



# THRIVE

## EMPODERANDO Y FORTALECIENDO A LA JUVENTUD

### BIENESTAR

El programa THRIVE, impulsado por Live Like Sam y Well-being Elevated, es una iniciativa de prevención de salud mental que empodera y fortalece el bienestar de la juventud. Nuestras organizaciones dinámicas, se han juntado para ayudar a hacerle frente a la crisis de salud mental que continúa creciendo a nivel nacional.



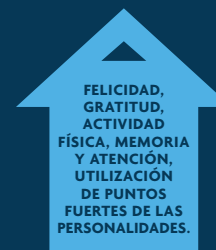
**La crisis de salud mental es particularmente aguda dentro de la juventud en el estado de Utah.** La encuesta más reciente sobre La Salud y los Riesgos de Prevención en Estudiantes encontró que el **70% de la juventud** (grados 6 a 12) localizada en el Condado de Summit, presenta síntomas de depresión en niveles **moderados a altos**. Y, el **47% tiene altas necesidades en cuestión de tratamiento de salud mental**.

No podemos seguir esperando a que un joven se encuentre en crisis para empezar a actuar. La prevención es imperativa. Necesitamos cultivar, proactivamente, herramientas de salud mental y bienestar para los jóvenes dentro de su educación. THRIVE es una solución.

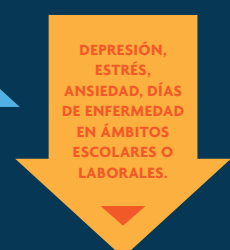
THRIVE provee herramientas basadas en la evidencia de una psicología clínica y positiva que promueven la resiliencia, la prosperidad y el bienestar.

*El curriculum de Well-being Elevated ha sido comprobado a través de ensayos aleatorios utilizando estudiantes en edad universitaria, los cuales han mostrado resultados significativos, incluyendo:*

#### AUMENTO



#### DISMINUCIÓN



### EL PROGRAMA THRIVE LE ENSEÑA A LA JUVENTUD A:



IDENTIFICAR LAS FORTALEZAS Y VALORES. Y FIJAR METAS CONGRUENTES PARA CONSTRUIR UNA VIDA RELUCIENTE/FLORECIENTE



CULTIVAR PENSAMIENTOS POSITIVOS, EMOCIONES, COMPORTAMIENTOS Y HÁBITOS



APRENDER TÉCNICAS DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADAS EN EVIDENCIA



NUTRIR RELACIONES Y HÁBITOS SANOS

THRIVE le trae este programa a la juventud de manera virtual a través de grupos de apoyo en Zoom y también a través de una aplicación. Los estudiantes aprenderán sobre herramientas a través de nuestra aplicación y luego, se encontrarán semanalmente con sus compañeros para conectar y completar ejercicios específicos. En nuestras sesiones, los participantes discutirán acerca de técnicas que promueven el bienestar, aprenderán estrategias de afrontamiento y compartirán aciertos y desafíos. Los grupos son facilitados por miembros del equipo entrenados y supervisados por doctores licenciados.

NECESITAMOS TU APOYO PARA  
EMPODERAR A NUESTRA JUVENTUD A QUE FLOREZCA

# THRIVE



Live Like Sam es una fundación establecida en Utah que honra la extraordinaria vida y legado de Sam Jackenthal. A los 15 años, en 2015, Sam fue Campeón Nacional de los Estados Unidos en Esquí Estilo Libre en la categoría Junior para menores de 18 años. Nuestra pasión es inspirar a la juventud a desarrollar consciencia propia, valor, liderazgo, amabilidad y alegría, así como lo hizo Sam en sus dieciséis años de vida ejemplares. Ayudamos a cultivar estos atributos a través de entrenamientos sobre herramientas de la vida y reconociendo a aquellos jóvenes, de cualquier antecedente, quienes viven a través de estos principios.



WELL-BEING  
ELEVATED

Well-being Elevated es una compañía social que entrega intervenciones de salud mental preventivas a la juventud a través de una aplicación y grupos de apoyo psicoeducacionales. Estas intervenciones tienen que ver con ejercicios simples trazados a partir de una psicología positiva y clínica que promueve la resiliencia, la prosperidad y el bienestar. Nuestro contenido ha sido desarrollado y probado por psicólogos renombrados mundialmente y un equipo interdisciplinario conformado por estudiantes, doctores, científicos y emprendedores.

ESTAMOS COMPROMETIDOS A FORTALECER LA JUVENTUD CON NUESTROS PROGRAMAS Y BECAS PARA FOMENTAR LA DEDICACIÓN AL SERVICIO A OTROS... AL IGUAL QUE LO HIZO SAM



## ¡GRATIS PARA ESTUDIANTES!

Nuestra juventud del Condado de Summit necesita soluciones para la salud mental, ahora más que nunca. El programa THRIVE tiene un valor de \$295 pero actualmente, y por tiempo limitado, se ofrece con beca completa y es gratuito para todos los estudiantes. Adicionalmente, los estudiantes que completen cinco como mínimo de seis sesiones semanales, recibirán \$80 de remuneración. El equipo de Well-being Elevated conduce un estudio a través de este programa el cual ha sido aprobado por la Junta Institucional de Revisión de la Universidad de Utah.



Visite [livelikesam.org/thrive](https://livelikesam.org/thrive) o escanee el código para registrar a cualquier estudiante de 15-18 años de edad. En el verano de 2022 serviremos poblaciones más jóvenes con programación apropiada para su edad. La disponibilidad del programa es por orden de llegada. **Gracias por su apoyo y recuerde siempre vivir como Sam.**

### FUNDACION LIVE LIKE SAM

[livelikesam.org/donate](https://livelikesam.org/donate) | [www.livelikesam.org](https://www.livelikesam.org) | 435-901-0078 |  Live Like Sam  @just.jackenthal.it

### WELL-BEING ELEVATED

[www.webewell.co](https://www.webewell.co) | 435-901-7230 |  @wellbeingelevated