

# El Grito de la Juventud



Esta Fotonovela fue una colaboración entre Farmworkers Self Help y el Instituto de Educación e Investigación Traslacional de la Universidad del Sur de la Florida. Las historias que se encuentran en esta fotonovela se basaron en una investigación comunitaria realizada con jóvenes de la comunidad FSH para comprender cómo los jóvenes de la comunidad perciben y entienden la salud mental. Estas historias fueron posibles gracias a las contribuciones de la Comunidad FSH. Esta Fotonovela está hecha por la comunidad, para la comunidad.

**Autoras:** Erin McGuire, Kayla Nembhard, & Marina B. Martinez Rivera

**Traducción:** Marina B. Martinez Rivera

**Diseño Gráfico:** Dawn Khalil

This Fotonovela is dedicated to Farmworkers Self Help, The Community Advisory Board, and Margarita Romo.

## ¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta a nuestra forma de pensar, sentir y actuar. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta.

—*Mentalhealth.gov*

¿Qué significa para usted la salud mental y el bienestar?

### Recursos

- Alianza de Comunidades Saludables  
<https://empoweredcommunities.org/>  
727-315-8658
- BayCare Behavioral Health Community Health Activation Team (CHAT)  
727-315-8644
- Dreamer's Grupe de Teatro  
<https://dreamersteatrocrew.wixsite.com/teatro>
- Farmworkers Self Help Inc.  
37240 Lock St, Dade City, FL 33523
- Grupo de Baile de las Mariposas  
37421 Lock St., Dade City, FL 33523  
(352) 567-1432

### Tabla de Contenidos

<b>CÓMIC 1: Todo el Mundo Necesita Apoyo</b> .....	<b>1</b>
<b>CÓMIC 2: Sólo Tú Puedes Definirte</b> .....	<b>3</b>
<b>CÓMIC 3: Yo Te Respaldare</b> .....	<b>6</b>
<b>CÓMIC 4: El Primer Día de Clases</b> .....	<b>9</b>
<b>CÓMIC 5: Manternerse Activo y Conectado</b> .....	<b>12</b>
<b>CÓMIC 6: Los Peligros del Fentanilo</b> .....	<b>14</b>

#### Child and Family Studies

College of Behavioral and Community Sciences  
University of South Florida



Cómic 1:

# Todo el Mundo Necesita Apoyo

Eva es una estudiante de secundaria. Ha faltado varios días a clase porque estaba preocupada por la situación migratoria de su familia y por quién podría hacer preguntas. También tiene responsabilidades para ayudar a mantener a su familia. Ha faltado a clase y ahora tiene un examen importante al día siguiente.



**PARA REFLEXIONAR**

¿Cómo te sentirías si fueras Eva? ¿Qué podrías hacer?

¿Cómo ayudarías a un amigo que estuviera en una situación similar?

# BOLETÍN

## Algunas Estrategias para Afrontar el Estrés

- ✓ Hacer ejercicio y comer con regularidad.
- ✓ Duerma lo suficiente y tenga una buena rutina de sueño.
- ✓ Evite el exceso de cafeína, que puede aumentar la sensación de ansiedad y agitación.
- ✓ Evite las drogas ilegales, el alcohol y el tabaco.
- ✓ Aprender ejercicios de relajación (respiración abdominal y técnicas de relajación muscular).
- ✓ Desarrollar habilidades de entrenamiento en asertividad. Por ejemplo, exponer los sentimientos de forma educada, firme y no excesivamente agresiva o pasiva: ("Me enfado cuando me gritas"; "Por favor, deja de gritar").

- ✓ Aprenda a sentirse bien por hacer un trabajo competente o "suficientemente bueno" en lugar de exigirse la perfección a sí mismo y a los demás.
- ✓ Tómate un descanso de las situaciones estresantes. Actividades como escuchar música, hablar con un amigo, dibujar, escribir o pasar tiempo con una mascota pueden reducir el estrés.
- ✓ Construye una red de amigos que te ayuden a afrontar la situación de forma positiva.

De: Stress management for teens from American Academy of Child and Adolescent Psychiatry  
[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Helping-Teenagers-With-Stress-066.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Helping-Teenagers-With-Stress-066.aspx)

Cómic 2:

# Sólo Tú Puedes Definirte

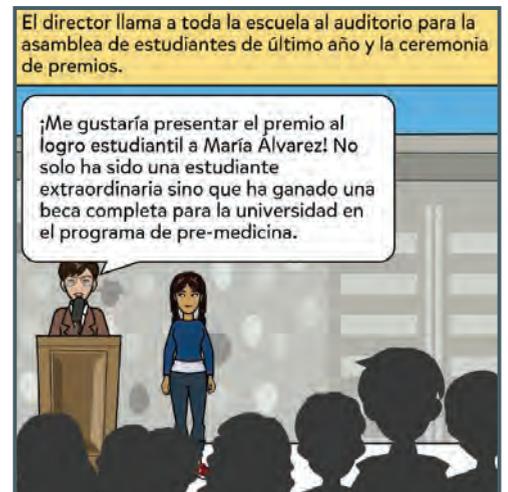
María siempre ha querido ser una doctora. Desde que era pequeña se burlaban de ella y dudaban de ella. La gente hacía suposiciones sobre ella por el lugar donde había crecido.



Fue mentora de otras chicas del barrio y ayudó en el grupo de baile.



María tiene una agenda muy apretada. Tiene que estudiar muchos exámenes de admisión a la universidad, presentar solicitudes de ingreso a la universidad y entregar trabajos para la escuela.



**PARA REFLEXIONAR**

- ¿Cuáles son tus ambiciones?
- ¿Qué pasos puedes dar para conseguirlos?
- ¿Quién está ahí para ayudarte y apoyarte?

- ¿Quiénes fueron los mentores de María?
- ¿A quién buscas como mentor?
- ¿Cómo puedes ser un mentor?

# BOLETÍN

## ¿Qué es el Liderazgo?

“El liderazgo es un proceso de influencia social, que maximiza los esfuerzos de los demás, hacia la consecución de un objetivo”  
— Kevin Kruse

<https://www.forbes.com/sites/kevinkruse/2013/04/09/what-is-leadership/?sh=2a60da6f5b90>

## ¿Qué es la Tutoría?

“La tutoría consiste en apoyar y animar a las personas a gestionar su propio aprendizaje para que puedan maximizar su potencial, desarrollar sus habilidades, mejorar su rendimiento y convertirse en la persona que quieren ser.”

— Eric Parsloe

Hay palabras y frases concretas en esta cita que llaman la atención:

- “Apoyar” y “animar” sugieren que no se trata de algo directivo.
- “Gestionar su propio aprendizaje” sugiere que la responsabilidad recae en el alumno.
- “Maximizar el potencial, desarrollar sus habilidades, mejorar su rendimiento” identifica el espíritu de crecimiento y desarrollo.
- “La persona que quiere ser” aclara que se trata de un individuo que establece sus propios objetivos con ayuda.

<https://www.reading.ac.uk/engageinmentoring/what-is-mentoring/eim-definitions.aspx>

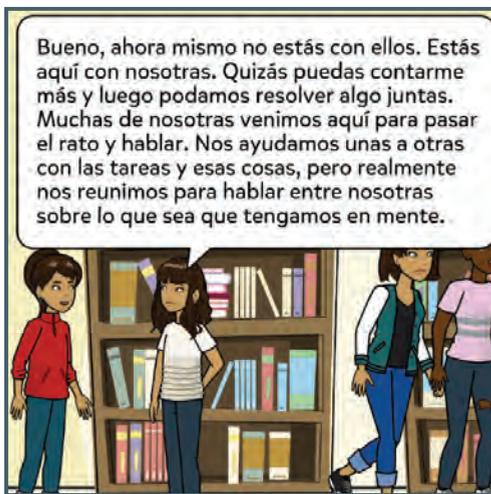


Cómic 3:

# Yo Te Respaldare

Esta historia sigue a Teresa y a su amiga Gabby. Teresa se da cuenta de que Gabby esta saliendo con un nuevo grupo de amigos que podría estar presionando a Gabby para que se lleve bien de una manera que no la hacen sentirse comoda. Gabby no está segura de cómo ser asertiva y tomar sus propias decisiones al respecto. A través de una reconexión con alguien en quien confía, Teresa, y el acceso a un espacio seguro más amplio en su comunidad, Gabby es ahora capaz de imaginar cuáles pueden ser sus próximos pasos para resolver este dilema.





**PARA REFLEXIONAR**

¿Qué consideras espacios seguros en tu vida? ¿Cómo se ve y se siente ese espacio? ¿Quién más está allí?

¿Cómo podríamos identificar y/o crear más espacios seguros en la comunidad?

# BOLETÍN

## Presión de Grupo

### Los Compañeros y la Escuela

Los amigos y conocidos que consumen drogas pueden inducir a los jóvenes a probarlas por primera vez. El fracaso escolar o las escasas habilidades sociales también pueden poner a una persona en riesgo de consumir drogas.

### Consumo Temprano

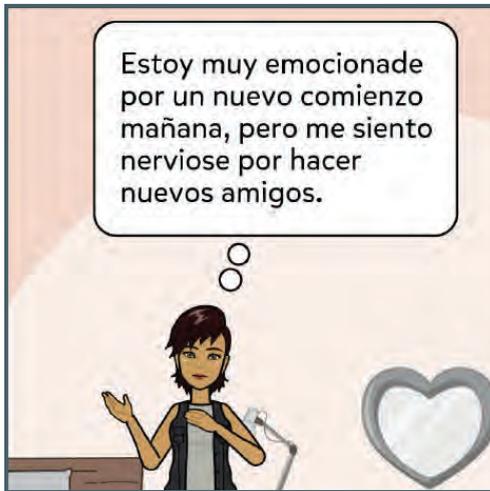
Aunque el consumo de drogas a cualquier edad puede conducir a la adicción, las investigaciones demuestran que cuanto antes se inicie una persona en el consumo de drogas, más probabilidades tendrá de progresar hacia un consumo más grave. Esto puede reflejar el efecto nocivo que las drogas pueden tener en el cerebro en desarrollo. También puede ser el resultado de factores biológicos y sociales tempranos, como la genética, las enfermedades mentales, las relaciones familiares inestables y la exposición a abusos físicos o sexuales. Sin embargo, el hecho es que el consumo temprano de drogas es un fuerte indicador de problemas futuros, entre ellos, el consumo de sustancias y la adicción.

### Sitio web del NIDA

<https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/brain-and-addiction>

# Cómic 4: El Primer Día de Clases

Kat acaba de mudarse a la comunidad. Se identifica como no binaria y es hija única, y está emocionada por un nuevo comienzo, pero también nerviosa por ponerse a conocer gente nueva por sí sola. Esta historia sigue a Kat en su primer día de escuela y toda su imprevisibilidad.





**PARA REFLEXIONAR**

¿Cómo te imaginas abordando lo que ocurre en clase como: Kat/Compañeros de Kat/Profesor de Kat?

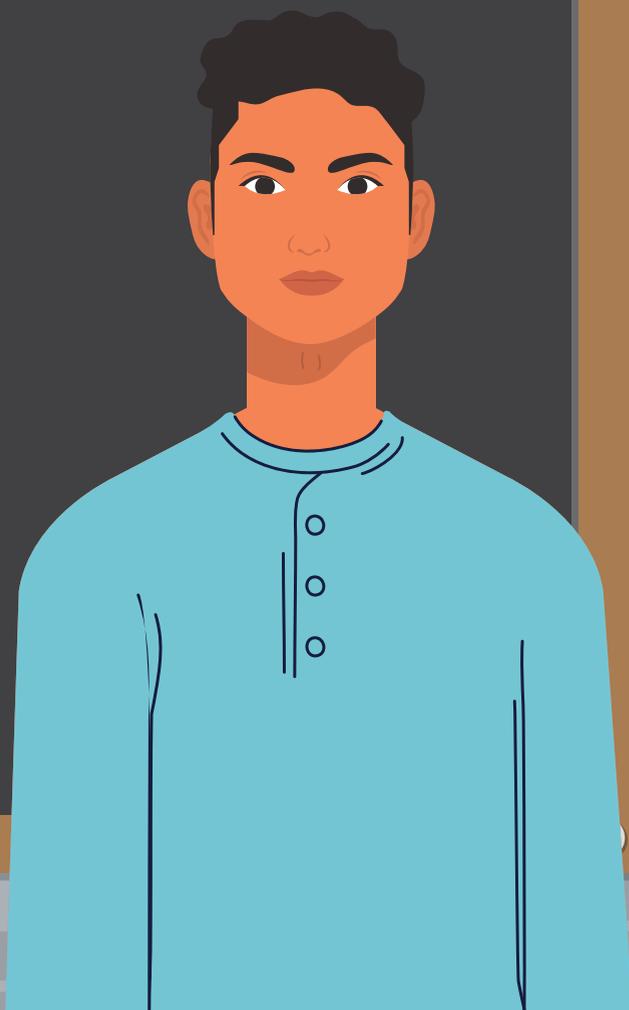
¿Cómo podrían aplicarse los ejemplos/lecciones reflejados en esta historia a otros tipos de cuestiones relacionadas con la identidad (raza/etnia/sexualidad/cultura/lengua/etc.)?

# BOLETÍN

## Aceptación

### Manejando con Aceptación:

- ✓ La aceptación de al menos un adulto puede disminuir el riesgo de que los jóvenes LGBTQ intenten suicidarse en un 40%.  
– The Trevor Project
- ✓ Los jóvenes transgénero y no binarios que declararon que todas o la mayoría de las personas de su vida respetaban sus pronombres, intentaron suicidarse con la mitad de frecuencia que los que no respetaban sus pronombres.  
– The Trevor Project



### Cómic 5:

# Mantenerse Activo y Conectado

Carlos y Daniel se sienten presionados por todas sus responsabilidades. Deciden reunir a sus amigos de la niñez para descansar de las tensiones de la vida adolescente.



## PARA REFLEXIONAR

¿Qué puedes hacer para controlar el estrés?

¿Hay algún lugar al que puedas acudir?

¿A quién llamarías?

# BOLETÍN

## Salud Mental y Bienestar

La salud mental positiva permite a las personas:

- ✓ Desarrollar todo su potencial
- ✓ Hacer frente a las tensiones de la vida
- ✓ Trabajar de forma productiva
- ✓ Hacer contribuciones significativas a sus comunidades

Las formas de mantener una salud mental positiva incluyen:

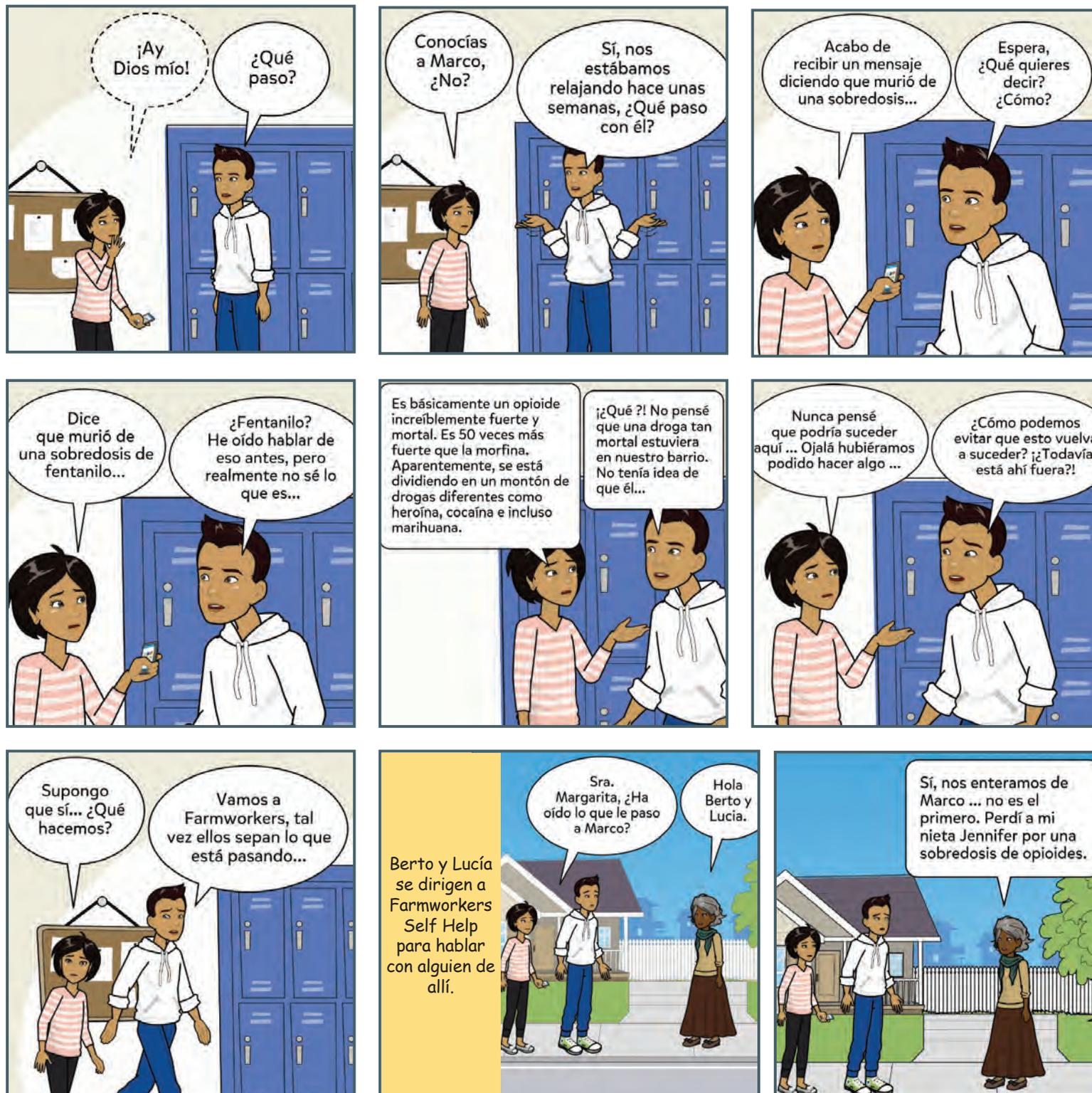
- ✓ Obtener ayuda profesional si la necesita
- ✓ Relacionarse con los demás
- ✓ Mantenerse físicamente activo
- ✓ Ayudar a los demás
- ✓ Dormir lo suficiente
- ✓ Desarrollar habilidades de afrontamiento

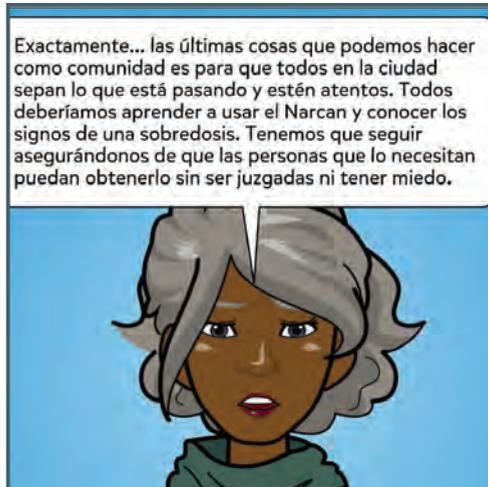
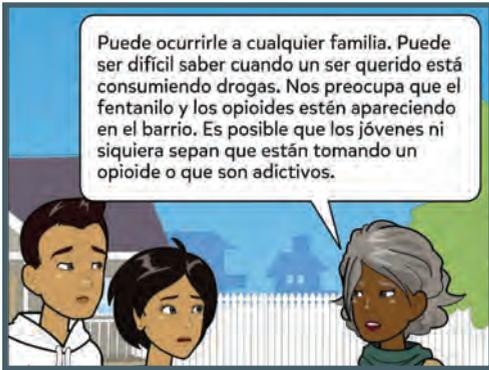
— [Mentalhealth.gov](https://www.mentalhealth.gov)



# Cómic 6: Los Peligros del Fentanilo

Dos amigos se enteran de que su amigo ha muerto por una sobredosis. No sabían que consumía drogas y están conmocionados. Síguelos mientras aprenden cómo pueden ayudar a otros en su comunidad.





# Hablemos de Esto...

**Estigma:** la desaprobación o discriminación de una persona basada en características sociales perceptibles que sirven para distinguirla de otros miembros de una sociedad.

*¿En tus propias palabras, Qué es el estigma?*

## ESTADÍSTICAS

- En 2019, 7,4 millones de hispanos de 18 años o más padecían una enfermedad mental en Estados Unidos. (NSDUH, 2019).
- En 2019, 1,8 millones de hispanos con uso indebido de opioides, la mayoría de ellos son usuarios indebidos de analgésicos Rx, 26,000 usan indebidamente Fentanilo Rx. (NSDUH, 2019).
- Las mujeres hispanas experimentan tasas de depresión 2 veces más altas en comparación con los hombres hispanos a lo largo de la vida. (NSDUH, 2019).

## LO QUE DEBERÍAS SABER

- El fentanilo en forma de receta se conoce como Actiq®, Duragesic® y Sublimaze (NIDA, 2019).
- La naloxona es un medicamento que puede administrarse a una persona para revertir una sobredosis de fentanilo. Podrían ser necesarias múltiples dosis de naloxona debido a la potencia del fentanilo. (NIDA, 2019).
- El fentanilo ilegal se vende en las siguientes formas: en forma de polvo, caído en papel secante como pequeños caramelos, en goteros o aerosoles nasales, o hecho en píldoras que parecen verdaderos opioides de prescripción. (NIDA, 2019).

**LÍNEA DE AYUDA NACIONAL DE SAMHSA:  
1-800-662-HELP (4357)**

## SIGNOS DE SOBREDOSIS

La sobredosis de opiáceos pone en peligro la vida y requiere atención de emergencia inmediata. Reconocer los signos de sobredosis de opioides es esencial para salvar vidas.

**Llame al 911 inmediatamente si una persona presenta CUALQUIERA de los siguientes síntomas:**

- |  |  |
|--|--|
| ■ Su cara está extremadamente pálida y/o se siente húmeda al tacto | ■ Empieza a vomitar o a hacer ruidos de gorgoteo                       |
| ■ Su cuerpo se vuelve flácido                                      | ■ No puede despertarse o es incapaz de hablar                          |
| ■ Sus uñas o labios tienen un color púrpura o azul                 | ■ La respiración o los latidos del corazón se ralentizan o se detienen |

**Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias**

<https://www.samhsa.gov/medication-assisted-treatment/medications-counseling-related-conditions/opioid-overdose>