

# Objetivo del trabajo en el aula:

- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia del acceso a recursos de salud mental y la prevención del abuso de sustancias.
- Fomentar el pensamiento crítico y el debate en torno a estas problemáticas actuales.
- Proveer herramientas prácticas para gestionar emociones y tomar decisiones responsables.

La lectura **Primavera 2020** invita a reflexionar sobre la salud mental y los desafíos emocionales en la adolescencia.

Para profundizar en estos temas, encontrarás actividades diseñadas para debatir, analizar y conectar la historia con la realidad. Desde diarios de reflexión hasta debates y proyectos creativos, estos recursos te ayudarán a desarrollar una mirada crítica y consciente sobre tu bienestar emocional.

Línea gratuita para obtener ayuda

**717 003 717**

<https://mariapareja.es>



PRIMAVERA  
2020

# SALUD MENTAL

Recursos y actividades relacionadas con el programa Generación click

# Propuestas para trabajar estos temas en el aula

## Preguntas de reflexión:

- ¿Por qué crees que hay listas de espera tan largas para acceder a servicios de psicología y psiquiatría?
- ¿Cómo afecta la falta de recursos a la salud mental de los adolescentes y sus familias?
- ¿Qué estrategias podrían implementarse en las escuelas para apoyar mejor el bienestar emocional de los estudiantes?

## Abuso de fármacos:

- ¿Por qué crees que los jóvenes recurren a los fármacos como sustitutos de drogas ilegales?
- ¿Qué riesgos crees que implica este tipo de consumo?
- ¿Cómo se podrían prevenir estas situaciones desde las escuelas y las familias?

# Conexión con Primavera 2020

¿Cómo se relacionan los problemas emocionales de la protagonista con los temas de salud mental y abuso de sustancias?

¿Qué enseñanzas o estrategias podemos extraer de la novela para aplicarlas en nuestra vida cotidiana?

Relaciona las vivencias de la protagonista con los temas discutidos en los vídeos.

Reflexiona sobre cómo las experiencias de los personajes ilustran problemas como la ansiedad, el abuso de sustancias y la resiliencia frente a las dificultades.

Realiza un análisis comparativo entre las situaciones descritas en los videos y las experiencias personales.

# Cómo apoyar a un ser querido

Ofrece apoyo práctico

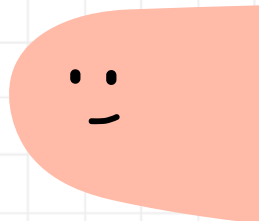
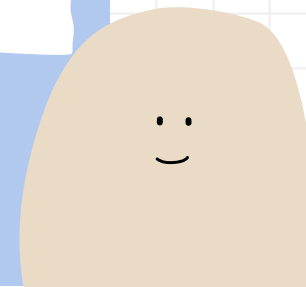
Escucha con empatía

Valida sus sentimientos

Evita juicios y críticas

Fomenta la comunicación

Anima a buscar ayuda profesional



# Actividades para el aula

## Análisis de casos:

Presenta casos ficticios relacionados con el contenido de los videos y la novela, como un estudiante que enfrenta problemas emocionales o la presión del grupo para consumir fármacos. Divide al alumnado en grupos y pídeles que:

- Identifiquen los problemas presentes.
- Propongan soluciones prácticas y accesibles.
- Reflexionen sobre cómo estas situaciones se conectan con su entorno.

## Debate en clase:

¿Es suficiente el apoyo en salud mental que se brinda actualmente a los jóvenes?

¿Qué rol deben jugar las escuelas y familias en la prevención del abuso de sustancias?

## Diario emocional:

Escribe un diario durante una semana donde registres las emociones diarias, posibles desencadenantes y estrategias que usas para manejarlas.

## Escritura creativa:

escribe un relato corto en primera persona desde la perspectiva de un personaje de "Primavera 2020" .

## Crea una campaña de prevención:

En grupos, los estudiantes pueden diseñar campañas que aborden:

- La importancia de la salud mental y cómo buscar ayuda.
- La prevención del abuso de fármacos y el impacto en la salud.
- Estas campañas pueden incluir carteles, videos o publicaciones para redes sociales.

