

## Salud social y emocional

### Guía de mejores prácticas y chequeo

¿Cuáles son las necesidades de nuestros jóvenes en la escuela secundaria y preparatoria en este momento? Actualmente forman parte de la Generación Z, una generación nacida aproximadamente entre 1997 y 2012 (más o menos unos años). La generación Z tiene algunos indicadores notables en términos de salud mental y conductual. Si trabaja con jóvenes, es probable que haya notado aumentos notables en la depresión y la ansiedad. Desde el punto de vista de la conducta, esto puede traducirse en problemas de sueño, problemas interpersonales, retraimiento social o autolesiones. La Generación Z también se describe como solitaria, abrumada, que se siente insegura en el mundo, preocupada y profundamente preocupada por las necesidades éticas y humanitarias del mundo.

Esto fue investigado y estudiado antes de añadir una pandemia global, de la cual, no conoceremos la totalidad del efecto en la salud mental de esta generación hasta dentro de algún tiempo. Cada generación tiene sus propias marcas y necesidades de la iglesia. Entonces, ¿cuáles son las necesidades de nuestra juventud hoy? ¿Qué estamos llamados a hacer en el ministerio juvenil con esta generación, nuestros jóvenes? ¿Cómo puede la iglesia satisfacer las necesidades de estos jóvenes y compartir las buenas nuevas del profundo amor de Dios por ellos?

Dios quiere que nuestros jóvenes prosperen. La iglesia y el ministerio juvenil pueden reflejar esta verdad separando el tiempo grupal para nutrir la salud mental de nuestros jóvenes. Este recurso ofrece una lista de preguntas de chequeo para utilizar en entornos de grupo o como chequeos de texto en grupo. También se incluye en este recurso una lista de prácticas y actividades para sugerir a los jóvenes que lo intenten por su cuenta o como grupo de jóvenes.

\*\*Tenga en cuenta que si un joven revela un problema de salud conductual, es probable que necesite ayuda profesional más de lo que los líderes juveniles pueden proporcionar. Camine con ellos y ayúdelos a compartir esta información importante con sus padres o tutores, para que puedan obtener el apoyo que necesitan de inmediato. Las autolesiones no son un secreto que debemos guardar; es fundamental para la seguridad de los jóvenes que se lo digan a sus padres o tutores. Estas preguntas y prácticas no son un tratamiento para el diagnóstico de la salud mental o del comportamiento. Sin embargo, pueden ser una forma de desempeñar un pequeño papel en el cuidado de la salud y el bienestar social y emocional de nuestros jóvenes.

### Guía de chequeo:

A menudo, unas cuantas preguntas para romper el hielo pueden ser muy útiles para que el individuo o el grupo entren en ambiente...

- Si pudieras ser cualquier animal, ¿cuál serías y por qué?
- ¿Cuál es tu actividad favorita en verano (u otoño, invierno, primavera)?
- ¿Quién es tu superhéroe favorito y por qué?
- Si pudieras ser cualquier sabor de helado, ¿cuál serías y por qué?
- ¿Qué es lo que más te gusta hacer después de la escuela?
- Si solo pudieras comer una comida por el resto de tu vida, ¿cuál sería?
- ¿Cuántos libros has leído este verano?
- ¿Qué palabra añadirías al diccionario y qué significaría?
- Si ganaras un millón de dólares, ¿qué comprarías?

- ¿Cuál es tu libro o película favorita y por qué?
- Si pudieras tener a cualquier animal como mascota, ¿cuál sería?

*\*Las preguntas de chequeo pueden escribirse en palos de paleta o cucharas de madera que se eligen al azar. También se pueden anotar preguntas en un juego de Jenga, una pelota de playa, dados de madera o pelotas de ping pong para mantener a los jóvenes activos y comprometidos.*

Preguntas más profundas que alimentan la salud social y emocional...

- Comparta los puntos altos y bajos (rosas y espinas, huesos de melocotón y melocotón, pows y wows, etc.) de su semana.
- ¿Qué has descubierto esta semana que sea impresionante?
- ¿Qué es lo que te ha alegrado esta semana pasada o qué es lo que esperas de la semana que viene? *(Esto les permite haber tenido una semana terrible y, sin embargo, ver un atisbo de alegría y esperanza en el futuro.)*
- ¿Qué vas a hacer hoy que te dé alegría?
- ¿Qué es lo que te preocupa o angustia esta semana?
- ¿Quién más tiene problemas para dormir? ¿Qué haces cuando tienes problemas para dormir? Luego, el grupo comparte qué consejos han funcionado para diferentes personas del grupo para ayudar con los problemas de sueño. *(Sustituya el sueño por problemas para comer, problemas para encontrar tiempo para la actividad física, problemas para mantenerse al día con amigos y otras relaciones importantes, problemas para sentirse feliz, etc. Esto aborda las necesidades de salud conductual que pueden derivarse potencialmente de una enfermedad mental.)*
- Si te sientes abrumado, ¿qué haces que te ayude a recuperar la paz o la compostura?
- ¿Cómo te has mantenido al día con tus amigos? Si los jóvenes no lo han hecho, haga que el grupo comparta ideas sobre cómo hacerlo y anime a los jóvenes a mantener sus amistades.
- ¿Con qué adultos de tu vida te gusta hablar y compartir cosas importantes? ¿Quiénes son tus adultos favoritos?
- ¿Tienes alguna cosa que te guste hacer para alimentar tu fe o tu vida espiritual? Algunos ejemplos son anotar, orar, meditar o dibujar.
- ¿Cuál es tu actividad favorita de autocuidado? ¿Qué haces para cuidar de ti mismo hoy? Algunos ejemplos son jugar videojuegos, correr, estar afuera, tomar una siesta, hacer arte, caminar, nadar, hablar con un amigo o pintarte las uñas.
- ¿Cómo has compartido la bondad (compasión, amor, generosidad) esta semana? ¿Y cómo se compartió la bondad (compasión, amor, generosidad) contigo esta semana?
- Si tuvieras una varita mágica para cambiar una cosa en el mundo ahora, ¿qué sería y por qué?
- ¿Qué estás aprendiendo sobre ti mismo en estos días?
- ¿Qué debe hacer alguien si está aburrido/triste/deprimido/enloquecido?
- ¿Cómo ha sido el último año para ti? ¿Qué cosas nuevas has aprendido a hacer?
- ¿Qué partes de tu vida pandémica quieres que continúen cuando la pandemia desaparezca?
- ¿Qué es lo más aterrador que has hecho? ¿Por qué lo hiciste? ¿Qué eventos, fenómenos, circunstancias, tendencias son dignos de nuestro miedo? ¿Qué te ayuda a controlar tu miedo?
- ¿Qué es lo que más ocupa tu cabeza en este momento?
  - Si se informa de sentimientos desafiantes o abrumadores, considere la posibilidad de preguntar: ¿Qué estrategias has utilizado para practicar el procesamiento y la liberación?
- ¿Has descubierto algo nuevo esta semana? ¿Un nuevo pasatiempo? ¿Un libro? ¿Una planta que has visto crecer?
- ¿Qué es importante para ti ahora? ¿Sobre qué tienes curiosidad ahora?
- Usando una palabra (y no puede ser buena o mala) ¿cómo te sientes?

### **Prácticas y actividades del grupo:**

- Yoga
- Meditación, estar presente

- Lectio Davina
- Jardinería
- Ejercicios de respiración
- Salir a dar un paseo
- Baño de bosque
- Orando juntos(as)
- Juego de arroyos (u otra masa de agua en su localidad)
- Desafíos:
  - Dormir - preparar un desafío para fomentar patrones y horas de sueño saludables
  - Relaciones - establezca un desafío para alentar a los jóvenes a pasar tiempo con una relación importante en su vida

**Lista de tareas individuales de un día estresante:**

- Llamar a un amigo
- Dile a alguien "te aprecio/quiero/estoy agradecido por ti"
- Escríbalo
- Celebra lo que está yendo bien
- Come algo delicioso
- Acaricia a una mascota
- Ora una oración
- Tómate un descanso
  - Toma un baño o una ducha caliente
  - Lee o mira algo divertido
  - Ve a un parque
  - Lee poesía
  - Toma agua
  - Participa en un pequeño acto de bondad
  - Colorear o garabatear (crea algo)
  - Haz algunos estiramientos suaves
  - Baila
  - Escribe una carta
  - Observa las nubes y las estrellas
  - Lee... cualquier cosa
  - Apaga los aparatos electrónicos
  - Medita
  - Come una comida en CALMA
  - Practica el perdón
- Felicítate a ti mismo "Soy fuerte, soy digno, soy suficiente"
- Mírate en un espejo y encuentra una cosa que agradezcas que te hace ser TÚ
- Escucha melodías alegres
- No sobrecargues tu agenda y reserva espacio para Ti.
- Ve afuera
- Ponte algo supercómodo
- Practica una mentalidad de crecimiento (el poder de AÚN)

**Autores:** Brittany Porch y Sean Delaney

**Director del proyecto:** Gina Yeager-Buckley