

LECCIÓN #1: Roberto y su mamá

Objetivo:

Los padres aprenderán conceptos básicos de la salud mental.

Duración:

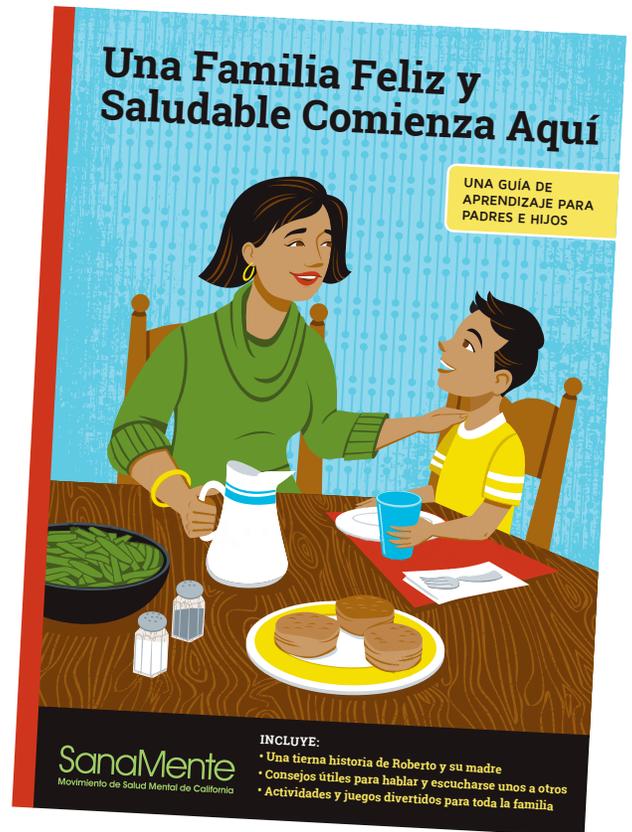
60 - 90 minutos

Materiales:

- Pizarrón, marcadores, rotafolio, libretas para apuntes y lápices
- Acceso a Internet, un proyector y pantalla
- Copias de la fotonovela de la historia de Roberto y su mamá

ACTIVIDAD:

- Reúne a los padres y forma un círculo para facilitar una mejor interacción entre ellos
- Asegúrate que todos los participantes tengan una copia de la fotonovela
- Selecciona algunos voluntarios que lean la fotonovela sobre la historia de Roberto y su mamá



Experiencia sobre el tema:

Después de haber leído la fotonovela y utilizando una “lluvia de ideas”, pregunta a los participantes:

- ¿Qué piensan sobre el tema y si alguna vez han escuchado sobre los retos de salud mental?
- ¿Cuáles son algunas de las palabras que pueden lastimar la autoestima de las personas?
- ¿Ustedes piensan que es importante hablar con sus hijos sobre la salud y las enfermedades mentales?
- ¿Qué les viene a la mente cuando las personas hablan sobre algún trastorno de salud mental?
- ¿Piensan que es importante que se hable sobre estos temas en las escuelas?



Después de haber discutido el tema de la fotonovela y utilizando un proyector o una computadora dirígete a www.sanamente.org/testimonios y vean la historia de Cristina. Al término de la historia ayuda a los participantes a contestar las siguientes preguntas.

- ¿Qué piensan de la historia de Cristina?
- ¿Cómo pueden mostrar apoyo con su historia?
- ¿Creen que lo que ella ha hecho para buscar ayuda le puede ayudar a otras personas a hacer algo semejante?
- ¿Se parece la historia de la fotonovela de Roberto y su mamá a su propia historia?
- ¿Qué ideas les viene a la mente sobre cómo ayudar a otras personas en su comunidad con historias semejantes?

Divide a los participantes en grupos pequeños y pídeles que lean la página 7 de la fotonovela donde el Dr. Sergio Aguilar-Gaxiola habla sobre la salud y el bienestar. Pídeles que hagan lo mismo con la página 8 donde habla sobre nuestros sentimientos.

Al término de las lecturas, pide a los participantes que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo fue la primera vez que escucharon algo sobre la salud mental?
- ¿Por qué piensan ustedes que algunas personas se avergüenzan de sufrir alguna enfermedad mental ya sea en su propia persona o en algún familiar?
- ¿Sabían ustedes que así como existen tratamientos para las enfermedades físicas que pueden ayudar a mejorar, también hay tratamientos efectivos para los retos de salud mental?
- ¿Cuáles serían algunas de las maneras de ayudar a las personas que sufren de retos de salud mental?
- ¿Podrían utilizar con su propia familia la manera como la mamá de Roberto habló con la familia sobre el tema de la salud mental y cómo un uso incorrecto de las palabras puede afectar su recuperación?

Por último, y utilizando la tabla de la página 9, ayuda a los participantes a practicar sobre maneras útiles de expresar correctamente nuestros sentimientos con otras personas.