

## ☀️ Valores

- Valor
- Determinación
- Audacia
- Abogacía
- Liderazgo
- Aprendizaje Socioemocional

## ☀️ Preguntas de Reflexión

¿Conoces a alguien que está luchando con una enfermedad mental?

¿Haz encontrado consuelo al hablar con alguien que ha pasado por algo similar?

¿Cuál es la diferencia entre un “paciente” y un “consumidor” de servicios de salud mental?  
¿Crees que es una distinción importante?

## ☀️ Lecciones Que Puedes Aprender

Ayudar a otros es a menudo la mejor terapia.

Las personas que han “estado allí” pueden ayudar a otros que tienen problemas

La enfermedad mental atraviesa todos los aspectos de las fronteras socioeconómicas. Le puede pasar a cualquiera.

Los grupos de autoayuda son a menudo más efectivos y menos costoso que el cuidado tradicional.

Joe Rogers alguna vez estuvo sin hogar, deambulando por las calles de la Ciudad de Nueva York y pescando a través de contenedores de basura para comer. Hoy es el “Martin Luther King de la salud mental”, un poderoso y respetado defensor que está revolucionando el sistema de atención de salud mental. Esta es la historia de cómo Joe usó sus propias experiencias con su enfermedad mental para ayudar a otros a ayudarse a sí mismos. Usó su conocimiento interno de cómo funciona (y no funciona) el sistema para diseñar programas de autoayuda para personas que viven con problemas de enfermedad mentales. Joe ha hecho de Pensilvania un modelo de programas dirigido por el consumidor de salud mental y ha salvado al sistema de salud mental millones de dólares. “Ayudar a otros es a menudo la mejor terapia”, dijo.

## ☀️ Artes del lenguaje: SEL y Diversidad

Mira la película *Shine* e invita a los alumnos a pensar en otras personas brillantes o excéntricas que se consideran anormales y que luchan por encajar en la sociedad. Haz que los alumnos lean un libro: *The Beast* de Tracy Thompson sobre su vida con depresión; *Girl Interrupted* por Susanna Kaysen sobre su experiencia en un hospital psiquiátrico; *Nine Highland Road* de Michael Winerip; *Is There No Place on Earth for Me?* Por Susan Sheehan sobre cómo desarrolló una enfermedad mental en su adolescencia. Después pídeles que escriban informes de los libros y compartan lo que han aprendido con la clase. Invita a un trabajador social o psicólogo a responder las preguntas de los estudiantes sobre enfermedades mentales.

## ☀️ Ciencias Sociales: Diversidad

Investiga la incidencia de enfermedades mentales como esquizofrenia, depresión maníaca, autismo, enfermedad del síndrome de Down. Gráfica la edad de inicio, contribuyentes, tratamientos, medicamentos, y resultados. ¿Cómo afecta la enfermedad mental a la familia y seres queridos de un paciente? Investiguen y discutan. Estudia el costo y la calidad del cuidado de las personas con enfermedades mentales. Compara el programa dirigido por el consumidor y / o comunidades basadas como los de Pensilvania vs. instituciones mentales.

## ☀️ Servicio Comunitario: Servicio de Aprendizaje

Crea un programa de tutoría entre compañeros con los estudiantes del programa de educación especial de tu escuela. Envía tarjetas o paquetes de atención a los jóvenes en un hospital local o centro de salud mental. Ayuda a los estudiantes de educación especial a organizar un grupo de defensa de autoayuda en su comunidad. Ponte en contacto con el National Mental Health Centro de intercambio de información de autoayuda para consumidores de salud en [www.mhselfhelp.org](http://www.mhselfhelp.org). Crea una exhibición de artesanías hechas por personas discapacitadas en tu comunidad.