

Nombre \_\_\_\_\_



## Respuesta de salud mental de adolescentes

1. Participar en una discusión grupal acerca de qué es la salud mental y por qué es importante.

---

---

---

2. Describir los problemas comunes de salud mental que suelen enfrentar los adolescentes.

---

---

---

---

---

3. Investigar individualmente las estadísticas de salud mental entre los adolescentes, tanto a nivel mundial como dentro de su país de origen.

Nivel mundial \_\_\_\_\_

---

---

Mi país \_\_\_\_\_

Crear un gráfico utilizando los datos disponibles durante un periodo de 10 años para comparar indicadores de salud mental por grupos de edad. Analizar las tendencias y cambios que muestran las estadísticas.

Tendencias \_\_\_\_\_

---

---

Nombre \_\_\_\_\_

4. ¿Cuáles son algunos de los factores que impactan negativamente la salud mental de los adolescentes?

---

---

---

¿Qué se puede hacer para minimizar el impacto negativo en su propia salud mental?

---

---

---

¿Cuáles son algunos de los factores que impactan positivamente la salud mental de los adolescentes y cómo puede incorporarlos a su vida diaria?

---

---

---

Según sus hallazgos, reflexionar acerca de las siguientes opciones y seleccionar a 2 personas para que interpreten el papel con usted en su grupo pequeño o clase:

- ¿Qué le hace feliz, triste, asustado, intimidado?
- ¿Cómo le afecta la presión de grupo y qué puede hacer cuando se siente presionado?
- ¿Cómo impactan a los jóvenes las redes sociales, el acoso por internet y el intercambio inapropiado por internet? ¿Le ha afectado a usted?

5. En general, ¿cuáles son algunas señales de advertencia comunes de problemas de salud mental en los adolescentes?

---

---

---

¿Cuáles son algunos pasos apropiados para buscar ayuda? Investigar los recursos disponibles.

---

---

---

---

Nombre \_\_\_\_\_

6. Los adolescentes que enfrentan problemas de salud mental muchas veces enfrentan acoso y actitudes negativas (también llamadas «estigma») por parte de los demás.

a. Definir «estigma» y analizar algunos ejemplos reales de otras personas que han sido estigmatizadas.

Estigma \_\_\_\_\_

---

---

---

b. Encontrar 2 historias bíblicas, una en el Antiguo Testamento y otra en el Nuevo Testamento, donde alguien fue estigmatizado.

Antiguo Testamento \_\_\_\_\_

---

---

Nuevo Testamento \_\_\_\_\_

---

---

c. Discutir una historia que demuestre cómo Jesús trató con aquellos que habían sido estigmatizados.

---

---

---

7. Aprender algunas formas prácticas de mejorar y mantener una buena salud mental. Elegir una de estas formas y completar esta actividad durante 3 semanas.

---

---

---

Nombre \_\_\_\_\_

8. Identificar 4 personajes o historias bíblicas que experimentaron períodos de profundo desánimo o depresión. Discutir cómo Dios los animó y apoyó en sus momentos de necesidad.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Debatir si nosotros, como seguidores de Cristo, estamos libres de la ansiedad y depresión. Memorizar 2 Corintios 4:8, 9, 18.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Dios nos ha dado muchas promesas maravillosas. Marcar o subrayar las siguientes promesas bíblicas:

- Mateo 6:34
- Filipenses 4:6 y 7
- 2 Timoteo 1:7
- Isaías 41:10
- Josué 1:9
- Juan 14:27
- Salmos 55:22
- 1 Pedro 5:6 y 7
- Proverbios 12:25
- Proverbios 17:22
- Otras

Usando al menos 3 de las promesas bíblicas, cree un marcador de libros, un volante, un clip multimedia u otro regalo para compartir ánimo con otra persona.

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_