



## COMO AXUDARÁ YAM AO MEU FILLO/A?

A participación en YAM ten beneficios a longo prazo. Despois do YAM a mocidade adoita dicir que se sente máis segura á hora de dar apoio a unha amizade que o necesita. Tamén sinalan os/as participantes que as estratexias que aprenden no YAM son usadas máis tarde en situacións difíciles reais.

O máis importante é que estes mozos/as recoñecen a necesidade de buscar apoio cando se enfrontan a situacións complicadas da vida.

Durante o programa recibirán información sobre como pedir axuda en saúde mental e daránselles a coñecer recursos locais de asociacións ou organizacións de xuventude que funcionen nas súas comunidades

**YAM É UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN PRIMARIA CUXO  
OBJECTIVO É CHEGAR AO MAIOR NUMERO DE ESTUDANTES  
POSIBLE**

YAM é útil para todo o estudiantado, independentemente do seu estado de saúde mental

# PROGRAMA YAM

## QUE FARÁ O MEU FILLO/A DURANTE O YAM?

A xuventude que participa en YAM está convidada a realizar xogos de rol e debater situacións difíciles da vida cotiá traendo ao grupo os temas que lles importan.

Durante 5 sesións, repartidas en 3 semanas, o alumnado reflexionará en grupo sobre como se poden sentir nesas situacións e debatirán como afrontalas, contando co apoio de adestradores/as adultos e material específico.

A idea é considerar cómo se senten as diferentes persoas, cáles son as posibles razóns das súas accións e qué tipo de apoio poden necesitar en cada situación.

**O YAM está financiado  
ao 95% con Fondo  
Social Europeo**



# YOUTH AWARE OF MENTAL HEALTH



# **YAM (Youth Aware of Mental Health)** **significa Xuventude** **Consciente da Saúde Mental**

**É un programa escolar dirixido á mocidade entre 13 e 17 anos no que aprende e debate sobre saúde mental**

**YAM invita á mocidade a reflexionar sobre as súas emocións e a considerar diferentes enfoques cando se enfrontan a retos da vida ou a problemas de saúde mental**



En Galicia os/as instructores YAM son orientadores escolares da Cª de Educación e profesionais da saúde mental do SERGAS. Na aula estará un/ha destes/as profesionais e unha persoa axudante.

O Programa YAM en Galicia forma parte do Protocolo de prevención e actuación nos ámbitos sanitario e educativo ante o risco suicida infanto-xuvenil.

Se algunha persoa entre o alumnado participante presenta signos de angustia psicolóxica o/a instructor/a YAM falará con esa persoa, asegurándose de que recibe o apoio axeitado.

Durante o curso 2023-24 realizarase un ensaio clínico aleatorizado para determinar se o YAM acada os resultados agardados.

Para a participación é precisa autorización escrita de proxenitores/titores/gardadores de feito.

O alumnado que non desexe participar no YAM permanecerá noutra aula co profesorado ou persoal de orientación realizando outras tarefas no tempo que dure a sesión de YAM

