

## Insignia de Salud Mental

Nivel de Edades :



Realiza las cuatro actividades marcadas con una estrella, además de la cantidad de actividades anotadas:

**Brownie** Girl Scouts - **Dos** actividades adicionales

**Junior** Girl Scout - **Tres** actividades adicionales

**Studio 2B** Girl Scouts - **Cuatro** actividades adicionales



### Intenta las actividades siguientes para promover la salud mental:

- \*1. Has un dibujo que demuestre cómo te sientes hoy. Explica tus sentimientos al resto del grupo y cómo las emociones y sentimientos afectan nuestra salud mental. Has un dibujo o un cartel que demuestre las emociones que sentimos un día cualquier.
2. Has una lista de todas las palabras que se pueden usar para describir “sentimientos” y “emociones.” Divide la lista en dos grupos de sentimientos: los sentimientos positivos y los negativos.
3. Por una semana, escribe las emociones y sentimientos que tienes todos los días. Si tienes más emociones negativas que positivas, habla con tus padres, el líder de tu grupo o con otro adulto de confianza.
- \*4. Escribe cinco cosas agradables que puedes hacer por otra persona (una amiga tu mamá o papá, tu maestro, etc.) Durante esta semana, has 2 cosas agradables y escribe luego cómo te sentiste al hacerlas.
5. Lleva un diario por una semana. Escribe todo, las cosas buenas y malas que haces a otras personas y lo que otros te hacen. En el fin de la semana, lee tu lista y escribe cómo te sentiste cuando las otras personas te hicieron cosas buenas y malas.
6. Invita a un experto en la salud mental para que visite tu grupo o visita un centro de salud mental para obtener mayores conocimientos de los tratamientos disponibles para personas que sufren de enfermedades mentales. ( La Asociación de la Salud Mental de la Zona Central de Tennessee cuenta con oradores, este servicio es gratuito. Llame 269-5355 para más información.)
- \*7. Discute con tu grupo la importancia de saber y entender los síntomas de enfermedades mentales. Habla de lo que se puede hacer si tú, una amiga, o familiar demuestra esos síntomas.
8. Has una lista de cinco carreras relacionadas frecuentemente con el campo de la salud mental. Escribe el nivel de educación y experiencia necesarios para cada una.
9. Define la palabra estigma. Busca ejemplos de estigma en programas de televisión, periódicos, revistas, en el radio, etc. Describe palabras o programas de televisión que contengan estigmas. Escribe una carta al director, editor o a la persona encargada y expresa tu preocupación por el estigma que están perpetuando, además, pídele que deje de hacerlo.

10. Piensa en el “chiste de la semana” para compartir con el resto del grupo. Continúa esta rutina por dos meses o cuenta chistes en tu casa y compártelos con tu tropa. El buen sentido del humor alivia el estrés y ayuda con tu salud mental.
- \*11. Busca oportunidades de voluntariado en tu comunidad para que seas de ayuda a alguien que sufre de una enfermedad mental.
12. Escoge una enfermedad mental bastante común entre los jóvenes, investigala y elabora una composición describiendo la enfermedad. Incluye en tu composición toda información que consideres importante. Has una presentación ante tu grupo. (Las enfermedades más comunes entre los jóvenes son: tristeza / depresión; trastorno bipolar; trastornos de ansiedad, por ejemplo trastorno obsesivo-compulsivo, fobias, ataques de pánico y trastorno de estrés postraumático; trastornos de conducta; deficiencia de atención y alimenticios y autismo.

*La Asociación de Salud Mental de la Zona Central de Tennessee puede ayudar con cualquier sección de los requisitos de esta insignia. Por favor, llama al 615-269-5355 para más información, alquilar videos, folletos, etc.*