

# Apoyo entre pares para jóvenes

**Todo el mundo quiere ser visto y escuchado cuando tiene dificultades o está pasando por un momento difícil. A menudo, eso significa ser comprendido por alguien que realmente “lo entiende”.**

Un par es alguien con quien nos identificamos, ya sea por género, raza, cultura, edad, etc. Los pares son importantes para los adolescentes ya que frecuentemente acuden a ellos en busca de apoyo antes que a cualquier otra persona. El apoyo entre pares puede ser especialmente útil para los jóvenes de comunidades históricamente excluidas. Pueden enfrentar desafíos con los que otros no pueden identificarse porque no han tenido que enfrentarlos. Sin embargo, los pares pueden llenar ese vacío.

En lo que respecta a salud mental, el apoyo entre pares brinda a los jóvenes la oportunidad de sentirse comprendidos por alguien que también vive con algún problema de salud mental o un trastorno por consumo de sustancias. El apoyo entre pares también mejora el bienestar de la persona que brinda apoyo, ya que sus propios desafíos pueden servir para ayudar a otros.



# El apoyo entre pares puede ocurrir de muchas maneras diferentes. A continuación, se presentan algunos ejemplos de los tres niveles de apoyo entre pares para jóvenes:

## Nivel 1: universal

Capacitar a todos los jóvenes para que brinden apoyo a sus pares.

- Los programas de apoyo al desarrollo de habilidades generales capacitan a los jóvenes para saber cómo brindar apoyo emocional a sus amigos. Ejemplo: [A.S.K. de Active Minds](#).
- Los programas obligatorios de salud mental en las escuelas garantizan que todos los jóvenes tengan la oportunidad de aprender sobre salud mental. Ejemplo: [YAM – Youth Aware of Mental Health](#).

## Nivel 2: secundaria

Ofrecer programas de apoyo entre pares donde los jóvenes pasen el tiempo.

- Las líneas de atención telefónica dirigidas por pares ofrecen apoyo gratuito, anónimo y confidencial a los jóvenes por teléfono. Ejemplos: [YouthLine](#) o [Teen Line](#).
- Las líneas de mensaje de texto dirigidas por pares brindan apoyo anónimo a jóvenes a través de mensajes de texto. Ejemplos: [MHA's Peer Bridger Project](#), [Lean on Me](#), y [The Trill Project](#).
- Las aplicaciones de apoyo aprovechan la tecnología para ayudar a los jóvenes que buscan apoyo en materia de salud mental. Ejemplos: [AbleTo](#), [Calm Harm](#), o [MindShift](#).
- El apoyo entre pares basado en intereses permite a los jóvenes conectarse con otros a través de un interés compartido. Esto puede ocurrir durante actividades deportivas, de clubes u otras actividades extracurriculares. Ejemplo: [Own Your Roar](#).
- Los programas de bienestar entre pares permiten que los jóvenes se enseñen unos a otros sobre salud mental. Ejemplo: [Mind Body Ambassadors](#).
- Las organizaciones de salud mental escolares crean espacios seguros para los jóvenes. Pueden enseñar habilidades de autocuidado y propiciar cambios en materia de políticas. Ejemplos: [Project Lets](#) or [The Support Network](#).

## Nivel 3: terciario

Integrar a los jóvenes a los sistemas.

- Los centros sociales o comunitarios ofrecen tiempo para conectarse con otros jóvenes y acceder a recursos. Ejemplo: [Oasis Mental Health](#).
- Puede ser difícil atravesar por el sistema de acogida temporal o el sistema de justicia juvenil. Los especialistas pares pueden ayudar a los jóvenes a comprender mejor estos sistemas y a crear comunidad. Ejemplo: [Credible Messenger Model](#).
- La atención clínica de salud mental puede incluir a un especialista en apoyo entre pares en el equipo de atención. Los pares pueden brindar apoyo a los jóvenes en la sala de emergencias, en entornos de pacientes hospitalizados o durante una respuesta de crisis de la unidad móvil. Ejemplo: [allcove](#).

Para obtener más información sobre el apoyo entre pares para jóvenes, consulta la publicación de Mental Health America, "[Apoyo entre pares para jóvenes y adultos jóvenes: Expansión de los recursos de salud mental impulsados por la comunidad](#)"