

Requisitos del Programa de Parche Okay to Say (Está bien decir)

- Girl Scouts Daisies - Completar 1 Descubrir, 1 Conectar, 1 Tomar acción
- Girl Scouts Brownies - Completar 2 Descubrir, 1 Conectar, 1 Tomar acción
- Girl Scouts Juniors - Completar 3 Descubrir, 2 Conectar, 1 Tomar acción
- Girl Scouts Cadettes - Completar 4 Descubrir, 3 Conectar, 1 Tomar acción
- Girl Scouts Seniors/Ambassadors - Completar 5 Descubrir, 3 Conectar, 1 Tomar acción
- Todas: Crear un Plan de Seguridad de Salud Mental

Descubrir: Aprende sobre la salud mental

- Aprende sobre las Emociones
- Aprende sobre la Empatía
- Aprende sobre el Estigma (Juzgar)
- Aprende sobre el Estrés
- Lee sobre la Salud Mental. Revisa la Lista de Lecturas de Okay to Say, para ideas.
- Habla con un Encargado de Atención de Salud Mental. Invita a tu consejero escolar u otro experto de salud mental a la reunión de tu tropa para aprender más acerca de salud mental.

Conectar: Gana confianza al hablar de salud mental y aprende a controlar el estrés

- Pon a las personas primero. Practica usando lenguaje que ponga a la persona como lo más importante.
- Aprende a pedir ayuda. Simula (representa) diferentes escenarios y aprende a pedir ayuda cuando atraveses por un momento difícil.
- Conecta con la Mente y el Cuerpo. Completa una actividad de la "Lista de Verificación de Mente y Cuerpo" ("Mind and Body Check List").

Tomar Acción: Comparte lo que has aprendido con los demás

- Organiza una lectura de libros. Selecciona uno de los libros en la Lista de Lecturas Recomendadas de Okay to Say y organiza una lectura del libro para amigos y familiares en tu comunidad.
- Utiliza alguna expresión artística para crear conciencia. Crea una pintura, escultura, mural, poema o una historia u obra corta para compartir lo que has aprendido con tus amigos y miembros de tu familia.
- Comienza una campaña de carteles. En colaboración con tu escuela, lugar de culto o biblioteca para exhibir carteles que concienticen sobre problemas de salud mental. Da [click aquí](#) para opciones de carteles. O tú puedes crear tu propio cartel utilizando mensajes esperanzadores y motivadores.
- CSA:** Crea una campaña en redes sociales. Comparte información objetiva sobre la salud mental y mensajes positivos y motivadores con tus amigos y familiares a través de tus redes sociales. Da [click aquí](#) para compartir diseños gráficos y frases de Okay to Say. Las niñas deben usar #Okayto para compartir publicaciones en redes sociales con amigos y familiares.

Líderes: Deben asegurarse de que todos los padres y tutores estén informados y enterados de que realizarán este parche y que los temas a tratar dentro del programa pueden contener información sensible, relacionada con la salud mental.

Descubrir Opción 1: Aprende sobre las Emociones

Materiales: Emojis para Recortar, que aparecen en las siguientes páginas

Decir:

- Hoy vamos a aprender sobre emociones o sentimientos.
- ¿A quién de ustedes le gustaría compartir algunas emociones o sentimientos que haya sentido el día de hoy o ayer? Por ejemplo, ¿te has sentido feliz, triste, tonto, confundido, emocionado, etc.?
- Si lo deseas, comparte cómo te sentiste y por qué te sentiste así.
- ¿Qué hacemos cuando tenemos todas esas emociones o sentimientos?
- Es realmente útil para nosotros entender nuestras emociones o sentimientos. Esta actividad nos ayudará a comprender eso.

Hacer:

1. Sosten cada Emoji recortado y muéstraselos a las niñas.
2. Pide a las niñas que nombren cada emoción o sentimiento, según lo que creen que significa cada expresión en las caras de los emojis.
3. Explícales que todos pensamos y vemos las cosas de diferente manera y que no hay una respuesta correcta o incorrecta. Una experiencia puede crear emociones muy diferentes dependiendo de cómo la interpretemos.
4. Divide a las niñas en pequeños grupos y dale a cada grupo un recorte de emoji.
5. Pídeles a las niñas que observen los emojis que les asignaron y piensen en un motivo por el que alguien puede sentirse así.
6. Una vez que se les ocurra una situación, pídeles que la compartan con el resto de las niñas de la tropa como una historia corta o que actúen la situación.

Reflexión:

Comprender nuestros sentimientos y los sentimientos de otras personas no es fácil. A veces nos sentimos de cierta manera y no sabemos por qué. A veces, nuestros amigos o familiares se sienten de cierta manera y no entendemos por qué. Solo sé que está bien sentir estas diferentes emociones. En diferentes momentos de la vida, podemos sentirnos felices, tristes, divertidos o enojados y tener muchos más sentimientos. Está bien sentir emociones y está bien decir y hablar sobre ellas.

Hay dos cosas que debemos recordar:

1. Debemos hacer todo lo posible para ser consideradas y compasivas con las personas que nos rodean, sin importar cómo se sientan.
2. Si observamos que nos sentimos muy diferentes de lo que solemos sentir, está bien decir cómo nos sentimos y hablarlo con nuestros padres, tutores u otro adulto en el que confiamos.

Emojis para Recortar



Emojis para Recortar



Tarjetas de Empatía

OBSERVAR

Observa a la otra persona.

¿Cómo se siente?

¿Qué está diciendo con su lenguaje corporal?

PENSAR

Piensa en algún momento en que te hayas sentido así.

¿Cómo te gustaría ser tratado?

CUIDAR

¡Muéstrales que te importan!

¿Hay algo que puedas hacer para ayudar?

Tarjetas de Empatía

EMPATÍA

EMPATÍA

Haz un esfuerzo para entender cómo se sienten las otras personas, incluso si tu no has pasado por la misma situación.

Ponte en los zapatos de la otra persona.

Descubrir Opción 4: Aprende sobre el Estrés

Decir:

- ¿En qué piensas cuando escuchas la palabra estrés?
- A veces, tu cuerpo te da señales. Puedes sentir dolor o mariposas en el estómago cuando estás nervioso. Puedes sentirte sin ganas de nada cuando estás triste o tener dificultades para dormir cuando estás enojado.
- Aprendamos maneras en que podemos reducir el estrés. Primero, tenemos que identificar las cosas o situaciones que nos hacen sentir estresados.

Hacer:

- Haz que las niñas escriban una lista de cosas que les provoquen estrés.

Reflexión:

¿Cómo te sientes cuando estás estresada?

¿Qué haces cuando te sientes de esa manera?

¿Qué cosas puedo hacer para ayudar a tener una buena salud mental cuando estoy estresada? ¿y cuáles puedo practicar a diario?

Para aprender más sobre cómo combatir el estrés da click [aquí](#).

Líderes: Deben asegurarse de que todos los padres y tutores estén informados y enterados de que realizarán este parche y que los temas a tratar dentro del programa pueden contener información sensible, relacionada con la salud mental.

Descubrir Opción 5: Lee un libro sobre salud mental

Esquina de Lectura

Aprende sobre tu salud mental y diviértete mientras aprendes.

Lista de Lecturas Recomendadas Okay to Say (Está bien decir)

Escuela Primaria:

- **Don't Feed the WorryBug** escrito e ilustrado por Andi Green
- **How Big Are Your Worries Little Bear?** escrito por Jayneen Sanders, ilustrado por Stephanie Fizer Coleman
- **What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety** escrito por Dawn Huebner, ilustrado por Bonnie Matthews
- **In My Heart: A Book of Feelings** escrito por Jo Witek, ilustrado por Christine Roussey
- **My Many Colored Days** escrito por Dr. Seuss, ilustrado por Steve Johnson and Lou Fancher
- **When Sophie Gets Angry - Really, Really Angry...** escrito e ilustrados por Molly Bang
- **Mr. Worry: A Story About OCD** escrito por Holly L. Niner, ilustrado por Greg Swearingen
- **Mindful Monkey, Happy Panda** de Lauren Alderfer
- **Tiger Tiger is it True?** de Byron Katie and Hans Wilhelm
- **My Mixed Emotions** de DK Maureen Healy
- **Listening with My Heart** de Gabi Garcia
- **Jonathan James and the Whatif Monster** de Michelle Nelson-Schmidt
- **Beautiful Oops!** de Barney Saltzberg
- **Breathe Like A Bear: 30 Mindful Moments for Kids to Feel Calm and Focused Anytime, Anywhere** de Kira Willey
- **Feelings** de Aiki

Escuela Secundaria:

- **Warp Speed** escrito por Lisa Yee
- **Wonder** escrito por R.J. Palacio
- **Look Me in the Eye: My Life with Asperger's** escrito por John Elder Robison
- **OCDaniel** escrito por Wesley King

Escuela Secundaria/Preparatoria:

- **Girl Against the Universe** escrito por Paula Stokes
- **Hey Kiddo** escrito por Jarett J. Krosoczka

Preparatoria:

- **Don't Call Me Crazy: 33 Voices Start the Conversation about Mental Health** escrito por Kelly Jenson
- **More Happy Than Not** escrito por Adam Silvera
- **Mosquitoland** escrito por David Arnold
- **Some Kind of Happiness** escrito por Claire Legrand
- **The Astonishing Color of After** escrito por Emily X.R. Pan
- **The Quite Room: A Journey Out of the Torment of Madness** escrito por Amanda Bennett y Lori Schiller
- **The Rest of Us Just Live Here** escrito por Patrick Ness

Sabías que la lectura puede...

Ejercitar tu cerebro

Reducir el estrés

Mejorar tu concentración

Ayudar a tu relacionamiento con amigos y familiares

Conectar Opción 1: Pon a las Personas Primero

Decir:

- ¿Te imaginas que un amigo va a una tienda de helados y lo primero que piensa es en comprar un helado solo para ti? ¿Te imaginas que tu amigo te deja ir delante de él mientras haces fila para almorzar el viernes de pizza?
- Cuando alguna persona nos pone primero, ¡se siente genial! Vamos a aprender sobre cómo poner a las personas primero cuando hablamos con o sobre ellas.
- Cuando hablamos de personas, ¿qué decimos exactamente? ¿Por qué es importante usar el nombre de alguien en lugar de sólo usar una palabra que lo describa?
- El lenguaje en primera persona se usa para hablar de manera apropiada y respetuosa sobre un individuo. El lenguaje en primera persona enfatiza primero a la persona, no a la discapacidad o enfermedad. Por ejemplo, cuando nos referimos a una persona, y referimos a la persona primero usando frases como: "una persona que ...", "una persona con ..." o "persona que tiene ..."

Hacer:

- Revisa ejemplos de lenguaje en primera persona:

Ejemplo de cómo debemos decir:	Ejemplos de cómo no debemos decir:
John tiene una discapacidad	Él es discapacitado
Amy tiene autismo	Ella es autista
Jack vive con una condición/enfermedad de salud mental	Ellos están locos
Suzy fue diagnosticada con depresión	Ellos están muy deprimidos

- Pide a las niñas que compartan otros ejemplos de cómo deberían decir, para poner a las personas primero.

Reflexión:

Una palabra, una frase o una característica no puede describir a nadie por completo. Es considerado y compasivo poner a las personas primero. Cuando hacemos esto, también nos ayuda a ser responsables de lo que decimos y hacemos.

¿Cómo usarás el lenguaje en primera persona para hablar con y sobre las personas?

Para aprender más sobre lenguaje en primera persona da click [aquí](#).

Reflexión:

¿Fue esta actividad fácil o difícil?

¿Qué pasaría si necesitaras ayuda, sabrías a dónde ir o con quién hablar?

Hablar con un adulto de confianza, como un padre, maestro, consejero escolar o líder de tropa es un gran primer paso cuando no sabes qué hacer.

¿Puedes pensar en una persona en la que confías con quien puedas hablar cuando necesites ayuda?

A veces podemos sentir que algo no está bien, otras veces, podemos no sentir nada en absoluto. No importa qué, debes saber que cuando necesitas ayuda, está bien decir y contarle a alguien.

Para aprender más sobre recursos para la salud mental da click [aquí](#).

Líderes: Deben asegurarse de que todos los padres y tutores estén informados y enterados de que realizarán este parche y que los temas a tratar dentro del programa pueden contener información sensible, relacionada con la salud mental.

Conectar Opción 3: Lista de Verificación de Mente y Cuerpo

Aquí hay algunas actividades que puedes realizar para reducir el estrés y controlar tu mente y cuerpo.

En un momento estresante

- Escucha música que te haga sentir tranquila, motivada o feliz.
- Toma un descanso para bailar, sola o con amigos o tus hermanos.
- Ve un video divertido en YouTube (por ejemplo: videos de bailes divertidos o de tiernos animales bebés)
- Haz burbujas
- Salte a correr o a dar un paseo en bicicleta

Para cuidar tu salud mental

- Haz una lista de cosas que te hagan sonreír y mantenla cerca de ti
- Aprende algunos ejercicios de Yoga
 - Echa un vistazo a "Yoga for Kids" de Story Hive <https://www.youtube.com/watch?v=X655B41Sakg>
 - Echa un vistazo a "Yoga for Teens" de Adriene <https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU>
- Aprende acerca de la aromaterapia y úsala para desestresarte.
 - Haz plastilina con aromaterapia <https://www.doterra.com/US/en/blog/diy-aromatherapy-playdough>
 - Haz bombas de baño <https://diyprojectsforteens.com/diy-bath-bombs-recipe/>
- Aprende sobre la concentración plena (mindfulness) y practícala <https://www.weareteachers.com/teaching-students-mindfulness/>
- Practica ejercicios de respiración consciente
 - Echa un vistazo: Detente, Respira y Piensa "Mindful Breathing Meditation" <https://www.youtube.com/watch?v=nmFEDkj1AqO>
 - Echa un vistazo a Niños sin estrés "Kids Reduce Anxiety Using Deep Breathing" <https://www.youtube.com/watch?v=WmLmu3PDyxO>
- Diviértete con Mándalas. Crea y colorea patrones de mándalas para desestresarte <https://mindful.stanford.edu/2016/04/create-your-own-mindful-mandala/>

Creación de un Plan de Seguridad para la Salud Mental

Esta hoja de trabajo esta diseñada para permitir a los padres recopilar información que puede necesitar y pueda ayudar para desarrollar un plan de seguridad de salud mental para su hija.

Para las Girl Scouts: Siéntate con tus padres y las personas que te cuidan. Platica sobre lo que has aprendido sobre salud mental y comparte con ellos algunas herramientas que recuerdes. Mientras platican, busca y completa la información que se solicita a continuación.

Para padres y tutores: Si tu hija está experimentando problemas de salud mental y actualmente no está bajo la supervisión de un profesional de la salud mental, habla con su pediatra. Si tu hija necesita ayuda inmediata, llama al 911.

Pediatra:

- Teléfono:
- Página Web:

Seguro (Aseguranza) / Organización de Atención Administrativa de Medicaid (MCO) para salud mental / de conducta:

- Número de Póliza:
- Teléfono:

Programa de Asistencia al Empleado (EAP) disponible para nuestra familia:

- Página Web:
- Teléfono:

Centro de Atención Psiquiátrica Infantil más cercano:

- Nombre y Teléfono

Términos Útiles

Medicaid MCO / Seguro (Aseguranza). Medicaid tiene contratos con las MCOs para brindar servicios de atención médica del programa de Medicaid. En Texas, STAR, STAR+, STAR Kids y CHIP, son todos ejemplos de MCOs. En otros casos, las familias pueden tener un seguro (aseguranza) privado por medio de uno o ambos padres.

Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Un programa de asistencia al empleado (EAP) es un programa de ayuda a los empleados, en base al puesto de trabajo que se tiene y está diseñado para ayudar a los empleados a resolver problemas personales.

Centro de Atención Psiquiátrica Infantil. Hospitales privados ubicados dentro de las comunidades para brindar atención a niños con necesidades de salud mental.

Teléfonos y Sitios Web Importantes

- SAMHSA's National Helpline (Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA): Llama al 800-662-HELP (4357) o TTY: 800-487-4889 es un servicio de información confidencial, gratuito, con atención las 24 horas, 365 días del año, en Inglés y Español, para personas o familias con integrantes que enfrentan trastornos mentales y /o por uso de sustancias. Este servicio proporciona información de centros de tratamiento locales, grupos de ayuda y organizaciones comunitarias.
- National Suicide Lifeline (Línea Nacional para la Prevención del Suicidio): Llama al 800-273-8255 y 888-628-94 (Español) Cuenta con trabajadores capacitados para actuar ante una crisis, disponibles para hablar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Tu llamada confidencial y gratuita es dirigida al Centro de Crisis más cercano de la red nacional Lifeline. Estos centros brindan apoyo y te orientan sobre salud mental.
- Texas Health and Human Services COVID-19 Mental Health Support Line (Línea de Apoyo de Salud Mental COVID-19 de Servicios Humanos y de Salud de Texas): llama al 833-986-1919 para hablar con un profesional de la salud mental y obtener ayuda para lidiar con el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Texas Youth Helpline (Línea de Apoyo para Jóvenes en Texas): Llama al 800-989-6884 o envía un mensaje de texto al 512-872-5777. The Texas Youth Health ofrece servicios de prevención a jóvenes, padres, hermanos y otros miembros de la familia que necesiten una voz de ayuda y un oído comprensivo.
- Child Mind Institute (Instituto del Cuidado de la Mente de los Niños): The Child Mind Institute es una organización nacional independiente y sin fines de lucro, dedicada a transformar las vidas de los niños y las familias que luchan contra la salud mental y los trastornos de aprendizaje.
- Disaster Distress Helpline (Línea de Ayuda en Caso de Desastres): Llama al 800-985-5990 o envía un mensaje de texto al 66746 con la palabra TalkWithUs. The Disaster Distress Helpline puede brindar asesoría inmediata a cualquier persona que necesite ayuda para sobrellevar los efectos mentales y emocionales causados por los sucesos relacionados con la pandemia de COVID-19.

Los carteles y las publicaciones de Okay to Say (Está bien decir) para redes sociales que se muestran a continuación, pueden ser descargados [aquí](#). Utiliza el hashtag **#NDVRVD** cuando compartas las publicaciones en redes sociales para ganarte el pache Okay to Say.

Carteles

Diseños Gráficos de Redes Sociales

