



GUÍA Andiossa

Guía de Gizmo



para la Salud Mental

AGRADECIMIENTOS

Colaboradores/revisores

Lic. Jenifer Adams, educadora especial e interviniente psicológica en traumas, perros de salvamento K9.

Kristen Akeley, paraeducadora de educación especial.

Beverly Burgos, profesora de mundo idiomas, Manchester Public Schools.

Lic. Laura Bush, maestra de primaria, escuela primaria Andover Elementary.

Andrea Iger Duarte, licenciada en trabajo social, licenciada en salud pública, trabajadora social clínica certificada, directora de Prevención de Suicidios, Departamento de Servicios de Salud Mental y Adicciones.

Amy Evison, terapeuta matrimonial y familiar certificada, directora de Servicios Juveniles, Recursos de Salud para la Comunidad.

Lic. Amy James, consejera profesional certificada, especialista en salud mental y prevención de suicidios.

Scott Newgass, licenciado en trabajo social, trabajador social clínico certificado, asesor educativo del Departamento de Educación del Estado de Connecticut.

Dra. Sarah Schlegel, pediatra conductual del Children's Medical Center (Centro Médico Infantil) de Connecticut.

Heather Spada, gerente del Sistema de Prevención de Suicidios de la asociación United Way of Connecticut.

Kenyatta Thompson, candidata al máster de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Connecticut.

Marisa Vattana, profesora de mundo idiomas, Manchester Public Schools.

Dr. Steven A. Weisblatt, miembro de la Asociación Americana de Psiquiatría, psiquiatra.

Abigail Wood, candidata al máster de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Connecticut.

Encargados/proprietarios de perros de terapia: Agradecemos a:

Jenifer Adams

Anytime Fitness, Manchester, Connecticut

Kristen Akeley

Dr. Gregory K. Brown

Laura Bush

Departamento de Niños y Familias de Connecticut

Tte. William Gordon

Departamento de Servicios de Salud Mental y Adicciones de Connecticut

Jennifer Johnston

Departamento de Salud Pública de Connecticut

Barbara Polinsky

Comité Asesor de Suicidios de Connecticut/Campaña 1 Word

Lisa "Sid" Sidella

Dra. Barbara Stanley

Julie Stevens

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias/Centro de Servicios de Salud Mental

Michelle White

United Way of Connecticut, Inc./2-1-1

Vanguard Direct



¡Hola! Me llamo Gizmo

y soy un perro de terapia. Visito
escuelas y otros lugares para
ayudar a la gente que se siente
triste, enojada o preocupada.
Hay muchas cosas que puedes
hacer por ti mismo si te sientes
así. ¡DE ESO SE TRATA
ESTE LIBRO!





**You know how you need
to take care of your body to
keep it healthy? You need to
take care of your **FEELINGS,
THOUGHTS, AND ACTIONS**
to keep them healthy, too!**



**Esto es
la salud
mental.**

**Tu salud mental son tus
SENTIMIENTOS,
PENSAMIENTOS,
Y ACCIONES.**





...Y tengo

BUENAS NOTICIAS...

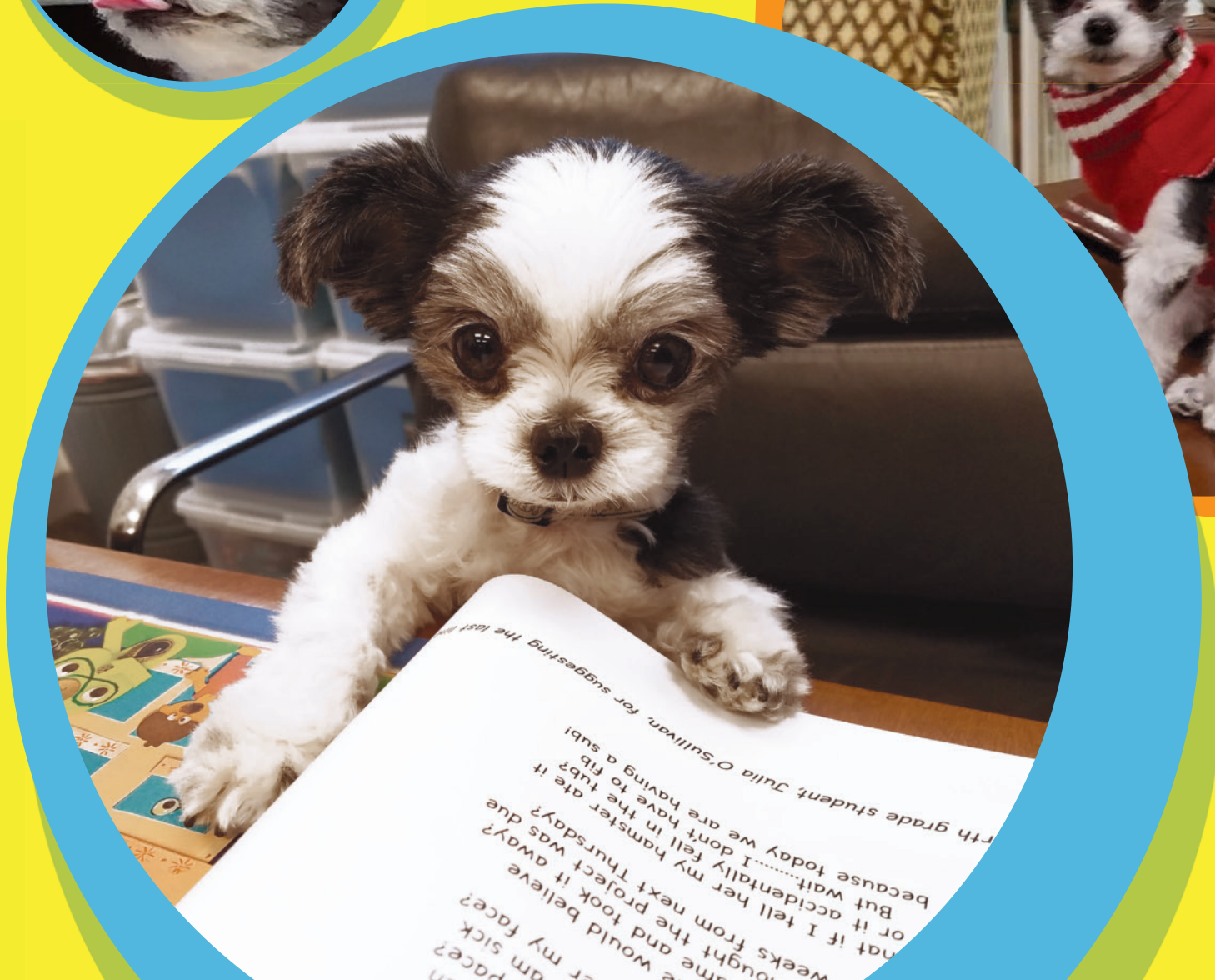
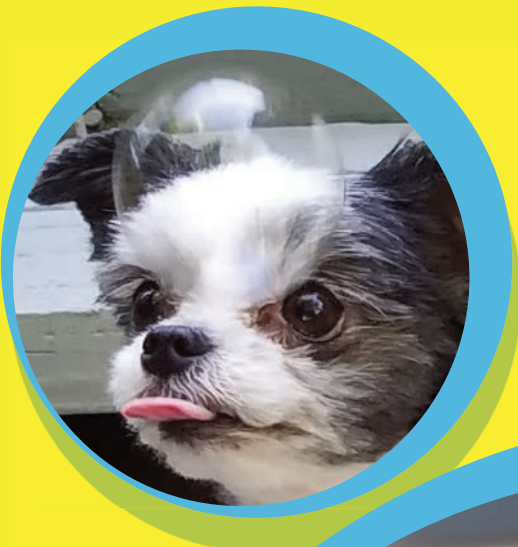
**Hay muchas cosas que puedes hacer todos los días
para cuidar tu salud mental.**



Estas son
algunas cosas
que puedes
hacer todos los
días para
cuidar tu
salud mental:

TUS
SENTIMIENTOS,
PENSAMIENTOS,
Y ACCIONES.





¡ESTAS SON OTRAS
COSAS QUE PUEDES
HACER PARA CUIDAR TU
SALUD MENTAL!



- | | | |
|--|---|---|
|  Disfrazarte |  Jugar al aire libre |  Tomar una siesta |
|  Escribir un cuento |  Hacer un rompecabezas |  Sonreír o reír |
|  Andar en bicicleta |  Jugar con tus juguetes |  Dibujar o pintar |







Todos estamos

TRISTES, ENOJADOS O PREOCUPADOS

de vez en cuando, pero ¿cómo nos damos cuenta si nos sentimos así? Yo te explico: puede que veas cambios en tus

SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS, Y ACCIONES:

- Comes menos o más
- Te cuesta dormir o quedarte dormido
- Peleo más
- Lloras con facilidad
- Te aburren cosas que te gustan
- Quieres estar solo la mayor parte del tiempo
- Actúas sin pensar
- Tienes menos energía
- Te sientes muy nervioso/estresado

SI TE SIENTES TRISTE, ENOJADO, O PREOCUPADO
hay cosas que puedes hacer por tu cuenta para alejar esos sentimientos.

¿RECUERDAS QUÉ PUEDES HACER PARA
mantener saludables **TUS SENTIMIENTOS,**
PENSAMIENTOS Y ACCIONES?

Vuelve a las páginas 6-9

LEE LAS LISTAS DE NUEVO



¿Lo ves? Todas estas son cosas
que puedes hacer por tu cuenta
para ayudarte **CUANDO TE SIENTAS**

**TRISTE,
ENOJADO,
O PREOCUPADO**

PERO...

...si intentas estas cosas por tu cuenta y no mejoras mejorar, intenta hacerlas con otras personas.

Personas con las que puedo hacer cosas



Mis Padres



Mis Abuelos



Un Tío o Tía



Hermanos, Hermanas, Primos



Amigos



¿QUIÉN MÁS?





LUGARES A LOS QUE PODEMOS IR JUNTOS



Casa de un pariente o amigo



Iglesia



Centro comunitario o juvenil



Parque

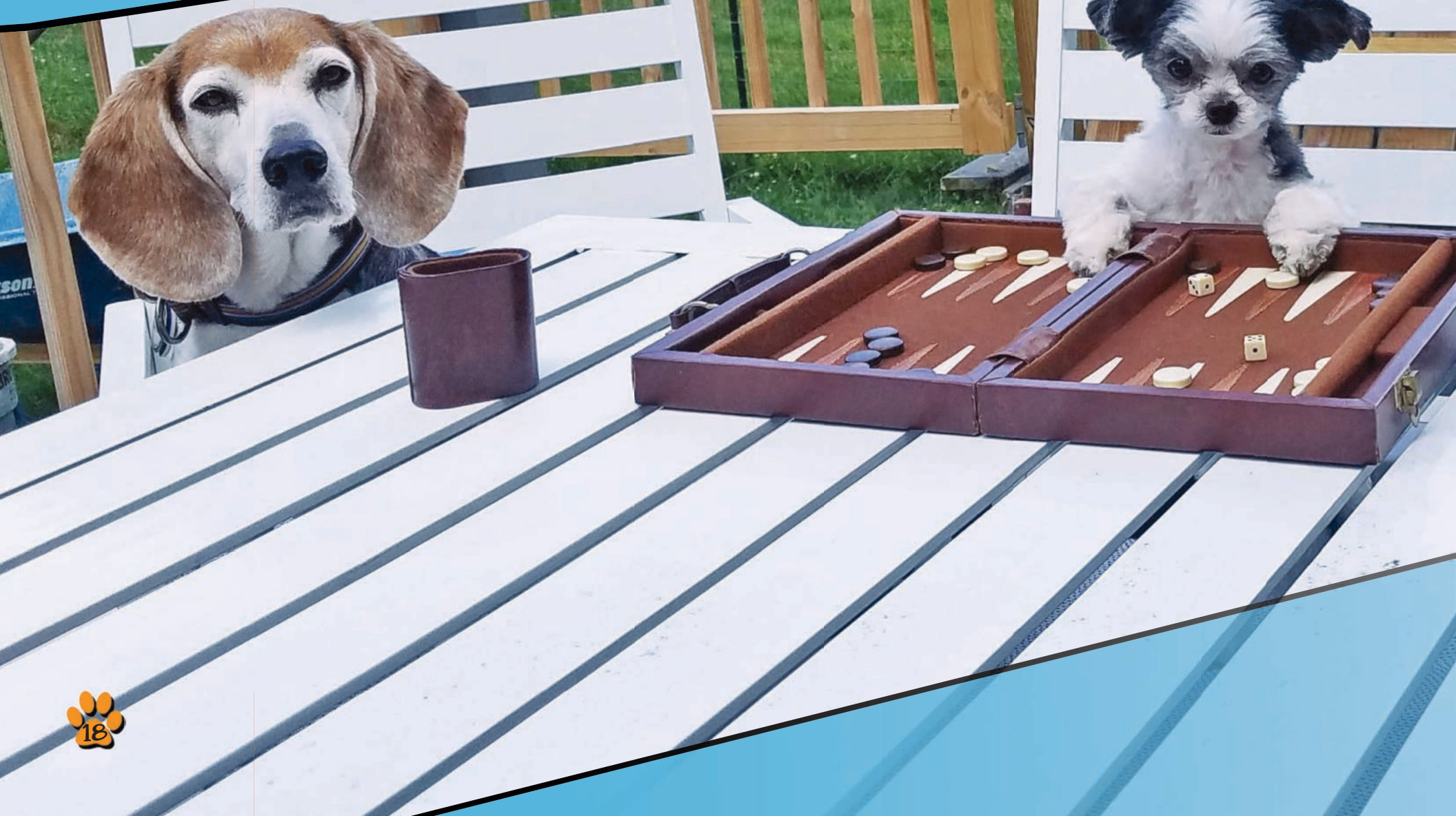


Biblioteca

¿QUIÉN MÁS?



**COSAS QUE PUEDES HACER CON OTRAS
PERSONAS PARA SENTIRTE MEJOR**





- 🐾 Jugar un juego
- 🐾 Contar un chiste
- 🐾 Andar en bicicleta
- 🐾 Salir a caminar
- 🐾 Ir a la tienda
- 🐾 Ir a la biblioteca
- 🐾 Mirar una película
- 🐾 Practicar un deporte
- 🐾 Ir a almorzar
- 🐾 Dar y recibir abrazos
- 🐾 Cantar y bailar



Aunque hayas
intentado hacer
cosas solo y con
otras personas,
es posible que

**AUN TE
SIENTAS**

- **TRISTE**
- **ENOJADO**
- **O PREOCUPADO**



**El siguiente paso de
tu salud mental es hablar sobre eso con un adulto**
Quizás te preguntes:
"¿Qué es 'un adulto de confianza'?"
Pasa a la próxima página para averiguarlo.





un adulto de confianza es alguien que?

- te ayuda
- te hace sentir seguro
- es paciente contigo
- te escucha
- se preocupa por ti
- pasa tiempo contigo



EJEMPLOS DE ADULTOS DE CONFIANZA

- Tus Padres
 - Tus Abuelos
 - Tus Tíos y Tías
 - Tu Hermano o Hermana Mayor
 - Un Maestro
 - Un Entrenador
 - Un Líder Religioso
 - Un Líder Scout
 - Un Consejero Escolar
 - Un Trabajador Social Escolar
 - Un Enfermero Escolar
 - Un Médico
 - Un Consejero de Campamento
 - ¿Quién Más?
-
-



HORA DE PRACTICAR

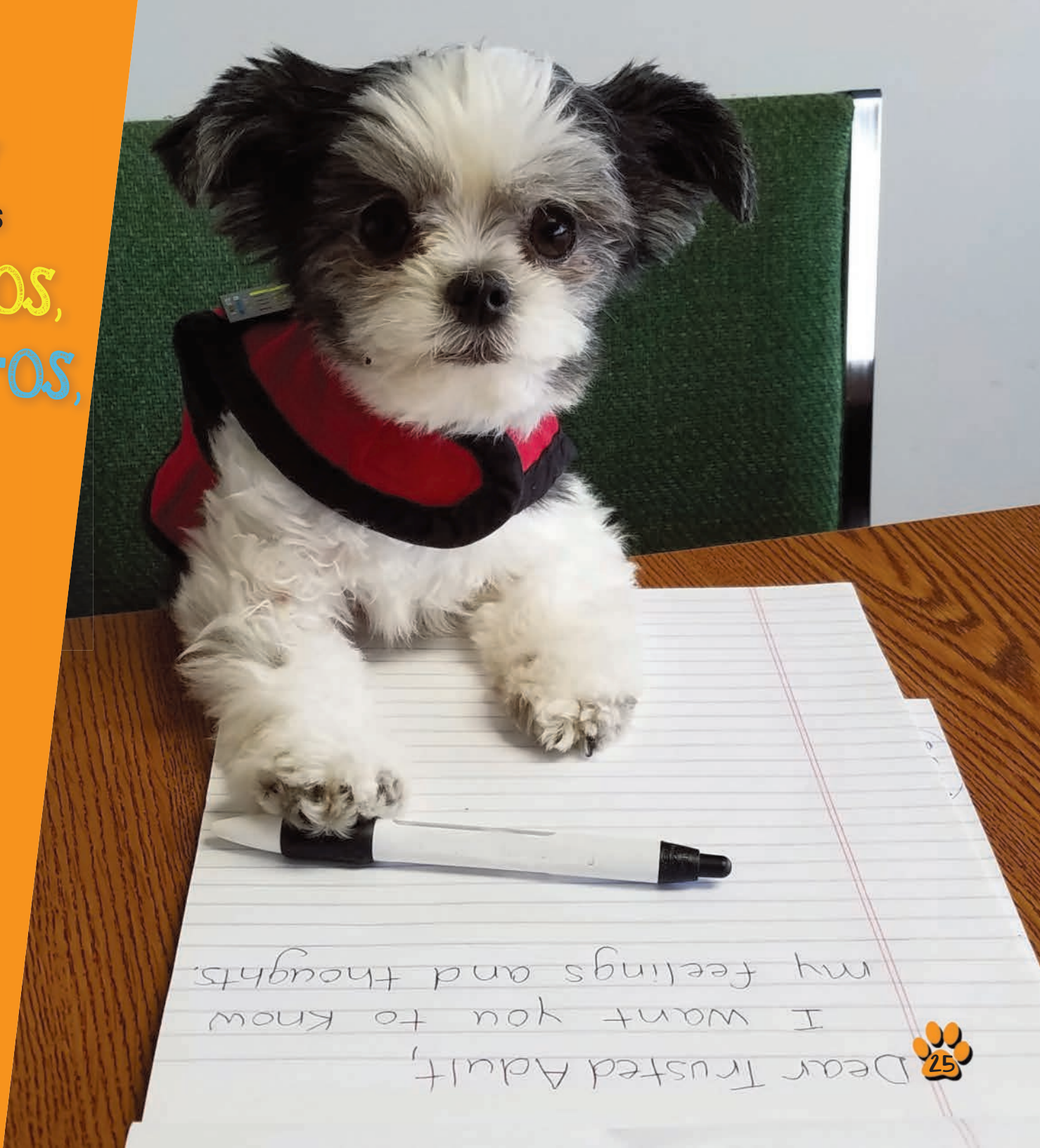
CÓMO HABLAR CON UN ADULTO DE CONFIANZA

Antes de hablar con un adulto de confianza, puede ser útil practicar lo que le vas a decir.
Puedes...



-  Hablar frente al espejo
-  Hablarle a tu mascota, a un juguete o a un muñeco de peluche
-  Escribir en tu diario

Si no quieres hablar
en voz alta sobre tus
SENTIMIENTOS,
PENSAMIENTOS,
O ACCIONES,
puedes escribir una
nota y dársela a un
adulto de confianza.



Dear Trusted Adult,
I want you to know
my feelings and thoughts.

¡ESO ES TODO!



AHORA YA SABES CÓMO CUIDAR TU SALUD MENTAL...

Gizmo's

House



¿Listo para crear tu propio

**PLAN DE SALUD
MENTAL?**

¡PERFECTO!

**...SENTIMIENTOS,
PENSAMIENTOS,
Y ACCIONES**

-  solo
-  con otras personas
-  hablando con un adulto de confianza

**PASA
A LA
PRÓXIMA
PÁGINA**

para empezar!



HAPPY Birthday Gizmo



MI PLAN DE SALUD MENTAL

Nombre: _____

1. Cosas que puedo hacer para cuidar mi salud mental: sentimientos, pensamientos y acciones

- | | |
|--|---|
| ☐ Respirar lento | ☐ Andar en bicicleta |
| ☐ Escuchar música | ☐ Jugar afuera |
| ☐ Tocar un instrumento | ☐ Leer |
| ☐ Dibujar o pintar | ☐ Jugar con tus juguetes |
| ☐ Tomar una siesta | ☐ Hacer un rompecabezas |
| ☐ Soplar burbujas | ☐ Coser o tejer |
| ☐ Jugar con un rehilete | ☐ Sonreír o reír |
| ☐ Disfrazarte | ☐ Dar un paseo |
| ☐ Escribir un cuento | ☐ _____ |
| ☐ Jugar con mi mascota | ☐ _____ |
| ☐ Dar un paseo | |

2. Cómo puedo saber si me siento enojado, triste o preocupado

- | | |
|--|---|
| ☐ Comes menos o más | ☐ Quieres estar solo la mayor parte del tiempo |
| ☐ Te cuesta dormir o quedarte dormido | ☐ Actúas sin pensar |
| ☐ Peleo más | ☐ Tienes menos energía |
| ☐ Lloras con facilidad | ☐ Te sientes muy nervioso/estresado |
| ☐ Te aburren las cosas que me gustan | ☐ _____ |
| | ☐ _____ |

3. Personas y lugares que me pueden ayudar a distraerme

- | | |
|---|---|
| ☐ Mis padres | ☐ Casa de mi amigo |
| ☐ Mis abuelos | ☐ Casa de un pariente |
| ☐ Un tío o tía | ☐ Iglesia |
| ☐ Hermanos, hermanas, primos | ☐ Centro comunitario o juvenil |
| ☐ Mis amigos | ☐ Parque |
| ☐ _____ | ☐ Biblioteca |
| ☐ _____ | ☐ _____ |

4. Cosas que puedo hacer con otras personas y que me pueden ayudar a sentirme mejor

- | | |
|---|--|
| ☐ Jugar un juego | ☐ Ir a almorzar |
| ☐ Contar un chiste | ☐ Jugar afuera |
| ☐ Andar en bicicleta | ☐ Dar y recibir abrazos |
| ☐ Ir de excursión | ☐ Cantar y bailar |
| ☐ Ir a la tienda | ☐ _____ |
| ☐ Ir a la biblioteca | ☐ _____ |
| ☐ Mirar una película | ☐ _____ |
| ☐ Practicar un deporte | |

5. Mis adultos de confianza

- | |
|---|
| ☐ Mis padres |
| ☐ Mis abuelos |
| ☐ Mis tíos y tías |
| ☐ Mi hermano o hermana mayor |
| ☐ Un maestro |
| ☐ Un entrenador |
| ☐ Un líder religioso |
| ☐ Un líder Scout |
| ☐ Un consejero escolar |
| ☐ Un trabajador social escolar |
| ☐ Un enfermero escolar |
| ☐ Un médico |
| ☐ Un consejero de campamento |
| ☐ ¿Quién más? |
| ☐ _____ |
| ☐ _____ |
| ☐ _____ |

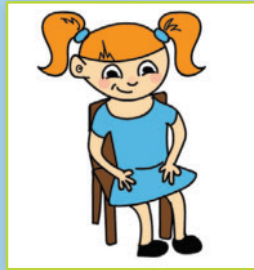
UNIDOS
por la
salud mental



¡GIZMO también TE PUEDE AYUDAR con ejercicios de atención plena!

La meditación consiste en no hacer nada **Y A LA VEZ** prestar atención a tus propios pensamientos. Te puede ayudar en tus sentimientos, pensamientos y acciones. Puede ser difícil al principio, pero una vez que la domines te encantará.

ASÍ SE HACE



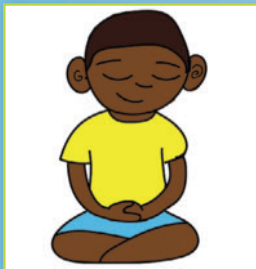
1. Siéntate cómodamente en una silla, o en el suelo con las piernas cruzadas. Mantén derecha la espalda y relaja los hombros. Respira profundo y cierra los ojos, si lo deseas.



2. Concéntrate en la sensación que te da el aire al pasar por tu nariz.



3. Puedes tener pensamientos que te distraigan de tu respiración. No hay problema, solo vuelve a concentrarte en la sensación que te da el aire al pasar por tu nariz y al llenarte el pecho y luego salir con cada respiración.



4. Trata de crear el hábito de meditar por 5 a 10 minutos al día, como lavarse los dientes. Si meditas todos los días, será cada vez más fácil y te ayudará en tus sentimientos, pensamientos y acciones.



MI PLAN DE SALUD MENTAL

Nombre: _____

1. Cosas que puedo hacer para cuidar mi salud mental: sentimientos, pensamientos y acciones

- | | |
|--|---|
| ☐ Respirar lento | ☐ Andar en bicicleta |
| ☐ Escuchar música | ☐ Jugar afuera |
| ☐ Tocar un instrumento | ☐ Leer |
| ☐ Dibujar o pintar | ☐ Jugar con tus juguetes |
| ☐ Tomar una siesta | ☐ Hacer un rompecabezas |
| ☐ Soplar burbujas | ☐ Coser o tejer |
| ☐ Jugar con un rehilete | ☐ Sonreír o reír |
| ☐ Disfrazarte | ☐ Dar un paseo |
| ☐ Escribir un cuento | ☐ _____ |
| ☐ Jugar con mi mascota | ☐ _____ |
| ☐ Dar un paseo | |

2. Cómo puedo saber si me siento enojado, triste o preocupado

- | | |
|--|---|
| ☐ Comes menos o más | ☐ Quieres estar solo la mayor parte del tiempo |
| ☐ Te cuesta dormir o quedarte dormido | ☐ Actúas sin pensar |
| ☐ Peleo más | ☐ Tienes menos energía |
| ☐ Lloras con facilidad | ☐ Te sientes muy nervioso/estresado |
| ☐ Te aburren las cosas que me gustan | ☐ _____ |
| | ☐ _____ |

3. Personas y lugares que me pueden ayudar a distraerme

- | | |
|---|---|
| ☐ Mis padres | ☐ Casa de mi amigo |
| ☐ Mis abuelos | ☐ Casa de un pariente |
| ☐ Un tío o tía | ☐ Iglesia |
| ☐ Hermanos, hermanas, primos | ☐ Centro comunitario o juvenil |
| ☐ Mis amigos | ☐ Parque |
| ☐ _____ | ☐ Biblioteca |
| ☐ _____ | ☐ _____ |

4. Cosas que puedo hacer con otras personas y que me pueden ayudar a sentirme mejor

- | | |
|---|--|
| ☐ Jugar un juego | ☐ Ir a almorzar |
| ☐ Contar un chiste | ☐ Jugar afuera |
| ☐ Andar en bicicleta | ☐ Dar y recibir abrazos |
| ☐ Ir de excursión | ☐ Cantar y bailar |
| ☐ Ir a la tienda | ☐ _____ |
| ☐ Ir a la biblioteca | ☐ _____ |
| ☐ Mirar una película | ☐ _____ |
| ☐ Practicar un deporte | |

5. Mis adultos de confianza

- | |
|---|
| ☐ Mis padres |
| ☐ Mis abuelos |
| ☐ Mis tíos y tías |
| ☐ Mi hermano o hermana mayor |
| ☐ Un maestro |
| ☐ Un entrenador |
| ☐ Un líder religioso |
| ☐ Un líder Scout |
| ☐ Un consejero escolar |
| ☐ Un trabajador social escolar |
| ☐ Un enfermero escolar |
| ☐ Un médico |
| ☐ Un consejero de campamento |
| ☐ ¿Quién más? |
| ☐ _____ |
| ☐ _____ |
| ☐ _____ |

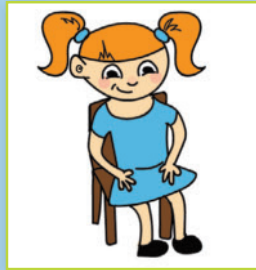
UNIDOS
por la
salud mental



¡GIZMO también TE PUEDE AYUDAR con ejercicios de atención plena!

La meditación consiste en no hacer nada **Y A LA VEZ** prestar atención a tus propios pensamientos. Te puede ayudar en tus sentimientos, pensamientos y acciones. Puede ser difícil al principio, pero una vez que la domines te encantará.

ASÍ SE HACE



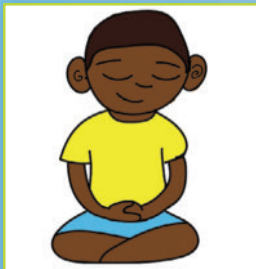
1. Siéntate cómodamente en una silla, o en el suelo con las piernas cruzadas. Mantén derecha la espalda y relaja los hombros. Respira profundo y cierra los ojos, si lo deseas.



2. Concéntrate en la sensación que te da el aire al pasar por tu nariz.



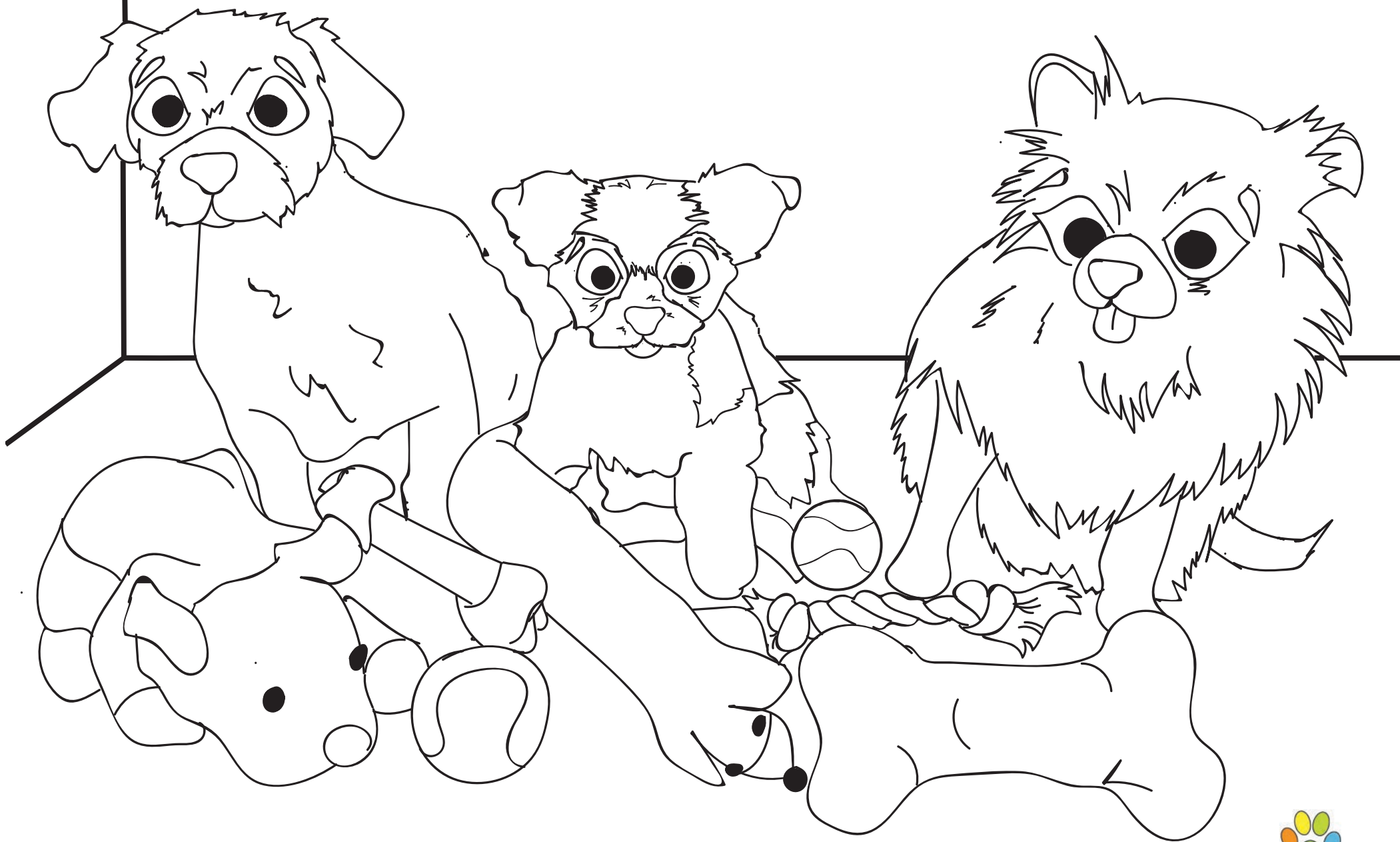
3. Puedes tener pensamientos que te distraigan de tu respiración. No hay problema, solo vuelve a concentrarte en la sensación que te da el aire al pasar por tu nariz y al llenarte el pecho y luego salir con cada respiración.



4. Trata de crear el hábito de meditar por 5 a 10 minutos al día, como lavarse los dientes. Si meditas todos los días, será cada vez más fácil y te ayudará en tus sentimientos, pensamientos y acciones.



COLOREA A GIZMO





▲ Haz un dibujo de ti mismo haciendo algunas de las cosas que escribiste en tu plan.

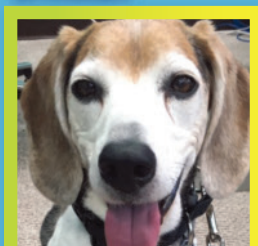
Biografías de los perros de terapia

Benjamin Franklin



Benjamin Franklin es un adorable Landseer Terranova de 130 lb (59 kg) de peso. Es un perro de terapia certificado y también de salvamento K9. Le encantan los abrazos, los cubos de hielo y los juegos en la nieve, pero sobre todo, ¡le encanta conocer gente!

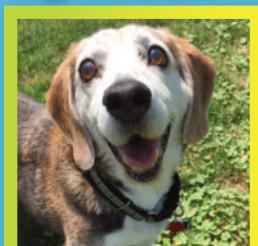
Bennie



Bennie (también conocido como Bennie Boo Beags y Little B) es un perro de terapia y de salvamento K9 de 12 años.

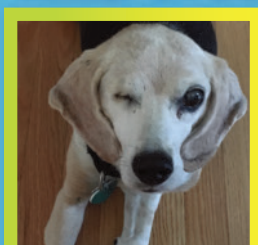
Le encantan los abrazos y las golosinas, y si se trata del famoso aullido beagle, no hay quien le gane. Lo puedes encontrar en Facebook: Bennie Boo Beags

Big Charlie



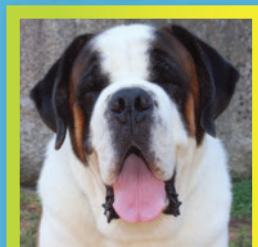
Big Charlie es un beagle de 13" (33 cm) de largo y 13 años de edad. Le encanta echarse en lugares cómodos y estirarse. Suele caminar y ladrar al mismo tiempo, porque... ¡bueno, porque puede!

Charlie Bo Barlie



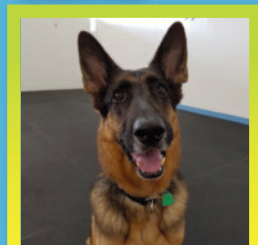
Charlie Bo Barlie (también conocido como Charlie One Eye [Charlie de un solo ojo] y CBB) es un beagle de 13" (33 cm) y 15 años de edad (o quizás un poco más). Perdió un ojo por culpa del glaucoma, pero eso no lo detiene ni siquiera un poco. Le sigue el ritmo a todos y no se le escapa nada porque... ¡bueno, por su hocico de beagle!

Clarence



Clarence nació en junio de 2011 y fue honrado por el New York Animal Medical Center (Centro Médico Animal de Nueva York, NYAMC) por su trabajo luego de la tragedia de la escuela Sandy Hook. Actualmente, trabaja como perro de salvamento K9 para la fundación Tails of Hope y para varias agencias de talento animal de Nueva York, como protagonista de comerciales, programas de televisión y películas. Vive en Greenfield, Massachusetts.

Gideon



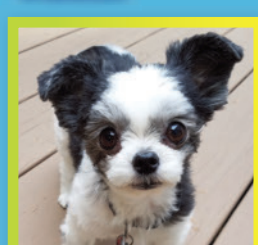
Gideon vino a Connecticut desde Maine, donde fue rescatado. Ahora es perro de terapia, ayuda a enfermos terminales y está en camino a convertirse en un perro de salvamento K9. Le encanta poner la cabeza en el regazo de la gente y jugar a atrapar la pelota junto con su hermanito.

Ginger



Ginger es una beagle de 9 años y 13" (33 cm). Le encanta correr en el patio, dar paseos y comer. Aunque parece muy seria, la mayor parte del tiempo es solo su apariencia.

Gizmo



Gizmo, mascota oficial de la Campaña de Prevención del Suicidio de Connecticut, es perro de terapia certificado y de ayuda a enfermos terminales y el perro de salvamento K9 más pequeño del mundo. Por su trabajo, ha viajado por todo el país, y hasta lo invitaron a la capital del estado y al Congreso de los Estados Unidos para crear conciencia sobre los beneficios que ofrecen los perros de terapia. Gizmo es famoso por su característico "baile feliz". También le gusta estar con su hermana, Mini Cooper. Puedes seguirlo en FB e IG (Gizmo's Frens), donde tiene más de 170,000 seguidores.

Lacey



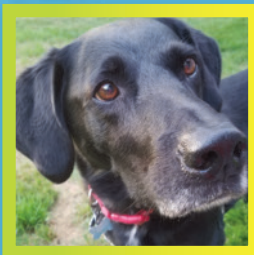
Lacey es una perra de terapia Pomaauhua, que espera ser perra de salvamento K9 algún día. Le encanta que los niños le lean sus libros favoritos, le gusta jugar con su hermana Nina y comer golosinas.

Maggi



Maggi es una perra de terapia a la que le encanta acurrucarse y que le rasquen la barriga. Quiere ser perra de salvamento K9 algún día. Le gustan las caminatas, olfatear en busca de ardillas y comer chips de plátano junto con su hermana Sara Jane.

Max



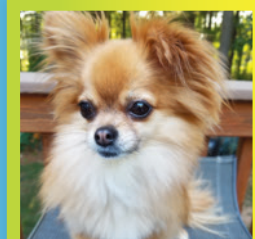
El viejo Max es un perro mezcla de labrador, de 8.5 años de edad; le encantan los paseos, los juegos de pelota y los helados Dairy Queen para perros.

Mini Cooper



Mini Cooper tiene 15 años y es una poodle/salchicha rescatada. Se ha jubilado de las tareas de terapia y ahora pasa el tiempo relajándose, comiendo deliciosos meriendas y vigilando a su hermano menor, el perro de salvamento K9 Gizmo.

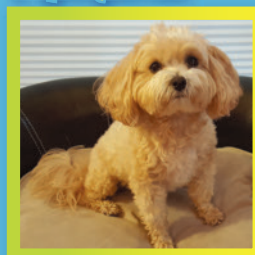
Nina



Nina es una perra de terapia Pomaauhua que sueña con convertirse en perra de salvamento K9.

Le encanta acurrucarse y hacer felices a todos y también le gusta correr y perseguir a su hermana Lacey.

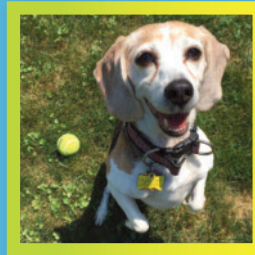
Pipsqueak



Pipsqueak es un perro mezcla de mini poodle que fue rescatado de cachorro, al que le encanta estar rodeado de gente y de otros animales.

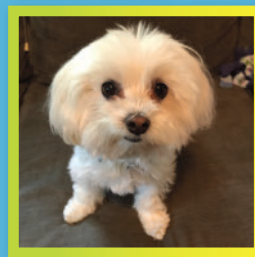
Llegó a ser perro de terapia certificado en 2014 y de salvamento K9 en 2016, y valora todas las oportunidades de ayudar a quien lo necesite.

Roxie



Roxie tiene 10 años y es una beagle de 13" (33 cm). Es muy pícara y le encanta mandar, aunque también le gusta dar besos.

Sara Jane



Sara Jane es una perra de rescate y de terapia a la que le encanta dar cariño a todo el mundo. Quiere ser perra de salvamento K9 algún día. Sus actividades favoritas son visitar escuelas e instalaciones de vida asistida y leer con niños. Le encanta dar paseos en los autos junto con su hermana Maggi.

RECURSOS NACIONALES PARA ADULTOS DE CONFIANZA

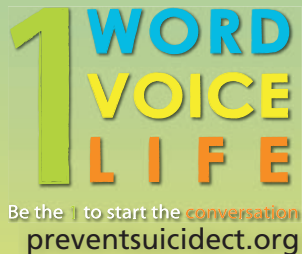
Ante una crisis, comuníquese con:

- Línea de Crisis:
 - Llamar/Texto: 988
 - Chat: 988Lifeline.org



Ante una emergencia, llame al 9-1-1. Txto 9-1-1 si no puedes llamar.
Otros recursos para obtener servicios de salud mental:

- Consejeros escolares, trabajadores sociales, psicólogos
- Consejeros de la comunidad
- Pediatras



<https://www.mobilecrisisempst.org> • www.gizmo4mentalhealth.org • <https://988lifeline.org>

Esta guía no sustituye un tratamiento.



Si quieres, puedes tener una copia de la "Guía de Gizmo para la Salud Mental", ¡autografiada por Gizmo!

VEA:

www.Gizmo4MentalHealth.org
para saber cómo puedes conocer a Gizmo y que autografíe tu libro.



- Departamento de Salud Pública de Connecticut (2015). Encuesta Escolar de Salud de Connecticut. http://www.ct.gov/dph/lib/dph/hisr/pdf/cshs_yc2015_report.pdf
- Stanley, B. & Brown, G. K. (2012). Safety Planning Intervention: A Brief Intervention to Mitigate Suicide Risk. Cognitive and Behavioral Practice, 19, 256-264. http://suicidesafetyplan.com/uploads/Safety_Planning_-_Cog___Beh_Practice.pdf

Los puntos de vista, opiniones y contenidos expresados en este libro no necesariamente reflejan los puntos de vista, opiniones y políticas de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias/el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

Esta guía fue elaborada por el Comité Asesor de Suicidios de Connecticut en colaboración con la Iniciativa de Redes de Cuidado para la Prevención de Suicidios de Connecticut, administradas por el Departamento de Servicios de Salud Mental y Adicciones, el Departamento de Niños y Familias y el Departamento de Salud Pública de Connecticut, y con la asociación United Way of Connecticut/2-1-1. Los fondos para el proyecto los suministró la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias mediante la subvención del Acuerdo Cooperativo de Prevención del Suicidio Juvenil del estado (SM 062916) y la subvención en bloque de Salud Mental Infantil.

United Way de Connecticut / 2-1-1 (www.211ct.org) administra la Iniciativa Gizmo proporcionando asistencia técnica para las actividades de Gizmo, implementación del plan de estudios y coordinación de actividades y distribución de materiales. Se asocia con los Departamentos de Salud Mental y Servicios de Adicciones (DMHAS) y Niños y Familias (DCF) de CT en esta iniciativa.



LA GRANdiosa GUÍA DE GIZMO PARA LA SALUD MENTAL es una herramienta preliminar de apoyo a la salud mental y el bienestar juveniles, basada en datos y en evidencia comprobada. Su objetivo es introducir los conceptos de salud y bienestar mental y de cuidado de la propia salud mental de una manera amistosa, fomentando la identificación personal de pautas de alarma y de cuándo aplicar estrategias saludables de ayuda, tanto internas como externas, que permitan reducir los riesgos. La guía presenta las características de los adultos de confianza, quiénes podrían serlo y cómo practicar para hablarle a un adulto de confianza, y también promueve la comunicación proactiva. El libro termina con un plan personal (de acción) de salud mental que el joven puede diseñar para uso diario y en momentos de necesidad, lo que le permitirá prevenir una posible crisis. También incluye una sección de recursos, destinada a los adultos de confianza.

El mensaje está orientado a los niños y lo presenta Gizmo, un perro Miki de 3.5 lb (7 kg) de peso, que vive en Manchester, Connecticut. Gizmo es un perro de salvamento K9 y de terapia, y la mascota oficial de la Campaña de Prevención del Suicidio de Connecticut: 1 Word, 1 Voice 1 Life...Be the 1 to start the conversation (Una palabra, una voz, una vida... que sea uno el que inicie la conversación). Su sitio web es www.preventsuicidect.org.

TESTIMONIOS

"Gizmo nos brinda un rayo de esperanza a todos en cada página de este libro. Nos muestra cómo debemos cuidarnos y buscar personas de confianza que nos apoyen y ayuden cuando nos sintamos tristes. A veces es necesario que nos tomen de la mano y nos guíen; tenemos que contarle a alguien cómo nos sentimos. Siempre hay esperanza."

Faith Vos Winkel, licenciada en trabajo social, defensora infantil asistente, Oficina de Defensoría Infantil de Connecticut.

"Este nuevo libro es un recurso fantástico para que los niños usen por su cuenta o para que lo usen los padres y los prestadores. La representación del perro de terapia Gizmo como consejero de salud mental es adorable, y sienta las bases de un potencial diálogo provechoso. Gizmo demuestra qué pasos prácticos pueden dar hasta los más pequeños para lidiar con sus problemas emocionales. La guía transfiere a un formato infantil diversas herramientas de eficacia comprobada para el manejo de la angustia en adultos. Recomendando completamente la Grandiosa Guía de Gizmo para la Salud Mental, porque es entretenida y muy práctica."

DeQuincy A. Lezine, doctor, director general de Prevention Communities; padre de Benji (7 años) y Nina (5 años).

"¡Gizmo es genial! Me enseñó sobre salud mental y qué debo hacer si me siento triste o estresado. ¡A todos les va a encantar este libro!"

Caleb, 9 años, alumno de primaria

UNIDOS
por la
salud mental

