



Sé el Cambio: Concientización de Salud Mental para Jóvenes

Denise Fase es Director General de la Initiative for Leaders (Iniciativa para Líderes) de Grand Rapids. Es una organización sin ánimo de lucro y basada en la fe que se enfoca en invertir en líderes emergentes de edad adolescente a través de una formación ofrecida a lo largo de un período de nueve meses. La formación se enfoca en ayudar a los líderes a planificar e implementar el crecimiento personal, profesional, y espiritual de manera más eficaz en su lugar de trabajo.

Denise dice que este año ha sido un año difícil para muchos miembros de la comunidad y la necesidad de apoyo a la salud mental es grande.

“Durante este último año, ha sido muy claro que los adolescentes estaban muy preocupados por el estado de salud mental no solo en el caso de ellos mismos, sino también en el de los pares que veían en la escuela, y demás,” ella dice.

Las preocupaciones de los adolescentes encendieron una chispa dentro de Denise. Una chispa para conectar y entrenar en más a fondo.

“Y entonces empezamos, un camino con ellos para trabajar en colaboración con terapeutas de salud mental,” dijo ella.

Denise explicó que los terapeutas les han ayudado a los adolescentes para que identifiquen dentro de ellos mismos algunos de los problemas emocionales con los que están luchando.

“Para que presten atención a lo que les suele provocar emocionalmente y las señales, mientras también aprendan a reconocer lo mismo en sus pares,” agrega ella.

Ella dice que cuando los jóvenes aprendieron más sobre la salud mental, expresaron una necesidad de hacer algo al respecto.

“Y lo estaban dejando claro, necesitamos hacer algo, y queremos hacer algo con lo que hemos estado aprendiendo,” dijo Denise.

Ella dice que el programa les da a los jóvenes la oportunidad de entender que tienen las habilidades para crear algo para ayudar a su comunidad y sus pares. Poder dejar a los jóvenes en toda la ciudad en una posición de ser equipados para estar atentos a las preocupaciones de salud mental entre sus pares puede ser una parte de proporcionar apoyo y recursos antes a aquellos que tengan la necesidad.

“La retroalimentación que estoy recibiendo es de parte de los que han recibido ayuda, sobre todo están escuchando a sus pares hablar sobre la salud mental, y ha sido impactante para los jóvenes saber que no están solos,” dice Denise.

Con el aprendizaje que han adquirido, los jóvenes han desarrollado varios programas para impartir el conocimiento a otros. Uno de estos, dice Denise, tiene que ver con una serie de podcasts de cinco partes. La serie consiste en entrevistas con diferentes tipos de profesionales de salud mental. Ella dice que quieren hacer que el conocimiento sea más accesible a los demás. Otro tiene que ver con un campamento de verano donde los jóvenes van a presentar lo que han aprendido sobre la salud mental a los niños que asisten al campamento.

Denise dice que fundamentalmente, ella espera que el programa les permita a los jóvenes darse cuenta de que ellos tienen una voz y que ellos también pueden ser líderes.

“Que no tienen que esperar hasta que tengan sus grados o diplomas o hasta que se conviertan en adultos... pueden liderar hoy,” explicó ella.

El contrato del Neighborhood Match Fund (Fondo Paralelo del Vecindario) de Grand Rapids les permitió a Denise y su equipo ofrecer una formación y apoyo de salud mental a largo plazo para una cohorte de jóvenes en la Ciudad de Grand Rapids – cosa que ella dice que no habría podido lograr sin el apoyo del Neighborhood Match Fund.