



Centro para la Prosperidad
de las Comunidades

UN AÑO DE ACCIÓN

Mindful Matters

Según la encuesta sobre conductas de riesgo de jóvenes de los Centros de Control de Enfermedades (CDC):

- » En 2021 más de 4 de cada 10 (42%) estudiantes se sentían persistentemente tristes o desesperanzados y casi un tercio (29%) experimentaban una mala salud mental
- » En 2021 más de 1 de cada 5 (22%) estudiantes consideró seriamente intentar suicidarse y 1 de cada 10 (10%) intentó suicidarse
- » Casi la mitad (45%) de los estudiantes LGBTQ+ en 2021, consideraron seriamente intentar suicidarse, mucho más que los estudiantes heterosexuales
- » Los estudiantes negros eran más propensos a intentar suicidarse que los de otras razas y etnias

» About

Mindful Matters es una experiencia de bienestar mental para jóvenes creada en colaboración con la Dra. Selena Webster-Bass, fundadora y Directora General del Voices Institute. El objetivo formativo del programa es promover la salud y la curación entre los jóvenes de 12 a 18 años (estudiantes de secundaria y bachillerato). A través de actividades interactivas relacionadas con la expresión artística, la naturaleza y el movimiento, se dio a los jóvenes un espacio de gracia para **sentir, ser reales** y tratar.

- » **Permiso para sentir** – crear vocabulario para nombrar las emociones (decir la verdad)
- » **Permiso para ser real** – espacio para hablar de los puntos fuertes y las dificultades (elemento narrativo)
- » **Permiso para lidiar** – habilidades de afrontamiento, habilidades de resiliencia y autocuidado (desarrollo de habilidades)

Los jóvenes creativos cofacilitaron las sesiones para garantizar la receptividad cultural y la relevancia de las experiencias vividas. Se realizaron breves encuestas previas y posteriores con los participantes para medir el proceso y el impacto. Los jóvenes recibieron una bolsa de Mindful Matters con diversos artículos de apoyo al bienestar.

Juntos, la «Dra. Selena», como la llamaban cariñosamente los jóvenes, junto con su hija Micah, crearon espacios cálidos y acogedores en los que los jóvenes se sintieron animados a:

- » Debater sus puntos fuertes y sus factores de estrés, dando prioridad al bienestar mental
- » Identificar estrategias de autocuidado
- » Aplicar mecanismos de afrontamiento de salud mental y habilidades de resiliencia
- » Enumerar los recursos comunitarios de apoyo a la salud mental y el bienestar de los jóvenes



¡Cuidar de ti es lo mejor
que puedes hacer!

» Resultados de la capacitación

- » Entre julio y agosto de 2024, 138 jóvenes de Florida participaron en una sesión de formación de Mindful Matters
- » 117 jóvenes completaron una encuesta previa, y 88 jóvenes completaron una encuesta posterior a la capacitación
- » De los que completaron la encuesta posterior, 89% estaban satisfechos y 79% sentían que habían aprendido algo de la capacitación.
- » El 77% de los jóvenes afirmaron que la sesión Mindful Matters les proporcionó información que les ayudó a afrontar los retos cotidianos
- » El 88% de los jóvenes dijeron que recomendarían una sesión de Mindful Matters a otros jóvenes
- » El 86% de los jóvenes mencionaron un recurso de salud mental que conocieron en la sesión
- » 29% de los jóvenes aprendieron sobre 988 líneas de ayuda en caso de suicidio y crisis después de Mindful Matters

Los participantes declararon que aprendieron sobre los siguientes recursos: 988 teléfonos de crisis y prevención del suicidio, no pasa nada por pedir ayuda, actividades artísticas, afirmaciones y pensamientos positivos, respiración, autocuidado, caminar, bailar, jugar, amor propio, actividades al aire libre, jardinería, oración y espiritualidad, aromaterapia y apoyos virtuales

» Participant Demographics

- » El 71,8 % de los participantes eran mujeres, el 24,8 % hombres y el 3,5 % transgénero o no binario / tercer género.
- » Casi uno de cada cuatro participantes (23,1%) se identificó como hispano/latino y el 59,8 % como negro o afroamericano.