

# RECURSO DE SALUD CONDUCTUAL

## Una nota para familias y cuidadores:

Marzo a menudo trae una mezcla de nueva energía y nuevos desafíos para las familias: las rutinas escolares cambian, las actividades aumentan y muchos jóvenes comienzan a sentir el peso del año asentándose. Es un momento en el que el apoyo emocional, la conexión y herramientas simples para el bienestar pueden hacer una diferencia significativa. Este mes, destacamos dos recursos gratuitos diseñados específicamente para adolescentes y adultos jóvenes en California. Soluna y Mirror ofrecen formas seguras y accesibles para que los jóvenes hablen sobre lo que sienten, desarrollen habilidades para afrontar y reflexionen en un espacio privado y de apoyo. Nuestra esperanza es que estas herramientas ayuden a los jóvenes a sentirse arraigados, comprendidos y apoyados mientras navegan los meses por venir.

## Soluna - Apoyo gratuito de salud mental para edades de 13 a 25 años

Soluna es una aplicación gratuita y confidencial de bienestar creada para jóvenes de California de 13 a 25 años. Es parte de la Iniciativa de Salud Conductual para Niños y Jóvenes del estado (CYBHI), un esfuerzo importante para ampliar el acceso al apoyo emocional para los jóvenes.

### Qué ofrece Soluna

- **Entrenamiento 1:1 en cualquier momento** - Los jóvenes pueden conectarse con entrenadores capacitados para recibir apoyo sin juicios, ya sea de inmediato o programando con anticipación. El entrenamiento está disponible en inglés y español, con tele-entrenamiento en más de 17 idiomas adicionales.
- **Herramientas de bienestar autoguiadas** - Actividades que ayudan a los jóvenes a manejar el estrés, desarrollar habilidades para afrontar, establecer metas y reflexionar sobre sus emociones.
- **Comunidades de apoyo entre pares** - Espacios moderados donde los jóvenes pueden compartir experiencias y sentirse menos solos.
- **Navegación de cuidado** - Ayuda para encontrar terapeutas, programas locales y recursos comunitarios.
- **Entrenamiento telefónico** - Para jóvenes sin teléfonos inteligentes, el entrenamiento está disponible por teléfono en 19 idiomas.
- **Sin seguro, sin costo** - Soluna elimina completamente las barreras financieras y administrativas.

### Por qué Soluna es importante:

Soluna está diseñada para las vidas reales de adolescentes y adultos jóvenes: privada, flexible y disponible en cualquier momento. Los jóvenes describen Soluna como un espacio donde se sienten escuchados, valorados y apoyados, especialmente durante momentos estresantes o inciertos.

## Mirror – Una aplicación privada de diario para adolescentes y adultos jóvenes

Mirror es una aplicación de diario respaldada por investigaciones creada por el Child Mind Institute para ayudar a los adolescentes a reflexionar, comprender sus emociones y desarrollar hábitos de afrontamiento más saludables. Está disponible gratuitamente en EE. UU. para iOS y Android.

### Qué ofrece Mirror

- **Formatos flexibles de diario** – Los jóvenes pueden escribir entradas, grabar audio o filmar videos cortos.
- **Indicaciones guiadas por clínicos** – Indicaciones diseñadas por expertos en salud mental que ayudan a los adolescentes a explorar emociones y desarrollar autoconciencia.
- **Seguimiento del estado de ánimo e inteligencia artificial** – Resúmenes inteligentes que ayudan a los usuarios a notar patrones emocionales a lo largo del tiempo.
- **Fuertes protecciones de privacidad** – Las entradas permanecen en el dispositivo, protegidas por seguridad biométrica o PIN.
- **Diseño consciente de la seguridad** – Si una entrada sugiere posible autolesión, Mirror bloquea los resúmenes y proporciona recursos de apoyo.
- **Parte de la Iniciativa de Salud Mental Juvenil de California** – Desarrollada en asociación con CYBHI para ampliar el acceso a herramientas digitales de salud mental.

### Por qué Mirror es importante

Mirror ofrece a los adolescentes un espacio privado y sin presiones para procesar emociones sin "me gusta", comentarios o comparaciones. Apoya la alfabetización emocional, la resiliencia y la auto-conexión, habilidades que ayudan a los jóvenes a navegar tanto el estrés cotidiano como los desafíos mayores.

### Por qué estas dos aplicaciones funcionan bien juntas

Soluna y Mirror se complementan maravillosamente:

- **Soluna** apoya la conexión – personas reales, conversaciones reales, ayuda en tiempo real.
- **Mirror** apoya la reflexión – diario privado, percepción emocional y autoconciencia.

Juntas, ofrecen a los jóvenes tanto a alguien con quien hablar como un espacio para entenderse a sí mismos – dos ingredientes esenciales para el bienestar emocional.

# MÁS INFORMACIÓN

[Soluna](#)

[Mirror](#)





## A Message from the GAP Program Director

Como cuidadores familiares, ustedes están presentes cada día para niños y jóvenes que han tenido que enfrentar más desafíos de los que les correspondía. El enfoque de este mes en los recursos de salud mental para jóvenes mayores y adultos jóvenes refleja una realidad que muchos de ustedes están viviendo: apoyar a adolescentes que tal vez cargan con el peso de traumas pasados mientras intentan encontrar su lugar en el mundo. La adolescencia y la adultez temprana pueden traer consigo emociones complejas, la exploración de la identidad y una mayor independencia; factores que, en conjunto, pueden intensificar los efectos de experiencias vividas anteriormente. Esperamos que las herramientas y los recursos que encontrarán en esta edición les ayuden a sentirse mejor preparados y menos solos al brindar apoyo a la salud mental y el bienestar de sus jóvenes. Su presencia constante, su paciencia y su labor de defensa marcan una diferencia perdurable, incluso en los días más difíciles.

*Jennifer Odum, Director*

