



SOBRE GHOSTED

Para apoyar la salud mental de los jóvenes, Kaiser Permanente creó *Ghosted*, una representación teatral en vivo originalmente realizada para visitar las escuelas de todo el país. En medio de la pandemia, hemos encontrado maneras de unirnos como comunidad y mantener el compromiso de servir a nuestras escuelas. La obra de teatro *Ghosted* se ha adaptado a una película de 30 minutos de duración para inspirar conversaciones sobre la salud mental. Cuando finaliza la película, los artistas educadores guían una conversación en la que los estudiantes pueden hacer preguntas y expresar sus pensamientos sobre el estrés, la ansiedad, la depresión, la prevención del suicidio y la resiliencia.

Este folleto fue diseñado para preparar a educadores en cómo incentivar a los estudiantes a participar en la presentación. Además, incluye instrucciones de actividades basadas en el arte para mejorar las habilidades literarias de los estudiantes y promover el aprendizaje socioemocional.

METAS EDUCATIVAS

Al final de este programa, los estudiantes lograrán lo siguiente:

Combatir el estigma y comprender que los trastornos de salud mental son comunes.

Desarrollar habilidades para hablar sobre el estrés, la ansiedad, la depresión y la prevención del suicidio.

Identificar estrategias saludables para afrontar la situación y **crear resiliencia.**

Saber cómo **acceder a los recursos comunitarios** para obtener ayuda cuando se encuentren con situaciones difíciles o estresantes.

CÓMO PREPARAR A LOS ESTUDIANTES PARA GHOSTED



Sugíérales que lean el folleto para estudiantes y que preparen preguntas sobre salud mental que los artistas educadores podrán responder en vivo después de la película.



Lleve adelante una conversación con los estudiantes. Pídales que piensen en las siguientes preguntas:

- *¿Qué dificultades están atravesando ustedes o sus amigos en este momento?*
- *¿Les preocupa perder el contacto con otras personas en su vida? ¿Por qué sí o por qué no?*
- *¿Qué imágenes o pensamientos aparecen en su mente cuando piensan en la salud mental?*

ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO



POEMA “YO SOY”

Syd tiene un plan para sus ataques de ansiedad: respirar hondo, buscar un lugar donde se sienta segura y pedir ayuda. También encuentra alivio a través del arte. Esta es una actividad que nos hace pensar de manera creativa y expresar, en forma de poema, cualquier pensamiento o sentimiento que nos gustaría compartir. Pida a los estudiantes que escriban el inicio de cada verso y que lo completen con lo primero que se les ocurra, ¡no es necesario que rime! Pueden optar por completar algunos versos o todos, y obtendrán un poema exclusivamente suyo. Esta actividad está diseñada para que se liberen de sus pensamientos y se concentren en algo creativo.

“Yo soy”

PRIMERA ESTROFA

Yo soy (dos características especiales que tengas).
Me pregunto (algo que te genere curiosidad).
Oigo (un sonido imaginario).
Veo (una escena imaginaria).
Quiero (un deseo real).
Yo soy (repetir el primer verso del poema).

SEGUNDA ESTROFA

Pretendo (algo que realmente pretendas).
Siento (un sentimiento sobre algo imaginario).
Toco (algo imaginario que toques).
Me preocupa (algo que realmente te inquiete).
Lloro por (algo que te ponga muy triste).
Yo soy (repetir el primer verso del poema).

TERCERA ESTROFA

Sé (algo que sepas que es verdad).
Afirmo (algo que creas).
Sueño (algo que realmente sueñes).
Intento (algo por lo que realmente te esfuerces).
Espero (algo que en realidad esperes).
Yo soy (repetir el primer verso del poema).

PLAN DE ACCIÓN

Independientemente de que tengamos o no un trastorno de la ansiedad diagnosticado o diagnosticable, es importante pensar en nuestro plan de acción. Cuando comenzamos a “no sentirnos bien”, un plan de acción puede evitar que entremos en un estado de crisis.

Para ayudarme cuando me sienta estresado o ansioso, me diré lo siguiente: _____

Para ayudarme cuando me sienta estresado o ansioso, calmaré mi cuerpo haciendo esto: _____

Para ayudarme cuando me sienta estresado o ansioso, hablaré con esta persona: _____

Para ayudarme cuando me sienta estresado o ansioso, haré lo siguiente: _____

Los estudiantes deben tomarse unos minutos para sugerir ejemplos y escribir todo lo que se les ocurra (ya sea que funcione con ellos o que crean que pueda ayudar).