

Programa YAM. Xuventude Consciente da Saúde Mental

QUE É O YAM?

O programa YAM, Youth Aware of Mental Health., é un programa de promoción da saúde mental e prevención da conduta suicida dirixido á mocidade de entre 13 e 17 anos. YAM invita a reflexionar sobre emocións e a considerar diferentes enfoques cando se enfrontan a retos da vida real ou problemas de saúde mental.

COMO AXUDARÁ YAM AO MEU FILLO OU FILLA?

A participación en YAM ten beneficios a longo prazo. As estratexias e recursos que aprenden no YAM son empregados máis tarde en situacións difíciles da vida real. Despois do YAM, a mocidade adoita dicir que se sente máis segura tamén á hora de dar apoio a unha amizade que o necesita.

O máis importante é que estes/as mozos/as recoñecen a necesidade de buscar apoio cando se enfrontan a situacións complicadas da vida e durante o programa recibirán información sobre como pedir axuda así como recursos locais de asociacións ou organizacións de xuventude que funcionen nas súas comunidades.

YAM é útil para todo o estudiantado, independentemente do seu estado de saúde mental.

QUE FARÁ O MEU FILLO/A DURANTE O YAM?

YAM convida á mocidade a reflexionar sobre as súas emocións, temas da vida cotiá que lle poden preocupar, así como a considerar diferentes enfoques cando se enfrontan a retos da vida ou a problemas de saúde mental.

Por medio de debates e xogos de rol, a xuventude traballa con situacións hipotéticas cercanas os seus intereses. Durante 5 sesións, repartidas ao longo de 3 días, o alumnado reflexionará en grupo sobre como se poden sentir nas distintas situacións e debaterá sobre como afrontalas, contando co apoio de facilitadores/as adultos/as e material específico. A idea é considerar como se senten as diferentes persoas, cales poden ser as razóns das súas accións e que tipo de apoio poden necesitar en cada situación.