental? (declaración de acción personal)

"El tener a toda esa gente a mi alrededor fue lo que me sacó de esa depresión profunda."

Participante del Video, 18

Sobre Generation Justice (www.generationjustice.org)

Generation Justice es un proyecto multimedia con base en Albuquerque, N.M. El proyecto adiestra a jóvenes de secundaria y universidad a darles voz al activismo – a nivel local, nacional e internacional – a través de transmisiones de radio, publicando blogs (blogging), blogs en video (video blogging) e historias digitales. La misión de Generation Justice es de inspirar a los jóvenes a convertirse en creadores de medios de comunicación comprometidos a la transformación social.

Generation Justice adiestra a los jóvenes hacia el periodismo con un enfoque en justicia social y justicia para los medios comunicativos; así, al salir del programa tienen más educación sobre el problema de la comunidad y su fuerza, terminan equipados con razonamiento lógico, destrezas interpersonales y herramientas de periodismo para trabajar efectivamente hacia la solución de injusticias. Los jóvenes entran a la comunidad y participan organizando actividades de compromiso cívico que destaquen a los organizadores, los activistas juveniles y los pacificadores de la comunidad base. En su trabajo, los jóvenes expanden su entendimiento de la justicia social, la democracia, la inclusión y la igualdad.

About Everyday Democracy (www.everyday-democracy.org)

Everyday Democracy ayuda a las comunidades a conversar y trabajar para crear comunidades que funcionen para todos, y ayuda a crear una fuerte democracia nacional que mantiene estos principios. Everyday Democracy trabaja directamente con comunidades locales, proveyéndoles consejo y adiestramiento y recursos flexibles de práctica.

Everyday Democracy es un proyecto de The Paul J. Aicher Foundation, una fundación privada dedicada al fortalecimiento de una democracia deliberativa y al mejoramiento de la calidad de la vida pública en los Estados Unidos.

Desde su fundación en 1989, Everyday Democracy ha trabajado a través de los Estados Unidos con cientos de comunidades en problemas tales como: la igualdad racial, la reducción de pobreza y el desarrollo económico, la reforma educativa, el desarrollo de la primera infancia y a establecer comunidades sólidas. Everyday Democracy trabaja con organizaciones nacionales, regionales y estatales para procurar recursos y expandir el alcance y el impacto de los procesos y las herramientas de la participación cívica.

Recursos para la Salud Mental

Información sobre la Salud Mental <http://www.MentalHealth.gov>

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud <http://www.SAMHSA.gov>

El Instituto Nacional de Salud Mental <http://www.nimh.gov>

Información de cómo puede presentar una conversación a su comunidad
<http://www.CreatingCommunitySolutions.org>

Centro de Recursos de la Prevención de Suicidio <http://www.sprc.org>

Tratando el acoso escolar – “bullying” <http://www.stopbullying.gov>

Centro Nacional de Promoción de la Salud Mental y Prevención de la Violencia Juvenil
<http://www.promoteprevent.org>

Encontrar Información Juvenil - Find Youth Info <http://www.findyouthinfo.gov>

Centro de Recursos para la Promoción de Aceptación, Dignidad e Inclusión Social
<http://promoteacceptance.samhsa.gov>

Centro de Asistencia Técnica de la Iniciativa de Salud Mental para Niños <http://www.cmhnetwork.org>

Escritores

Amy Malick
Roberta Rael

Editor

Amy Malick

Diseño

Alden Bruce

Logotipo por:

Sarah Sommers
Graphic Design

Para más información sobre los diálogos de salud
mental por todo el país, visite:

www.creatingcommunitysolutions.org