



# CREATING A FREE YOUR FEELS PEER-TO-PEER PROGRAM

1

## Identify Adult Sponsor

- Determine who the adult sponsor(s) will be; this will likely be the adult mental health ambassador already trained in mental health or suicide prevention.
- Commit to one school year with a FYF P2P Program.
- Identify and secure space for meetings and determine meeting dates and times, this will likely be the safe zone already identified in your community.

2

## Identify Youth Leaders

- Youth leadership is instrumental in getting a peer-to-peer program off the ground; your youth mental health ambassadors will most likely fill this role.
- Interested students participating in the program must set and understand the boundaries of their role.
- The students serve as not only resources for their peers but can also assist in designing FYF school awareness activities around trauma, mental health, and suicide prevention.

3

## Implement Mental Health Supports

- Train youth leaders in Youth Mental Health First Aid
- Train sponsors/student leaders on empathy, active listening, and basic social and emotional skills
- Invite local mental health agencies to speak to the students. (Do a lot of role-playing.)
- Establish a referral system for students, teachers, counselors, or walk-ins.

4

## Begin Consistently Meeting

- Market your group's meeting date, time, location, and purpose.
- Meet regularly. Don't be discouraged if it takes a few weeks to get the group off the ground.

**Remember: A P2P program is strengthened by deep support inside the community.**





# ¿CÓMO CREAR UN PROGRAMA DE PARES DE LIBERA TUS SENTIMIENTOS?

## 1 Identifica un patrocinador adulto

- Establece quién será ese adulto patrocinador, este sería el embajador de salud mental ya adiestrado en temas de salud mental y prevención del suicidio.
- Este adulto se debe comprometer a participar del programa para pares de LTS durante el año escolar.
- El patrocinador adulto debe identificar un espacio seguro y establecer las fechas y el horario de las reuniones, este lugar, posiblemente, haya sido el espacio seguro, ya identificado en su comunidad.

## 2 Identifica a Líderes Jóvenes

- Los líderes jóvenes son esenciales para implementar un programa de pares. Tus jóvenes embajadores de salud mental podrían asumir este rol.
- Los estudiantes interesados en participar del programa deben establecer y entender las limitaciones de este rol.
- Los estudiantes no tan solo sirven como recursos para sus pares, sino también pueden ayudar a diseñar actividades escolares de LTS acerca de temas como el trauma, la salud mental y la prevención del suicidio.

## 3 Formenta Recursos de Salud Mental

- Adiestra a líderes jóvenes sobre los Primeros Auxilios de Salud Mental para Jóvenes.
- Adiestra a patrocinadores y líderes estudiantiles sobre empatía, escuchar con atención y sobre destrezas básicas sociales y emocionales.
- Invita a agencias locales de salud mental para que hablen con los estudiantes. Utiliza con frecuencia el juego de roles.
- Establece un sistema de referidos para estudiantes, maestros, consejeros o visitantes.

## 4 Establece Reuniones Consistentes

- Promueve las fechas, horario, ubicación y propósito de las reuniones.
- Sé consistente en las reuniones. No te desanimes si el progreso del grupo toma algunas semanas.

**Recuerda: Un grupo de pares se fortalece con el apoyo profundo de la comunidad.**

