

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. Crear un gráfico utilizando los datos disponibles durante un periodo de diez años para comparar indicadores de salud mental por grupos de edad. Analizar las tendencias y cambios que muestran las estadísticas.
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 dos 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.
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.
 - b. Encontrar dos historias bíblicas, una en el Antiguo Testamento y otra en el Nuevo Testamento, donde alguien fue estigmatizado.
 - 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 tres semanas.
8. Leer las historias de cuatro personajes bíblicos que experimentaron periodos de profundo desánimo o depresión. Identificar cuatro personajes o historias bíblicas que experimentaron periodos de profundo desánimo o depresión. Discutir cómo Dios los animó y apoyó en sus momentos de

necesidad. 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 5:6-7
- Proverbios 12:25
- Proverbios 17:22
- Otras

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

Nivel de destreza 2

Honor Original 2024

