GUAndiosa

Guía de Gizmo

para la Salud Mental

AGRADECIMIENTOS

Colaboradores/revisores

Lic. Jenifer Adams, educadora especial e interviniente psicológica en traumas, perros de salvamento K9.
Kristen Akeley, paraeducadora de educación especial.
Beverly Burgos, profesora de mundo idiomas, Manchester Public Schools.
Lic. Laura Bush, maestra de primaria, escuela primaria Andover Elementary.
Andrea Iger Duarte, licenciada en trabajo social, licenciada en salud pública, trabajadora social clínica certificada, directora de Prevención de Suicidios, Departamento de Servicios de Salud Mental y Adicciones.
Amy Evison, terapeuta matrimonial y familiar certificada, directora de Servicios Juveniles, Recursos de Salud para la Comunidad.
Lic. Amy James, consejera profesional certificada, especialista en salud mental y prevención de suicidios.
Scott Newgass, licenciado en trabajo social, trabajador social clínico certificado, asesor educativo del Departamento de Educación del Estado de Connecticut.
Dra. Sarah Schlegel, pediatra conductual del Children's Medical Center (Centro Médico Infantil) de Connecticut.
Heather Spada, gerente del Sistema de Prevención de Suicidios de la asociación United Way of Connecticut.
Kenyatta Thompson, candidata al máster de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Connecticut.
Marisa Vattana, profesora de mundo idiomas, Manchester Public Schools.
Dr. Steven A. Weisblatt, miembro de la Asociación Americana de Psiquiatría, psiquiatra.

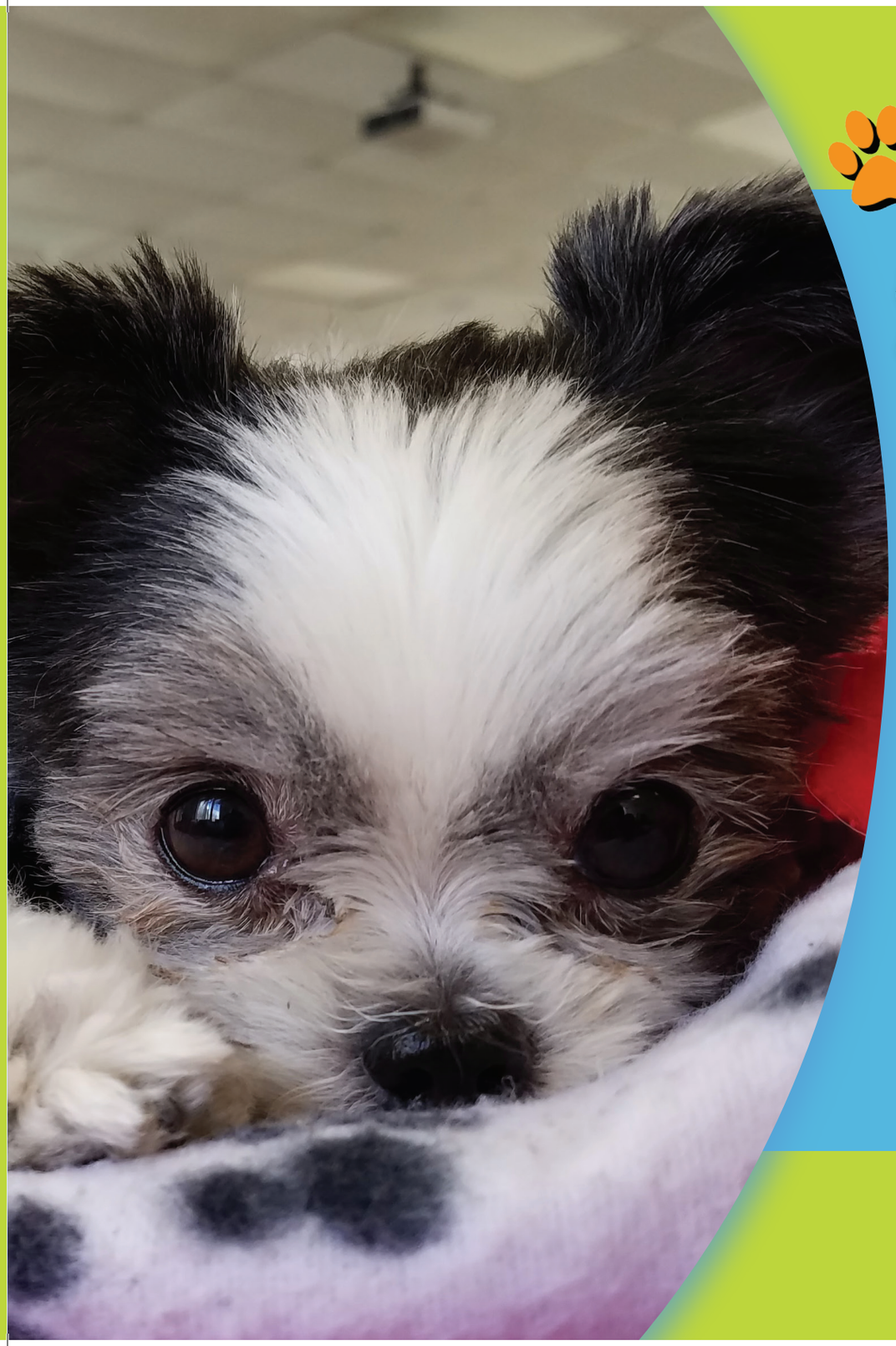
Encargados/propietarios de perros de terapia:

Jenifer Adams
Kristen Akeley
Laura Bush
Tte. William Gordon
Jennifer Johnston
Barbara Polinsky
Lisa "Sid" Sidella
Julie Stevens
Michelle White

Agradecemos a:

Anytime Fitness, Manchester, Connecticut
Dr. Gregory K. Brown
Departamento de Niños y Familias de Connecticut
Departamento de Servicios de Salud Mental y Adicciones de Connecticut
Departamento de Salud Pública de Connecticut
Comité Asesor de Suicidios de Connecticut/Campaña 1 Word
Dra. Barbara Stanley
Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias/Centro de Servicios de Salud Mental
United Way of Connecticut, Inc./2-1-1
Vanguard Direct

© 2017 Grrandiosa Guía de Gizmo para la Salud Mental



¡Hola! Me llamo Gizmo

y soy un perro de terapia. Visito escuelas y otros lugares para ayudar a la gente que se siente triste, enojada o preocupada. Hay muchas cosas que puedes hacer por ti mismo si te sientes así. ¡DE ESO SE TRATA ESTE LIBRO!

POWER SYSTEMS
6LB

¡Así como cuidas tu cuerpo
y lo mantienes saludable,
así también debes cuidar tus
SENTIMIENTOS,
PENSAMIENTOS Y ACCIONES

Esto es
la salud
mental.

Tu salud mental son tus
SENTIMIENTOS,
PENSAMIENTOS,
Y ACCIONES.

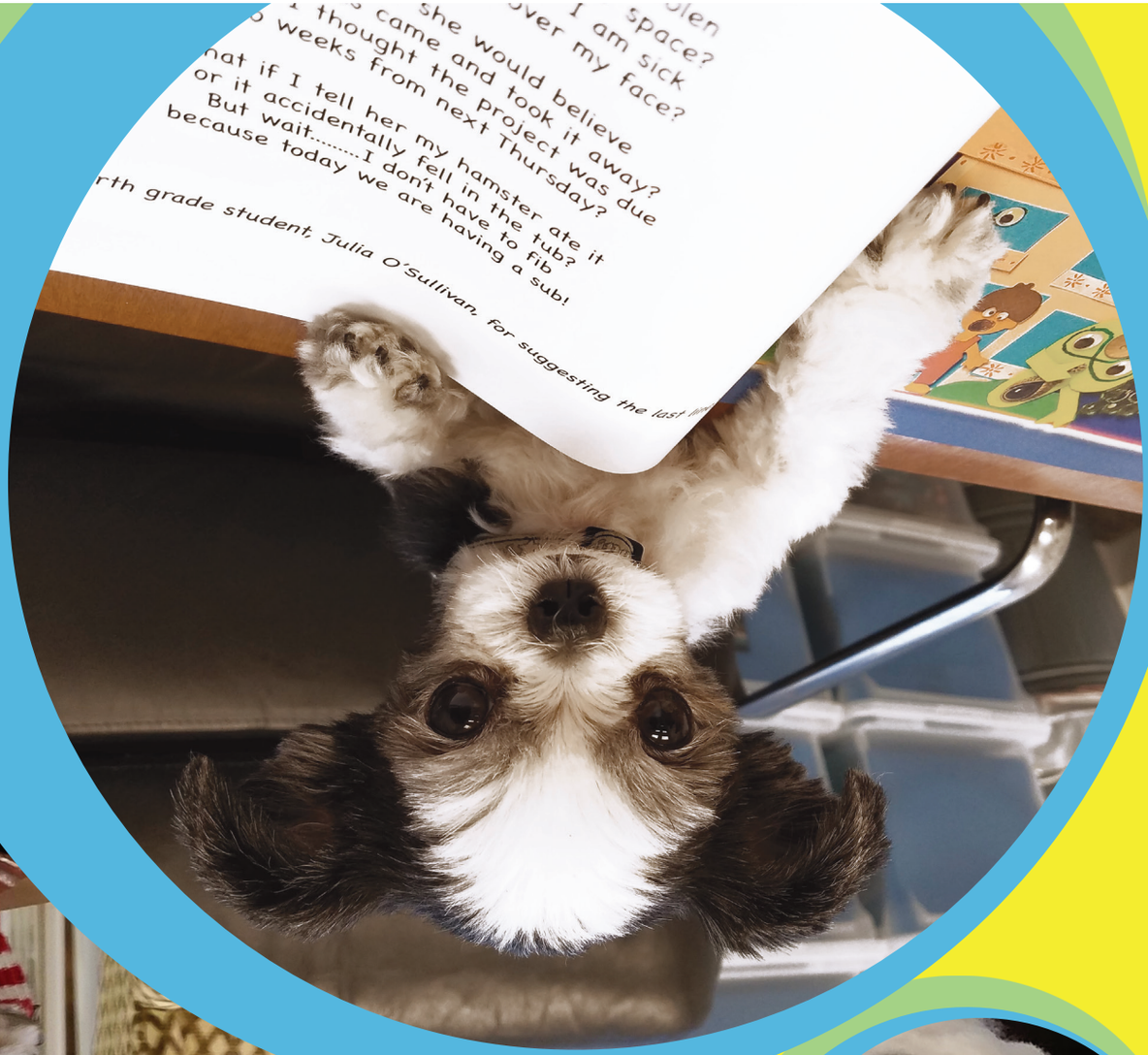
...Y tengo

BUENAS NOTICIAS...

Hay muchas cosas que puedes hacer todos los días para cuidar tu salud mental.

Estas son algunas cosas que puedes hacer todos los días para cuidar tu salud mental:

TUS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS, Y ACCIONES.


space?
I am sick
over my face?
she would believe
came and took it away?
thought the project was due
weeks from next Thursday?
hat if I tell her my hamster ate it
or it accidentally fell in the tub?
But wait.....I don't have to fib
because today we are having a sub!
rth grade student, Julia O'Sullivan, for suggesting the last

¡ESTAS SON OTRAS COSAS QUE PUEDES HACER PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL!

- Disfrazarte
- Escribir un cuento
- Andar en bicicleta
- Jugar al aire libre
- Hacer un rompecabezas
- Jugar con tus juguetes
- Tomar una siesta
- Sonreír o reír
- Dibujar o pintar

R
E
A
D
Crystal Swan
MAURICE SENDAK
JAN ORMEROD & CAROL THOMPSON
Kitten's First Full Moon
When I Was Kind
And the Moon Could Talk
OLD BEAR
Snowballs
Lois Ehlert

Todos estamos

TRISTES, ENOJADOS O PREOCUPADOS

de vez en cuando, pero ¿cómo nos damos cuenta si nos sentimos asì? Yo te explico: puede que veas cambios en tus

SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS, Y ACCIONES:

- Comes menos o más
- Te cuesta dormir o quedarte dormido
- Peleo más
- Lloras con facilidad
- Te aburren cosas que te gustan
- Quieres estar solo la mayor parte del tiempo
- Actúas sin pensar
- Tienes menos energía
- Te sientes muy nervioso/estresado

SI TE SIENTES TRISTE, ENOJADO, O PREOCUPADO hay cosas que puedes hacer por tu cuenta para alejar esos sentimientos.

¿RECUERDAS QUÉ PUEDES HACER PARA mantener saludables TUS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES?

Vuelve a las páginas 6-9

LEE LAS LISTAS DE NUEVO

¿Lo ves? Todas estas son cosas que puedes hacer por tu cuenta para ayudarte **CUANDO TE SIENTAS**

TRISTE, ENOJADO, O PREOCUPADO

PERO...

...si intentas estas cosas por tu cuenta y no mejoras mejorar, intenta hacerlas con otras personas.

Personas con las que puedo hacer cosas

- Mis Padres
- Mis Abuelos
- Un Tío o Tía
- Hermanos, Hermanas, Primos
- Amigos

¿QUIÉN MÁS?

_____

_____

_____

LUGARES A LOS QUE PODEMOS IR JUNTOS
THANK YOU

- Casa de un pariente o amigo
- Iglesia
- Centro comunitario o juvenil
- Parque
- Biblioteca

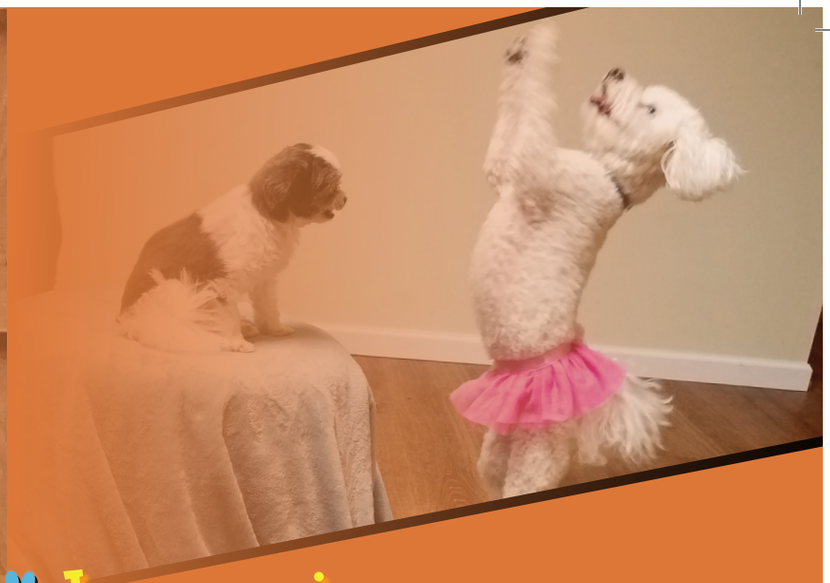
¿QUIÉN MÁS?

_____

_____

_____

COSAS QUE PUEDES HACER CON OTRAS PERSONAS PARA SENTIRTE MEJOR



- Jugar un juego
- Contar un chiste
- Andar en bicicleta
- Salir a caminar
- Ir a la tienda
- Ir a la biblioteca
- Mirar una película
- Practicar un deporte
- Ir a almorzar
- Dar y recibir abrazos
- Cantar y bailar

Aunque hayas intentado hacer cosas solo y con otras personas, es posible que

AÚN TE SIENTAS

- TRISTE
- ENOJADO
- O PREOCUPADO

El siguiente paso de tu salud mental es hablar sobre eso con un adulto

Quizás te preguntes:
"¿Qué es 'un adulto de confianza'?"
Pasa a la próxima página para averiguarlo.

Un adulto de confianza es alguien que ?
• te ayuda
• te hace sentir seguro
• es paciente contigo
• te escucha
• se preocupa por ti
• pasa tiempo contigo
LOVE

EJEMPLOS DE ADULTOS DE CONFIANZA

- Tus Padres
- Tus Abuelos
- Tus Tíos y Tías
- Tu Hermano o Hermana Mayor
- Un Maestro
- Un Entrenador
- Un Líder Religioso
- Un Líder Scout
- Un Consejero Escolar
- Un Trabajador Social Escolar
- Un Enfermero Escolar
- Un Médico
- Un Consejero de Campamento
- ¿Quién Más?

_____

_____

HORA DE PRACTICAR

CÓMO HABLAR CON UN ADULTO DE CONFIANZA

Antes de hablar con un adulto de confianza, puede ser útil practicar lo que le vas a decir.

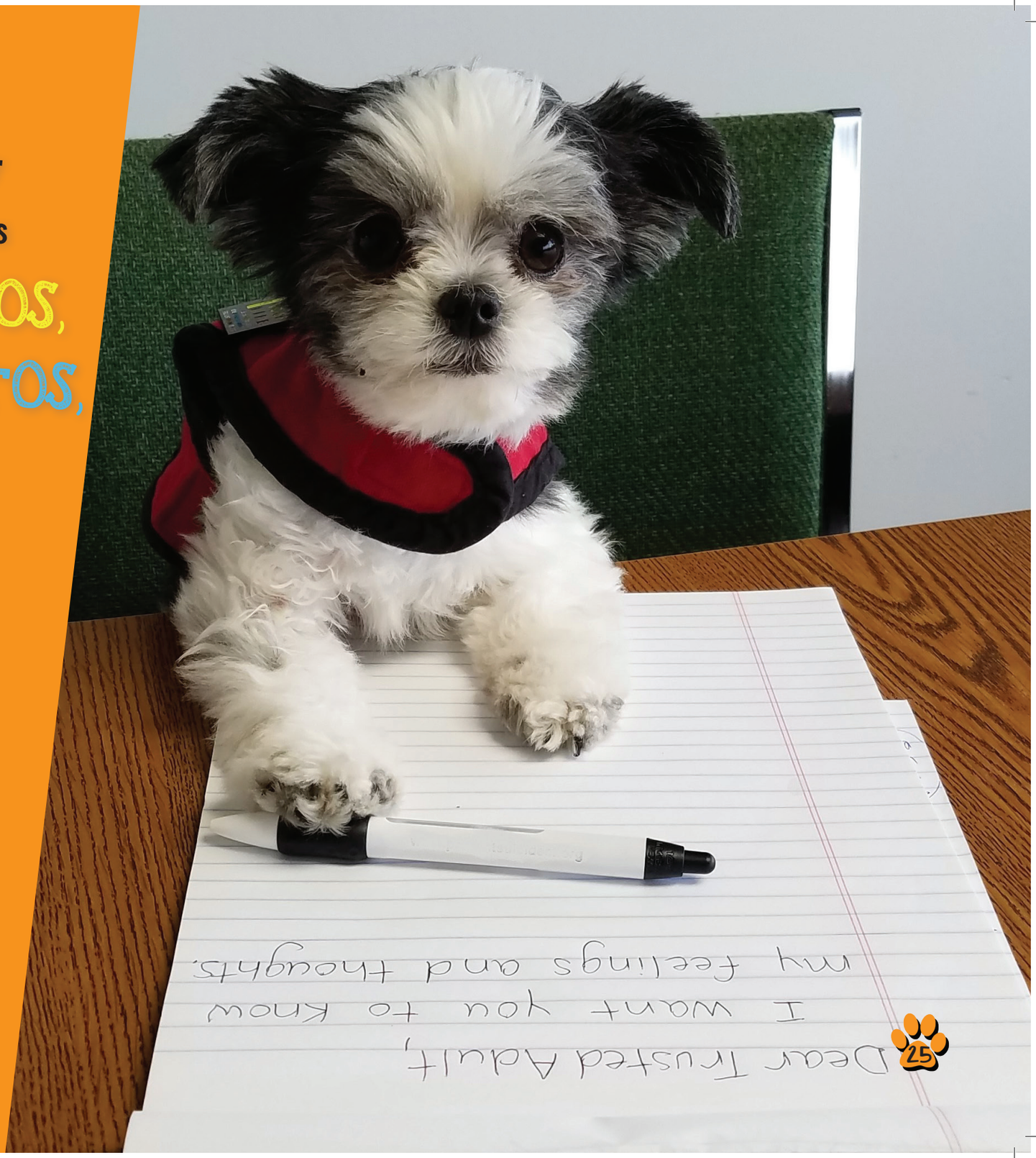
Puedes...

- Hablar frente al espejo
- Hablarle a tu mascota, a un juguete o a un muñeco de peluche
- Escribir en tu diario

Si no quieres hablar en voz alta sobre tus

SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS, O ACCIONES,

puedes escribir una nota y dársela a un adulto de confianza.



¡ESO ES TODO!
AHORA YA SABES CÓMO CUIDAR TU SALUD MENTAL...

La Casa de Gizmo

¿Listo para crear tu propio

PLAN DE SALUD MENTAL?

¡PERFECTO!

...SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS, Y ACCIONES

- solo
- con otras personas
- hablando con un adulto de confianza

PASA A LA PRÓXIMA PÁGINA para empezar!

HAPPY Birthday Gizmo
CHOPPED
GROUND DINNER
Chicken & Rice Dinner

SHURE

MI PLAN DE SALUD MENTAL

Nombre: _____

1. Cosas que puedo hacer para cuidar mi salud mental: sentimientos, pensamientos y acciones

- ❑ Respirar lento
- ❑ Escuchar música
- ❑ Tocar un instrumento
- ❑ Dibujar o pintar
- ❑ Tomar una siesta
- ❑ Soplar burbujas
- ❑ Jugar con un rehilete
- ❑ Disfrazarte
- ❑ Escribir un cuento
- ❑ Jugar con mi mascota
- ❑ Dar un paseo
- ❑ Andar en bicicleta
- ❑ Jugar afuera
- ❑ Leer
- ❑ Jugar con tus juguetes
- ❑ Hacer un rompecabezas
- ❑ Coser o tejer
- ❑ Sonreír o reír
- ❑ Dar un paseo
- ❑ _____
- ❑ _____

2. Cómo puedo saber si me siento enojado, triste o preocupado

- ❑ Comes menos o más
- ❑ Te cuesta dormir o quedarte dormido
- ❑ Peleo más
- ❑ Lloras con facilidad
- ❑ Te aburren las cosas que me gustan
- ❑ Quieres estar solo la mayor parte del tiempo
- ❑ Actúas sin pensar
- ❑ Tienes menos energía
- ❑ Te sientes muy nervioso/estresado
- ❑ _____
- ❑ _____

3. Personas y lugares que me pueden ayudar a distraerme

- ❑ Mis padres
- ❑ Mis abuelos
- ❑ Un tío o tía
- ❑ Hermanos, hermanas, primos
- ❑ Mis amigos
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ Casa de mi amigo
- ❑ Casa de un pariente
- ❑ Iglesia
- ❑ Centro comunitario o juvenil
- ❑ Parque
- ❑ Biblioteca
- ❑ _____

4. Cosas que puedo hacer con otras personas y que me pueden ayudar a sentirme mejor

- ❑ Jugar un juego
- ❑ Contar un chiste
- ❑ Andar en bicicleta
- ❑ Ir de excursión
- ❑ Ir a la tienda
- ❑ Ir a la biblioteca
- ❑ Mirar una película
- ❑ Practicar un deporte
- ❑ Ir a almorzar
- ❑ Jugar afuera
- ❑ Dar y recibir abrazos
- ❑ Cantar y bailar
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____

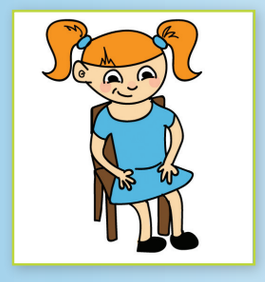
5. Mis adultos de confianza

- ❑ Mis padres
- ❑ Mis abuelos
- ❑ Mis tíos y tías
- ❑ Mi hermano o hermana mayor
- ❑ Un maestro
- ❑ Un entrenador
- ❑ Un líder religioso
- ❑ Un líder Scout
- ❑ Un consejero escolar
- ❑ Un trabajador social escolar
- ❑ Un enfermero escolar
- ❑ Un médico
- ❑ Un consejero de campamento
- ❑ ¿Quién más?
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____

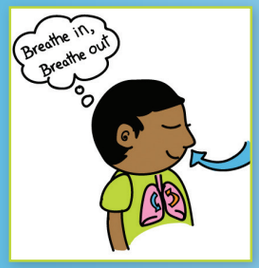
¡GIZMO también TE PUEDE AYUDAR con ejercicios de atención plena!

La meditación consiste en no hacer nada **Y A LA VEZ** prestar atención a tus propios pensamientos.Te puede ayudar en tus sentimientos, pensamientos y acciones. Puede ser difícil al principio, pero una vez que la domines te encantará.

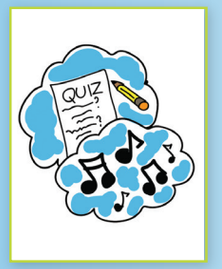
ASÍ SE HACE



1. Siéntate cómodamente en una silla, o en el suelo con las piernas cruzadas. Mantén derecha la espalda y relaja los hombros. Respira profundo y cierra los ojos, si lo deseas.



2. Concéntrate en la sensación que te da el aire al pasar por tu nariz.



3. Puedes tener pensamientos que te distraigan de tu respiración. No hay problema, solo vuelve a concentrarte en la sensación que te da el aire al pasar por tu nariz y al llenarte el pecho y luego salir con cada respiración.

4. Trata de crear el hábito de meditar por 5 a 10 minutos al día, como lavarse los dientes. Si meditas todos los días, será cada vez más fácil y te ayudará en tus sentimientos, pensamientos y acciones.

Adaptado de Vivir con Plenitud las Crisis, segunda edición, de Jon Kabat-Zin

MI PLAN DE SALUD MENTAL

Nombre: _____

1. Cosas que puedo hacer para cuidar mi salud mental: sentimientos, pensamientos y acciones

- ❑ Respirar lento
- ❑ Escuchar música
- ❑ Tocar un instrumento
- ❑ Dibujar o pintar
- ❑ Tomar una siesta
- ❑ Soplar burbujas
- ❑ Jugar con un rehilete
- ❑ Disfrazarte
- ❑ Escribir un cuento
- ❑ Jugar con mi mascota
- ❑ Dar un paseo
- ❑ Andar en bicicleta
- ❑ Jugar afuera
- ❑ Leer
- ❑ Jugar con tus juguetes
- ❑ Hacer un rompecabezas
- ❑ Coser o tejer
- ❑ Sonreír o reír
- ❑ Dar un paseo
- ❑ _____
- ❑ _____

2. Cómo puedo saber si me siento enojado, triste o preocupado

- ❑ Comes menos o más
- ❑ Te cuesta dormir o quedarte dormido
- ❑ Peleo más
- ❑ Lloras con facilidad
- ❑ Te aburren las cosas que me gustan
- ❑ Quieres estar solo la mayor parte del tiempo
- ❑ Actúas sin pensar
- ❑ Tienes menos energía
- ❑ Te sientes muy nervioso/estresado
- ❑ _____
- ❑ _____

3. Personas y lugares que me pueden ayudar a distraerme

- ❑ Mis padres
- ❑ Mis abuelos
- ❑ Un tío o tía
- ❑ Hermanos, hermanas, primos
- ❑ Mis amigos
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ Casa de mi amigo
- ❑ Casa de un pariente
- ❑ Iglesia
- ❑ Centro comunitario o juvenil
- ❑ Parque
- ❑ Biblioteca
- ❑ _____

4. Cosas que puedo hacer con otras personas y que me pueden ayudar a sentirme mejor

- ❑ Jugar un juego
- ❑ Contar un chiste
- ❑ Andar en bicicleta
- ❑ Ir de excursión
- ❑ Ir a la tienda
- ❑ Ir a la biblioteca
- ❑ Mirar una película
- ❑ Practicar un deporte
- ❑ Ir a almorzar
- ❑ Jugar afuera
- ❑ Dar y recibir abrazos
- ❑ Cantar y bailar
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____

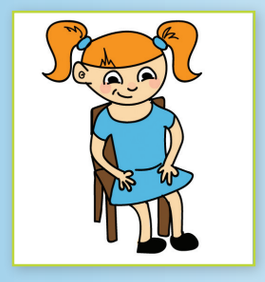
5. Mis adultos de confianza

- ❑ Mis padres
- ❑ Mis abuelos
- ❑ Mis tíos y tías
- ❑ Mi hermano o hermana mayor
- ❑ Un maestro
- ❑ Un entrenador
- ❑ Un líder religioso
- ❑ Un líder Scout
- ❑ Un consejero escolar
- ❑ Un trabajador social escolar
- ❑ Un enfermero escolar
- ❑ Un médico
- ❑ Un consejero de campamento
- ❑ ¿Quién más?
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____

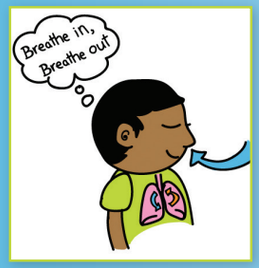
¡GIZMO también TE PUEDE AYUDAR con ejercicios de atención plena!

La meditación consiste en no hacer nada **Y A LA VEZ** prestar atención a tus propios pensamientos.Te puede ayudar en tus sentimientos, pensamientos y acciones. Puede ser difícil al principio, pero una vez que la domines te encantará.

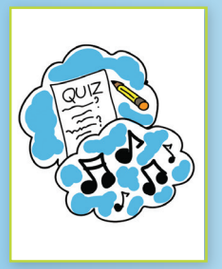
ASÍ SE HACE



1. Siéntate cómodamente en una silla, o en el suelo con las piernas cruzadas. Mantén derecha la espalda y relaja los hombros. Respira profundo y cierra los ojos, si lo deseas.



2. Concéntrate en la sensación que te da el aire al pasar por tu nariz.



3. Puedes tener pensamientos que te distraigan de tu respiración. No hay problema, solo vuelve a concentrarte en la sensación que te da el aire al pasar por tu nariz y al llenarte el pecho y luego salir con cada respiración.

4. Trata de crear el hábito de meditar por 5 a 10 minutos al día, como lavarse los dientes. Si meditas todos los días, será cada vez más fácil y te ayudará en tus sentimientos, pensamientos y acciones.

Adaptado de Vivir con Plenitud las Crisis, segunda edición, de Jon Kabat-Zin

COLOREA A GIZMO

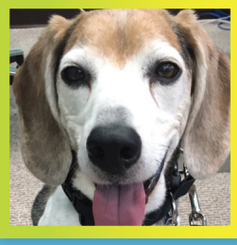
Haz un dibujo de ti mismo haciendo algunas de las cosas que escribiste en tu plan.

Biografías de los perros de terapia

Benjamin Franklin

Benjamin Franklin es un adorable Landseer Terranova de 130 lb (59 kg) de peso. Es un perro de terapia certificado y también de salvamento K9. Le encantan los abrazos, los cubos de hielo y los juegos en la nieve, pero sobre todo, ¡le encanta conocer gente!

Bennie



Bennie (también conocido como Bennie Boo Beags y Little B) es un perro de terapia y de salvamento K9 de 12 años.
Le encantan los abrazos y las golosinas, y si se trata del famoso aullido beagle, no hay quien le gane. Lo puedes encontrar en Facebook: Bennie Boo Beags

Big Charlie

Big Charlie es un beagle de 13" (33 cm) de largo y 13 años de edad. Le encanta echarse en lugares cómodos y estirarse. Suele caminar y ladrar al mismo tiempo, porque... ¡bueno, porque puede!

Charlie Bo Barlie

Charlie Bo Barlie (también conocido como Charlie One Eye [Charlie de un solo ojo] y CBB) es un beagle de 13" (33 cm) y 15 años de edad (o quizás un poco más). Perdió un ojo por culpa del glaucoma, pero eso no lo detiene ni siquiera un poco. Le sigue el ritmo a todos y no se le escapa nada porque... ¡bueno, por su hocico de beagle!

Clarence

Clarence nació en junio de 2011 y fue honrado por el New York Animal Medical Center (Centro Médico Animal de Nueva York, NYAMC) por su trabajo luego de la tragedia de la escuela Sandy Hook. Actualmente, trabaja como perro de salvamento K9 para la fundación Tails of Hope y para varias agencias de talento animal de Nueva York, como protagonista de comerciales, programas de televisión y películas. Vive en Greenfield, Massachusetts.

Gideon

Gideon vino a Connecticut desde Maine, donde fue rescatado. Ahora es perro de terapia, ayuda a enfermos terminales y está en camino a convertirse en un perro de salvamento K9. Le encanta poner la cabeza en el regazo de la gente y jugar a atrapar la pelota junto con su hermanito.

Ginger

Ginger es una beagle de 9 años y 13" (33 cm). Le encanta correr en el patio, dar paseos y comer. Aunque parece muy seria, la mayor parte del tiempo es solo su apariencia.

Gizmo

Gizmo, mascota oficial de la Campaña de Prevención del Suicidio de Connecticut, es perro de terapia certificado y de ayuda a enfermos terminales y el perro de salvamento K9 más pequeño del mundo. Por su trabajo, ha viajado por todo el país, y hasta lo invitaron a la capital del estado y al Congreso de los Estados Unidos para crear conciencia sobre los beneficios que ofrecen los perros de terapia. Gizmo es famoso por su característico "baile feliz". También le gusta estar con su hermana, Mini Cooper. Puedes seguirlo en FB e IG (Gizmo's Frens), donde tiene más de 170,000 seguidores.

Lacey

Lacey es una perra de terapia Pomauahua, que espera ser perra de salvamento K9 algún día. Le encanta que los niños le lean sus libros favoritos, le gusta jugar con su hermana Nina y comer golosinas.

Maggi

Maggi es una perra de terapia a la que le encanta acurrucarse y que le rasquen la barriga. Quiere ser perra de salvamento K9 algún día. Le gustan las caminatas, olfatear en busca de ardillas y comer chips de plátano junto con su hermana Sara Jane.

Max

El viejo Max es un perro mezcla de labrador, de 8.5 años de edad; le encantan los paseos, los juegos de pelota y los helados Dairy Queen para perros.

Mini Cooper

Mini Cooper tiene 15 años y es una poodle/salchicha rescatada. Se ha jubilado de las tareas de terapia y ahora pasa el tiempo relajándose, comiendo deliciosos meriendas y vigilando a su hermano menor, el perro de salvamento K9 Gizmo.

Nina

Nina es una perra de terapia Pomauahua que sueña con convertirse en perra de salvamento K9. Le encanta acurrucarse y hacer felices a todos y también le gusta correr y perseguir a su hermana Lacey.

Pipsqueak

Pipsqueak es un perro mezcla de mini poodle que fue rescatado de cachorro, al que le encanta estar rodeado de gente y de otros animales. Llegó a ser perro de terapia certificado en 2014 y de salvamento K9 en 2016, y valora todas las oportunidades de ayudar a quien lo necesite.

Roxie

Roxie tiene 10 años y es una beagle de 13" (33 cm). Es muy pícara y le encanta mandar, aunque también le gusta dar besos.

Sara Jane

Sara Jane es una perra de rescate y de terapia a la que le encanta dar cariño a todo el mundo. Quiere ser perra de salvamento K9 algún día. Sus actividades favoritas son visitar escuelas e instalaciones de vida asistida y leer con niños. Le encanta dar paseos en los autos junto con su hermana Maggi.

RECURSOS NACIONALES PARA ADULTOS DE CONFIANZA

Ante una crisis, comuníquese con:

- Línea de crisis: 1-800-273-8255 (TALK)

NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE
1-800-273-TALK
www.suicidepreventionlifeline.org

CRISIS TEXT LINE
Text HELLO to 741741
Free, 24/7, Confidential

Ante una emergencia, llame al 9-1-1. Texto 9-1-1 si no puedes llamar.

Otros recursos para obtener servicios de salud mental:

- Consejeros escolares, trabajadores sociales, psicólogos
- Consejeros de la comunidad
- Pediatras

1 WORD VOICE LIFE
Be the 1 to start the conversation
www.preventsuicidect.org

www.gizmo4mentalhealth.org • www.suicidepreventionlifeline.org • www.afsp.org

VEA LA ÚLTIMA PÁGINA DEL LIBRO PARA RECURSOS LOCALES

Esta guía no sustituye un tratamiento.

Si quieres, puedes tener una copia de la "Guía de Gizmo para la Salud Mental", ¡autogrrafiada por Gizmo!

VEA:

www.Gizmo4MentalHealth.org para saber cómo puedes conocer a Gizmo y que autogrrafíe tu libro.

- Departamento de Salud Pública de Connecticut (2015). Encuesta Escolar de Salud de Connecticut. http://www.ct.gov/dph/lib/dph/hisr/pdf/cshs_ybc2015_report.pdf
- Stanley, B. & Brown, G. K. (2012). Safety Planning Intervention: A Brief Intervention to Mitigate Suicide Risk. Cognitive and Behavioral Practice, 19, 256-264. http://suicidesafetyplan.com/uploads/Safety_Planning_-_Cog___Beh_Practice.pdf

Los puntos de vista, opiniones y contenidos expresados en este libro no necesariamente reflejan los puntos de vista, opiniones y políticas de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias/el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

Esta guía fue elaborada por el Comité Asesor de Suicidios de Connecticut en colaboración con la Iniciativa de Redes de Cuidado para la Prevención de Suicidios de Connecticut, administradas por el Departamento de Servicios de Salud Mental y Adicciones, el Departamento de Niños y Familias y el Departamento de Salud Pública de Connecticut, y con la asociación United Way of Connecticut/2-1-1. Los fondos para el proyecto los suministró la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias mediante la subvención del Acuerdo Cooperativo de Prevención del Suicidio Juvenil del estado (SM 062916) y la subvención en bloque de Salud Mental Infantil.

LA GUAndiosa GUIA´ DE GIZMO PARA LA SALUD MENTAL es una herramienta preliminar de apoyo a la salud mental y el bienestar juveniles, basada en datos y en evidencia comprobada. Su objetivo es introducir los conceptos de salud y bienestar mental y de cuidado de la propia salud mental de una manera amistosa, fomentando la identificación personal de pautas de alarma y de cuándo aplicar estrategias saludables de ayuda, tanto internas como externas, que permitan reducir los riesgos. La guía presenta las características de los adultos de confianza, quiénes podrían serlo y cómo practicar para hablarle a un adulto de confianza, y también promueve la comunicación proactiva. El libro termina con un plan personal (de acción) de salud mental que el joven puede diseñar para uso diario y en momentos de necesidad, lo que le permitirá prevenir una posible crisis.También incluye una sección de recursos, destinada a los adultos de confianza.

El mensaje está orientado a los niños y lo presenta Gizmo, un perro Miki de 3.5 lb (7 kg) de peso, que vive en Manchester, Connecticut. Gizmo es un perro de salvamento K9 y de terapia, y la mascota oficial de la Campaña de Prevención del Suicidio de Connecticut: 1 Word, 1 Voice 1 Life...Be the 1 to start the conversation (Una palabra, una voz, una vida... que sea uno el que inicie la conversación). Su sitio web es www.preventsuicidect.org.

TESTIMONIOS

"Gizmo nos brinda un rayo de esperanza a todos en cada página de este libro. Nos muestra cómo debemos cuidarnos y buscar personas de confianza que nos apoyen y ayuden cuando nos sintamos tristes. A veces es necesario que nos tomen de la mano y nos guíen; tenemos que contarle a alguien cómo nos sentimos.
Siempre hay esperanza."

Faith Vos Winkel, licenciada en trabajo social, defensora infantil asistente, Oficina de Defensoría Infantil de Connecticut.

"Este nuevo libro es un recurso fantástico para que los niños usen por su cuenta o para que lo usen los padres y los prestadores. La representación del perro de terapia Gizmo como consejero de salud mental es adorable, y sienta las bases de un potencial diálogo provechoso. Gizmo demuestra qué pasos prácticos pueden dar hasta los más pequeños para lidiar con sus problemas emocionales. La guía transfiere a un formato infantil
diversas herramientas de eficacia comprobada para el manejo de la angustia en adultos. Recomiendo completamente la Grrandiosa Guía de Gizmo para la Salud Mental, porque es entretenida y muy práctica."

DeQuincy A. Lezine, doctor, director general de Prevention Communities; padre de Benji (7 años) y Nina (5 años).

"¡Gizmo es genial! Me enseñó sobre salud mental y qué debo hacer si me siento triste o estresado.
¡A todos les va a encantar este libro!"

Caleb, 9 años, alumno de primaria