

Programa YAM. Juventud Consciente de la Salud Mental

QUÉ ES YAM?

El programa YAM, Youth Aware of Mental Health., es un programa de promoción de la salud mental y prevención de la conducta suicida dirigido a la juventud de entre 13 y 17 años. YAM invita a reflexionar sobre emociones y a considerar diferentes enfoques cuando se enfrentan a retos de la vida real o problemas de salud mental.

CÓMO AYUDARÁ YAM A MI HIJO O HIJA?

La participación en YAM tiene beneficios a largo plazo. Las estrategias y recursos que aprenden en el YAM son empleados más tarde en situaciones difíciles de la vida real. Después del YAM, los y las adolescentes suelen decir que se sienten más seguros/as también a la hora de dar apoyo a una amistad que lo necesita.

Lo más importante es que aprenden a reconocer la necesidad de buscar apoyo cuando se enfrentan a situaciones complicadas de la vida y durante el programa recibirán información sobre cómo pedir ayuda así como recursos locales de asociaciones y organizaciones que funcionen en sus comunidades.

YAM es útil para todo el alumnado, independientemente de su estado de salud mental.

QUÉ HARÁ MI HIJO/A DURANTE EL YAM?

YAM invita a la juventud a reflexionar sobre sus emociones, temas que le pueden preocupar, así como a considerar diferentes enfoques cuando se enfrentan a retos de la vida o a problemas de salud mental.

Por medio de debates y juegos de rol, la juventud trabaja con situaciones hipotéticas cercanas a sus intereses. Durante 5 sesiones, repartidas a lo largo de 3 días, el alumnado reflexionará en grupo sobre cómo se pueden sentir en las distintas situaciones y debatirá sobre cómo afrontalas, contando con el apoyo de facilitadores/as adultos/as y material específico. La idea es considerar cómo se sienten las diferentes personas, cuáles pueden ser las razones de sus acciones y qué tipo de apoyo pueden necesitar en cada situación.