



## TMHA PROGRAMA DE ESCUELA SECUNDARIA

TMHA les ofrece capacitación en prevención del suicidio a profesores, personal escolar y estudiantes de liderazgo. Además, presentamos nuestro plan de estudios original, **Nuevas Perspectivas- New Perspectives** y el plan de acción estudiantil **ALEC** en las escuelas secundarias y secundarias locales

El programa de escuela secundaria de TMHA funciona hace dos años completos.

Desde 2017-18:

- Más de 650 profesores, consejeros y administradores fueron capacitados en QPR o YMHFA
- Más de 160 Líderes Estudiantiles fueron capacitados en QPR
- Más de 3,600 estudiantes experimentaron el plan de estudios **Nuevas Perspectivas** y el plan de acción ALEC
- Hemos trabajado con más de 20 escuelas o distritos escolares en toda la costa central.

**Nuevas Perspectivas- New Perspectives** es un currículo de salud mental original, desarrollado por el personal de TMHA y los maestros locales de escuelas secundarias para presentarlo en las clases de salud de noveno grado, generalmente durante dos clases (de 60 a 80 minutos). El plan de estudios proporciona a cada estudiante una visión general de los diagnósticos de salud mental más comunes para adolescentes, opciones de autocuidado, la capacidad de reconocer cuándo sus compañeros están angustiados y cómo hacer un plan de acción simple. Una versión modificada y apropiada para la edad de **Nuevas Perspectivas** también está disponible para los estudiantes de escuela intermedia.

Un aspecto esencial de esta presentación en clase es que nuestros presentadores son hombres y mujeres con experiencia con enfermedades mentales. El mayor desafío para presentar información a los adolescentes es establecer credibilidad y compromiso de inmediato, y nuestros presentadores, al relacionar sus historias con la lección, hacen exactamente eso.

Para ver ejemplos del currículo de **Nuevas Perspectivas**, [HAGA CLIC AQUÍ](#).

*ALEC (Ask, Listen, Encourage, Connect)* - **Preguntar, escuchar, alentar, conectar**, es un plan de acción de salud mental que se usa para enseñar a los jóvenes de 12 a 18 años cómo conectarse con alguien que está luchando con su salud mental y / o en una crisis de salud mental. Los participantes aprenden un plan de acción de 4 pasos que integra habilidades de comunicación, escucha activa, estímulo frente a consejos y las mejores formas de conectar a una persona en crisis con la ayuda profesional adecuada.

La capacitación se enfoca en formar conversaciones de apoyo, analiza situaciones cotidianas que experimentan los jóvenes y contesta preguntas clave como:

"¿Por qué tenemos miedo de hacer preguntas personales?"

"¿Cómo puedo escuchar sin dar consejos?"

"¿Cómo puedo usar la empatía?"

"¿Qué pasa si me piden no contar algo de la conversación?"

**ALEC** ayuda a los jóvenes a centrarse en los problemas reales, no solo en los síntomas, y aumenta la probabilidad de que busquen apoyo la próxima vez que tengan problemas mentales o emocionales. Para ver ejemplos de la capacitación ALEC, [HAGA CLIC AQUÍ](#).