

# YOUTH AWARE OF MENTAL HEALTH

Youth Aware of Mental Health (YAM; [www.y-a-m.org](http://www.y-a-m.org)) is a 5-session research-based program promoting increased knowledge and awareness of mental health in adolescents. Students build problem-solving skills and emotional intelligence through lectures, discussions, and role plays.

YAM focuses on six main themes:

1. What is Mental Health?
2. Self-Help Advice
3. Stress and Crisis
4. Depression and Suicidal Thoughts
5. Helping a Friend in Need
6. Who Can I Ask for Advice?

When compared to other similar interventions, YAM is proven to be more effective in improving adolescent mental health and is associated with significant reductions in suicide attempts and severe suicidal ideation.

## Why is my child's school participating in this program?

School leadership at your child's school believe that students would benefit from the mental health awareness and knowledge provided by the YAM program.

## Who is working with my child?

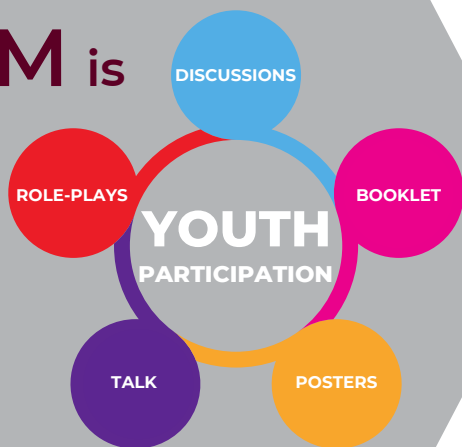
A certified YAM facilitator and a trained helper will work with your child by guest-teaching during an existing class or advisory period. All instructors have prior experience working with groups of youth.

Our facilitators and helpers are fully vetted and screened to allow them to work with your students without school staff present.

## What is my role in YAM?

Ask your child what they are learning and talking about in YAM! You can also ask to see the YAM booklet they receive in class.

YAM is



## Contact Information

YAM is offered with the Texas Child Health Access Through Telemedicine (TCHAT) at Texas A&M University (Manager, Kelly Sopchak, PhD, LSSP, MSCP).

For more information, please contact:

**Kelly Sopchak, PhD, LSSP, MSCP**

[ksopchak@tamu.edu](mailto:ksopchak@tamu.edu)

979.436.0702



# JÓVENES CONSCIENTES DE LA SALUD MENTAL

Jóvenes conscientes de la salud mental (YAM, por sus siglas en inglés; [www.y-a-m.org](http://www.y-a-m.org)) es un programa de 5 sesiones basado en la investigación que promueve un mayor conocimiento y conciencia de la salud mental en los adolescentes. Los estudiantes adquieren habilidades para resolver problemas y desarrollar su inteligencia emocional a través de charlas, debates y actuaciones.

YAM se centra en seis temas principales:

1. ¿Qué es la salud mental?
2. Consejos sobre la autoayuda
3. Estrés y crisis
4. Depresión y pensamientos suicidas
5. Apoyar a un amigo en dificultades
6. ¿A quién le puedo pedir consejo?

En comparación con otras intervenciones similares, YAM ha demostrado ser más eficaz en la mejora de la salud mental de los adolescentes y se ha relacionado con una reducción significativa de los intentos de suicidio y de la ideación suicida grave.

## ¿Por qué está participando la escuela de mi hijo en este programa?

La administración de la escuela de su hijo considera que los alumnos podrán beneficiarse de la concienciación y los conocimientos sobre la salud mental que proporciona el programa YAM.

## ¿Quién colaborará con mi hijo?

Un facilitador certificado de YAM y un ayudante capacitado trabajarán con su hijo como instructores voluntarios durante una clase existente o un período de asesoramiento. Todos los instructores tienen experiencia previa en la colaboración con grupos de jóvenes.

Los facilitadores y ayudantes se someten a un riguroso proceso de selección que les permite trabajar con los alumnos sin la presencia del personal de la escuela.

## ¿Cuál es mi papel en YAM?

Pregúntele a su hijo sobre lo que aprende y conversa en YAM. Además, pida que le muestre el folleto de YAM que recibe en clase.

YAM es



## Información de contacto

El programa YAM se ofrece con Texas Child Health Access Through Telemedicine (TCHAT) en Texas A&M University (Manager, Kelly Sopchak, PhD, LSSP, MSCP).

Para más información, comuníquese con:

**Kelly Sopchak, PhD, LSSP, MSCP**

[ksopchak@tamu.edu](mailto:ksopchak@tamu.edu)

979.436.0702



TCHAT  
Texas Child Health Access  
Through Telemedicine



HEALTH

TELEBEHAVIORAL CARE

