FREE WELLNESS APP FOR NEW MEXICAN TEENS AGED 13-18

WHAT IS NAVI?

Navi is a free mental wellness app for New Mexico teens ages 13–18, available statewide thanks to funding from the New Mexico Health Care Authority.

HOW DOES THE APP WORK?

Navi helps teens create action plans for challenges they face: from every day stressors to more serious concerns. Navi also has local Taos resources built in and crisis resources too. You can access it via any device and any browser using app.meetnavi.com

WHAT MAKES NAVI DIFFERENT FROM OTHER MENTAL HEALTH APPS?

Navi was built upon 10+ years of research on Single Session Supports. Unlike other apps that require continuous engagement over a period of weeks to reach a clinical impact, Navi is designed so that each and every encounter can have an impact.

HOW DID NEW MEXICO TEENS SHAPE THIS PLATFORM?

Navi was co-designed with a youth advisory board of Taos high schoolers, to ensure the content is relevant for this community.

IS THIS AVAILABLE ONLY IN ENGLISH?

The app is in English and Spanish, using language NM teens actually use.

HOW DOES THIS FIT INTO NEW MEXICO'S BROADER PREVENTION STRATEGY?

Navi will be available on any device, and it includes an offline page of resources for areas with limited connectivity — so teens in rural, frontier, and tribal communities can see something (including buttons to 988) even when internet access is unreliable.

WHAT SAFEGUARDS ARE IN PLACE FOR TEENS WHO MAY NEED MORE THAN SELF-GUIDED SUPPORT?

Navi isn't a crisis tool, but it will point a teen to 988 or local supports when risk is detected. Safety is built in from the ground up. Navi users do not interface with a chat bot and does not use generative AI.

I'M A PARENT - CAN I MONITOR MY CHILD'S ACTIVITY?

No. Here's why that's the right call. Mental wellness support only works when a young person feels safe about being honest. Knowing a parent could read every message or action plan is the fastest way to shut down engagement - the research is clear on that. Ask your teen if and how they are using Navi. Leave it up to them to share with you, if they want to. Navi was built for safety and designed for your trust. More at: meetnavi.com/parents

FOR MORE INFO, VISIT: MEETNAVI.COM

Every New Mexican teen aged 13-18 has FREE access to Navi thanks to funding from the New Mexico Health Care Authority's Behavioral Health Service Division.

Navi HEALTH CARE AUTHORITY

APP DE BIENESTAR GRATIS PARA JÓVENES DE NUEVO MÉXICO, DE 13 A 18 AÑOS

¿QUÉ ES NAVI?

Navi es una app gratuita de bienestar mental para jóvenes de Nuevo México de 13 a 18 años, disponible en todo el estado gracias al financiamiento de la Autoridad de Atención Médica de Nuevo México.

¿CÓMO FUNCIONA LA APP?

Navi ayuda a los jóvenes a crear planes de acción para los retos que enfrentan: desde el estrés del día a día hasta preocupaciones más serias. Navi también incluye recursos locales de Taos y recursos de crisis. Puedes acceder desde cualquier dispositivo y navegador en app.meetnavi.com

¿QUÉ HACE A NAVI DIFERENTE DE OTRAS APPS DE SALUD MENTAL?

Navi está basada en más de 10 años de investigación sobre los Apoyos de Sesión Única. A diferencia de otras apps que requieren uso continuo durante semanas para tener un impacto clínico, Navi está diseñada para que cada visita pueda marcar una diferencia.

¿CÓMO PARTICIPARON LOS JÓVENES DE NUEVO MÉXICO EN EL DESARROLLO DE ESTA PLATAFORMA?

Navi fue co-diseñada con un grupo de jóvenes asesores de preparatoria en Taos, para asegurarse de que el contenido sea relevante para esta comunidad.

¿ESTO SOLO ESTÁ DISPONIBLE EN INGLÉS?

La app está en inglés y español, usando el lenguaje que los jóvenes de Nuevo México realmente usan.

¿CÓMO ENCAJA ESTO EN LA ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN DE NUEVO MÉXICO?

Navi estará disponible en cualquier dispositivo e incluye una página de recursos sin conexión para áreas con acceso limitado a internet — para que los jóvenes en comunidades rurales, de frontera y tribales puedan ver algo (incluyendo botones al 988) incluso cuando el acceso a internet no sea confiable.

¿QUÉ MEDIDAS EXISTEN PARA LOS JÓVENES QUE PUEDAN NECESITAR MÁS QUE APOYO POR CUENTA PROPIA?

Navi no es una herramienta de crisis, pero dirigirá a un joven al 988 o a recursos locales cuando se detecte un riesgo. La seguridad está integrada desde el principio. Los usuarios de Navi no interactúan con un chatbot y la app no usa inteligencia artificial generativa.

SOY PADRE O MADRE — ¿PUEDO MONITOREAR LA ACTIVIDAD DE MI HIJO O HIJA?

No. Y esta es la razón. El apoyo de bienestar mental solo funciona cuando un joven se siente seguro de ser honesto. Saber que un padre o madre podría leer cada mensaje o plan de acción es la forma más rápida de cerrar esa comunicación — la investigación es clara al respecto. Pregúntale a tu hijo o hija si está usando Navi y cómo. Déjalo a su criterio compartir contigo, si quiere. Navi fue creada pensando en la seguridad y diseñada para ganarse tu confianza. Más información en: meetnavi.com/parents

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITA: MEETNAVI.COM

Todos los jóvenes de Nuevo México de 13 a 18 años tienen acceso GRATUITO a Navi gracias al financiamiento de la División de Servicios de Salud Conductual de la Autoridad de Atención Médica de Nuevo México.