

Apoyar a los adolescentes este año escolar: Guía para educadores sobre el retorno a las actividades

Los adolescentes vuelven a la escuela este año, después de más de un año de interrupción e incertidumbre debido a la pandemia del coronavirus. Los adolescentes pueden estar experimentando retrocesos académicos y falta de compromiso en la escuela, aislamiento social, ansiedad y depresión, duelo y pérdidas, así como traumas relacionados con la raza y desafíos familiares que pueden incluir dificultades económicas.

En respuesta, la [Morgan Stanley Alliance for Children's Mental Health](#) ha creado guías para familias y educadores con consejos prácticos y herramientas sobre cómo apoyar de mejor manera a los adolescentes este año escolar. Al fomentar la resiliencia en los entornos escolares, los educadores pueden ayudar a los adolescentes a enfrentar estos desafíos.

Estas guías se basan en los resultados de encuestas a educadores y adolescentes. Los resultados de la encuesta a educadores sugieren que los estudiantes con déficits significativos en el aprendizaje, así como los estudiantes con ansiedad por el regreso a clases presenciales se enfrentarán a los mayores desafíos durante el próximo año escolar. Además, los educadores están preocupados por los estudiantes que han atravesado por dificultades económicas, aquellos con problemas emocionales y de comportamiento preexistentes y por los estudiantes provenientes de grupos marginados (incluidas las minorías raciales, estudiantes con discapacidades y pertenecientes a la comunidad LGBTQ+).

La mayoría de los educadores dijeron que la información y la capacitación sobre: a) motivación de estudiantes, b) apoyo al aprendizaje social y emocional y c) apoyo activo a estudiantes con desafíos emocionales sería útil para prepararlos para el año escolar. Esta guía está dividida en los siguientes temas:

- 1 **Comprender el retorno a la nueva normalidad y su efecto en la salud mental de los adolescentes.**
- 2 **Ayudar a los adolescentes a sentirse más conectados.**
- 3 **Equilibrar las necesidades académicas y de salud mental.**
- 4 **Identificar y apoyar a adolescentes y familias en crisis.**
- 5 **Apoyar a jóvenes y familias de color.**

Sobre la Morgan Stanley Alliance for Children's Mental Health

La Morgan Stanley Alliance for Children's Mental Health reúne a los principales líderes en el ámbito de la salud mental infantil, y combina los recursos y el alcance de Morgan Stanley y su Fundación con los conocimientos y la experiencia de las distinguidas organizaciones sin fines de lucro con las que colabora, entre las que se encuentran el Child Mind Institute, el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Columbia, la Jed Foundation, el New York-Presbyterian Morgan Stanley Children's Hospital y el Steve Fund en los Estados Unidos. La Alianza ayuda a abordar estratégicamente los problemas de salud mental de los niños y los retos de largo alcance causados por el estrés, la ansiedad y la depresión.

Comprender el retorno a las actividades y su efecto en la salud mental de los adolescentes

¿Cómo pueden los administradores escolares y maestros evaluar, apoyar y responder a los desafíos de salud mental de los estudiantes este año?

La emoción inicial de volver a la escuela puede ocultar vulnerabilidades y desafíos que aún no han salido a la luz.

A qué estar atento

Es útil para los educadores estar consciente de los desafíos comunes de salud mental que los adolescentes podrían enfrentar después de más de un año de lidiar con la pandemia y las protestas raciales, como:

- Ansiedad, especialmente ansiedad social
- Depresión
- Aflicción y duelo
- Estrés traumático, incluido el trauma relacionado con la raza y la identidad

Ansiedad

Es normal que aumente la ansiedad en tiempos de incertidumbre, pero se convierte en un problema si la ansiedad de un adolescente le impide hacer las cosas que necesita o quiere hacer. Estas son algunas señales de ansiedad:

- Miedos y preocupaciones recurrentes
- Dificultad para concentrarse
- Autoconciencia extrema
- Cansancio
- Comportamiento problemático
- Consumo de sustancias
- Negarse a ir a la escuela, falta de participación, baja en las calificaciones

Depresión

La depresión en los adolescentes a veces es calificada como "simple angustia adolescente". Sin embargo, la depresión es algo más que un estado de ánimo y puede tener consecuencias graves, como la autolesión. Estas son algunas señales de depresión:

- Cambios en el estado de ánimo, incluyendo largos períodos de tristeza y/o irritabilidad.
- Pérdida de interés en las personas y las actividades que antes disfrutaban.
- Aislamiento.
- Dificultad para concentrarse.
- Aletargamiento.
- Cambio en las calificaciones.
- Hablar negativamente sobre sí mismo ("No soy bueno").
- Sentirse inútil o desesperado.

Aflicción y luto

Los adolescentes que perdieron amigos o seres queridos durante el último año podrían seguir en duelo cuando regresan a la escuela. Muchos también pueden estar viviendo el duelo por el tiempo perdido con los amigos y por los rituales de transición que se perdieron durante la pandemia. No hay una sola manera de expresar el dolor, por lo que es importante tomar en serio todos los sentimientos de duelo y evitar comparar las experiencias de los estudiantes.

Estrés traumático

Este año también ha habido experiencias en las que la sensación de seguridad de los estudiantes se vio amenazada. Pueden haber experimentado eventos aterradores o perturbadores relacionados con la pandemia, así como con el racismo y la injusticia racial. El estrés traumático se produce cuando los estudiantes experimentan una amenaza real o percibida de daño que sobrepasa sus capacidades para enfrentar la situación y que afecta su funcionamiento diario. Las señales de estrés traumático incluyen:

- Hipervigilancia.
- Cambio en el estado de ánimo y en los pensamientos, incluyendo sentimientos de ansiedad, depresión y visión negativa del mundo.
- Dificultad para concentrarse.
- Irritabilidad.
- Evitar a las personas, lugares y cosas que les recuerdan el evento.
- Evitar pensar en el evento.
- Cambio en los patrones de sueño y/o pesadillas.

Cómo ayudar

No se puede ni se debe esperar que los educadores diagnostiquen problemas de salud mental, pero están en una posición especial para detectar señales de alarma. Identifique los contactos designados por su escuela para atender cuestiones relacionadas con la salud mental o casos de crisis. Si los desafíos de salud mental de un adolescente son persistentes y limitantes, los educadores pueden animar a los adolescentes y a sus cuidadores a entrar en contacto con los recursos escolares disponibles.

Los educadores pueden crear espacios para que los estudiantes se monitoreen a sí mismos y oportunidades para validar sus emociones. No hay nada perfecto que decir o hacer, pero estas son algunas ideas:

- Pregunte a los estudiantes cómo están antes de entrar a una lección.
- Acérquese y pregunte cuando note un cambio de comportamiento.
- Pregunte antes de dar una respuesta o una solución. A menudo, un estudiante que está batallando solo quiere ser escuchado.

Por último, los educadores deben dar prioridad a su propio bienestar socioemocional y reservar tiempo para el autocuidado, incluyendo la búsqueda de apoyo de sus compañeros y, cuando sea apropiado, de profesionales de la salud mental. Practicar el autocuidado no solo es beneficioso para los educadores, sino que también es un modelo eficaz para los estudiantes de cómo enfrentar situaciones difíciles.

RECURSOS

[Child Mind Institute: Apoyar la salud mental de los adolescentes](#)

[Child Mind Institute: Ayudar a los niños a enfrentar el duelo](#)

[Child Mind Institute: Guía para maestros sobre la ansiedad en el salón de clases](#)

[Steve Fund: Video on Supporting the Mental Health of Students of Color in the Transition from High School to College](#)

[Steve Fund: Supporting the Mental Health of High School Students of Color](#)

Ayudar a los adolescentes a sentirse más conectados

¿Qué pueden hacer los educadores para ayudar a los estudiantes a sentirse conectados entre ellos y con el entorno escolar en general?

Las conexiones son un factor de protección para la salud mental de los estudiantes. Pero si bien muchos estudiantes pueden estar ansiosos por reanudar las relaciones sociales, otros pueden sentirse incómodos. Hay que dar espacio y tiempo para las actividades de reencuentro y conexión social entre los estudiantes, así como entre los estudiantes y el personal escolar.

Construir una comunidad escolar

Las relaciones entre educadores y estudiantes son fundamentales para crear una comunidad escolar positiva e inclusiva. Para construir relaciones positivas se requiere contar con una base de apoyo, comprensión y cuidado sin prejuicios. Estos son algunos consejos importantes a tomar en cuenta:

- Sea proactivo, deje espacio para la comunicación y pregúnteles cómo se sienten.
- Haga preguntas, escuche y valide.
- Mantenga (o aparente mantener) la calma.
- Enfóquese en la perspectiva del estudiante.
- “La empatía sobre la educación”: Responda primero a los sentimientos antes de enseñar una lección.
- Pregunte a los estudiantes cómo les gustaría abordar los retos. ¿Qué quieren hacer? ¿Qué necesitan?

Comprender el desarrollo social de los adolescentes

Cuando se trata de desarrollar las conexiones sociales es importante que los educadores comprendan el desarrollo social de los adolescentes para que puedan apoyarlos de mejor manera. Estos son factores a tener en cuenta:

- El desarrollo de la identidad es crucial durante esta etapa. Y las relaciones son un lente que utilizan los adolescentes para entenderse a sí mismos. ¿Quién soy? ¿Qué necesito? ¿Qué me gusta?
- Antes de la etapa de la adolescencia, las relaciones principales son con la familia. Pero durante la adolescencia, las relaciones con los compañeros y amigos se vuelven más importantes. Estas conexiones profundas con los compañeros ofrecen oportunidades para:
 - practicar la independencia.
 - asumir la responsabilidad por las acciones y los errores.
 - tomar decisiones y manejar las consecuencias
 - reflexionar sobre sus valores y los de su familia y comunidad.
 - cometer errores.

Construir relaciones positivas con los compañeros

Debido a que las relaciones con los compañeros son cruciales para los adolescentes, fomentar estas relaciones es fundamental. Estas son algunas ideas de cómo puede ayudar al desarrollo de relaciones positivas en la escuela:

- Cree espacios para la discusión y el intercambio en el salón. Los estudiantes pueden reunirse para compartir y apoyarse unos a otros.
- Fomente la empatía a través de la práctica de ponerse en lugar de los demás. Aproveche cualquier oportunidad para destacar los momentos en los que es importante "ver el otro lado", y deje espacio para que compartan y reflexionen sobre las distintas perspectivas.
- Ayúdelos a practicar la resolución de problemas sociales en lugar de evitarlos o agravarlos.
- Discutan cómo lucen las relaciones de apoyo mutuo. ¿Qué pueden hacer los estudiantes para ser solidarios?
- Reconozca que las experiencias de los estudiantes serán diferentes según sus identidades.

RECURSOS

[Child Mind Institute: Utilizar las técnicas de atención plena](#)

[The Jed Foundation: Seize the Awkward](#)

[The Jed Foundation: COVID-19 Resource Guide for Caregivers](#)

[Steve Fund: Workshop on Well-Being in Color](#)

Equilibrar las necesidades académicas y de salud mental

¿Cómo pueden los administradores y maestros abordar los retos y déficits académicos en el contexto del bienestar mental y el aprendizaje socioemocional?

Practicar la autocompasión

La necesidad de equilibrar las pérdidas académicas acumuladas a lo largo de la pandemia con los efectos en la salud mental de los estudiantes, plantea desafíos reales y múltiples. Los educadores se enfrentan a un trabajo increíblemente importante, agotador y exigente. La mejor manera de hacer esto es a través de crear metas pequeñas alcanzables tanto para ellos mismos como para sus estudiantes que les permitan generar el impulso y salir adelante con éxito.

Preparar el escenario para el éxito

Crear un entorno estable, consistente y seguro ayuda a las comunidades escolares a satisfacer las necesidades académicas y socioemocionales. Es útil proporcionar a los estudiantes una rutina y un horario constantes. Permita que las tareas académicas se desarrollen de manera progresiva, y considere realizar modificaciones curriculares y de aprendizaje cuando sea necesario. Sea claro en cuanto a las expectativas académicas y del salón, y sea un modelo de flexibilidad y adaptabilidad.

Integrar el bienestar social y emocional con lo académico

El aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) se presenta a menudo como estrategias de autocuidado o técnicas para enseñar a los niños a manejar sus emociones. Pero el SEL también incluye el desarrollo de relaciones dentro de la comunidad escolar. Su objetivo es que los estudiantes se sientan seguros y apoyados en las escuelas.

Los educadores pueden utilizar el SEL para abrir oportunidades de discusión, reflexión y validación de los pensamientos y sentimientos de los estudiantes. El SEL proporciona estrategias a los estudiantes para que puedan enfrentar situaciones difíciles y estresantes, y les enseña en quién pueden confiar para obtener apoyo. Estos son algunos consejos:

- Hable sobre los pensamientos y las emociones de los personajes cuando discutan algún libro.
- Facilite un ejercicio de atención plena de dos minutos antes de la clase de matemáticas.
- Integre un objetivo de resolución de problemas sociales durante alguna actividad científica grupal.
- Haga descansos a lo largo del día para practicar respiraciones abdominales de 3 a 5 minutos.

No lo haga solo

Al abordar las necesidades de los adolescentes este próximo año, será importante unirse como comunidad escolar para crear resiliencia y bienestar. Cree apoyos entre pares para escuchar diferentes ideas, para ayudarse mutuamente y para saber que no están solos en esto.

RECURSOS

[Child Mind Institute: School and Community Programs](#)

[The Jed Foundation: COVID-19 Resource Guide for High School Professionals](#)

[The Jed Foundation: College Search and Stress During COVID-19](#)

[Steve Fund: Video on Supporting the Mental Health of Students of Color in the Transition from High School to College](#)

Identificar y apoyar a jóvenes y familias en crisis

¿Cómo pueden los administradores y educadores reconocer y apoyar a los estudiantes y las familias que estén atravesando por dificultades económicas u otro tipo de crisis?

Crear un entorno seguro

- Tome en serio las preocupaciones de los estudiantes y reconozca y valide cualquier sentimiento que estén experimentando.
- Promueva las relaciones positivas entre compañeros y maestros.
- Ofrezca mucho refuerzo positivo.
- Brinde tanta estructura y rutina como sea posible durante el día: esto puede ayudar a garantizar la estabilidad de sus estudiantes durante momentos de inestabilidad fuera de la escuela.

Hablar sobre salud mental

- El hecho de que los estudiantes se sientan escuchados cuando plantean sus preocupaciones es un factor de protección para la salud mental.
- Fomente y contribuya a desestigmatizar las conversaciones sobre sentimientos.
- Evite técnicas negativas (castigos, sarcasmo, comentarios despectivos).
- Realice ajustes o adaptaciones en las asignaciones o tareas cuando sea necesario para apoyar la salud mental de los estudiantes.
- Ofrezca oportunidades para el liderazgo y la atención positiva.
- Reduzca el estigma al aumentar las conversaciones sobre desafíos de salud mental.
- Esté preparado para hacer preguntas sobre suicidio y seguridad.

Aprender habilidades y enseñarlas

- Busque y solicite más capacitación: cuando el personal está capacitado en temas de salud mental, se siente más seguro al apoyar a los estudiantes.
- Cree un espacio en su salón de clases para enseñar y practicar juntos las habilidades para enfrentar situaciones difíciles (respiración abdominal profunda, ejercicios de atención plena, escribir un diario, etc.).
- Integre la salud mental en su plan de estudios.
- Ayude a los estudiantes a reconocer los desafíos de salud mental en ellos mismos.

Utilizar su comunidad escolar

Hable con los profesionales de la salud mental de la escuela para asegurarse de que los estudiantes y sus familias están recibiendo asistencia y/o referencias a los servicios que sean necesarios.

RECURSOS

[The Jed Foundation: Love Is Louder](#)

[Child Mind Institute: Cómo hablar de los problemas de salud mental \(para adolescentes\)](#)

[Steve Fund: Workshop on Well-Being in Color](#)

Apoyar a jóvenes y familias de color

¿Qué pueden hacer los administradores y maestros para reconocer y honrar el dolor y el trauma relacionados con la raza de los estudiantes?

Reconocer y abordar el racismo sistémico

Las conversaciones reflexivas, equilibradas y transparentes sobre raza y racismo en las escuelas son importantes para los adolescentes de todos los orígenes raciales y étnicos.

Hable con franqueza y reconozca que el racismo sistémico existe en las escuelas. Concéntrese en las preguntas de los adolescentes y escuche más de lo que habla:

- Reconozca las desigualdades en las escuelas basadas no solo en la raza, sino también en el género, la etnia, la orientación sexual o la identidad de género.
- Tenga en cuenta que los adolescentes tendrán experiencias dispares según sus diferentes identidades.
- Cree oportunidades interactivas significativas para que los niños puedan procesar sus sentimientos y construyan una comunidad, tales como:
 - Artes visuales, escritura creativa y juegos
 - Estrategias de autocuidado y atención plena
 - Trabajo en círculo

Abordar el trauma racial y el estrés experimentado por los estudiantes de color

Iniciar discusiones sobre el racismo y el estrés racial que los adolescentes pueden haber experimentado envía el mensaje de que está bien hablar de ello, y que usted está allí para apoyarlos.

- Conozca las experiencias de los estudiantes de color y normalícelas.
- Organice foros: debates con todo el salón, en pequeños grupos o conversaciones individuales. Evite sobrecargar a los estudiantes y al personal de color con la necesidad de facilitar discusiones o hablar en nombre de los grupos raciales a los que pertenecen.
- Identifique al personal dentro de la comunidad que esté capacitado y preparado para apoyar a los estudiantes.
- Estos son ejemplos de preguntas que el personal escolar puede hacer al abordar el trauma racial:
 - ¿Puedes decirme qué pasó?
 - ¿Cómo te sientes ahora?
 - ¿Por qué crees que ha ocurrido?
 - ¿Hay algo que te gustaría hacer al respecto?
 - ¿Cómo te ha afectado?

Crear entornos más favorables

La educación centrada en la sanación es un proceso escolar completo que reconoce tanto el daño que los niños y las familias han sufrido como resultado de la experiencia del racismo, como los recursos disponibles a nivel individual y comunitario. La sanación se facilita al ofrecer diferentes vías para que los estudiantes respondan a sus experiencias de racismo, incluyendo el autocuidado y la acción política o el activismo.

Examinar la cultura escolar es clave para apoyar a los estudiantes de color. Hágase preguntas a usted mismo, a sus colegas y a los administradores escolares como:

- ¿Su plan de estudios y su personal reflejan la composición racial y étnica de la población estudiantil?
- ¿Se ven los estudiantes en los libros que leen?
- ¿El plan de estudios se centra no solo en la opresión, sino también en los logros?
- ¿Qué recursos de apoyo existen para los estudiantes de color dentro de la escuela?

RECURSOS

[Steve Fund: Checklist for Thoughtful and Critical Teachers](#)