



¿CÓMO CREAR UN PROGRAMA DE PARES DE LIBERA TUS SENTIMENTOS?

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.

