

Contrato de salud mental dentro del salón de clases

Cómo utilizarlo

1. Define la salud mental para los estudiantes

En el salón de clases, comienza por definir qué significa la salud mental para ti. Puede significar seguridad, apoyo o cuidado personal, para nombrar algunas opciones. Es posible que los estudiantes no sepan qué significa la salud mental. Para iniciar la conversación, usa los recursos de No más silencio de NAMI para sentar las bases de la salud mental y la forma en que se definirá dentro del salón de clases.

2. Reflexiona sobre las necesidades de salud mental de los estudiantes y analízalas

Permite que los estudiantes reflexionen sobre las situaciones que enfrentan en la universidad y que podrían afectar su salud mental. Puedes hacerlo de manera individual, en grupos pequeños o grupalmente en el salón de clases. Por ejemplo, los estudiantes pueden compartir que sufren bullying, estrés durante los finales, interrupciones en las relaciones, etc. Durante esta reflexión, alienta a los estudiantes a expresar cómo estas situaciones los hacen sentir y convertirse.

3. Identifica los apoyos

Aborda las formas en que puedes ayudar a los estudiantes y las maneras en que pueden apoyarse entre sí cuando surjan situaciones de salud mental, como la escucha activa y una actitud amable y respetuosa. Pídeles a los estudiantes que escriban mensajes positivos en carteles para que sus compañeros lean cuando necesiten levantar el ánimo. Asegúrate de que los carteles también enumeren los recursos de apoyo que están disponibles en la comunidad, como centros de asesoramiento y grupos de apoyo de pares. Esto les da a los estudiantes una idea más clara de lo que pueden hacer cuando estén sintiendo síntomas de salud mental y los ayuda a sentirse más fortalecidos para acceder a la ayuda.

4. Resume las ideas de los estudiantes

Esta es la oportunidad de que le demuestres a tus estudiantes que los escuchas, de que valides sus ideas y de que les asegures de que estás entendiendo todo desde su perspectiva. Esta es una oportunidad de guiar a los estudiantes para asegurarles de que han enumerado todo lo que es esencial para su salud mental.

5. Convierte las ideas en un contrato

Crea un cartel o un recuadro para mostrar el contrato terminado. El contrato debería incluir la definición de salud mental a la que se llegó en el salón de clases, las normas, las maneras en que se van a apoyar entre sí, y los lugares a dónde pueden recurrir para conseguir ayuda. Asegúrate de incluir apoyos que esté disponibles tanto en línea como dentro de la universidad.

6. Firma el contrato

Para crear una responsabilidad verdadera, tú y cada uno de tus

estudiantes deberían firmar el contrato completo. Coloca el contrato en un lugar del salón de clases donde tenga plena visibilidad.

7. Lleva a cabo revisiones continuas del contrato

Programa revisiones frecuentes de la salud mental. Pídeles a los estudiantes que piensen si se pueden agregar al contrato alguna actualización o apoyo.

CUÁNDO USARLO

Usa el contrato del salón de clases en cualquier momento para romper con el estigma que existe alrededor de la salud mental y para alentar a los estudiantes a hablar con franqueza y con frecuencia durante el año escolar:

- Al inicio del año escolar
- Durante las temporadas estresantes en el año escolar, como la fiesta de fin de año, los exámenes de mitad de año, el inicio y el final de la temporada deportiva
- Al volver después de un receso prolongado

