

PARA EDUCADORES

Ideas para apoyar la salud mental de los estudiantes este otoño

Los adolescentes que regresan a la escuela en otoño se están recuperando de una época especialmente difícil y están resurgiendo en una nueva normalidad. Volver al ritmo de la vida académica y social puede ser desalentador, sobre todo porque muchos adolescentes todavía están lidiando con los impactos que provocó la pandemia en su salud mental.

Estas son algunas sugerencias para los educadores y el personal escolar que quieren ayudar a los adolescentes a sobrellevar la situación:

Esté consciente de los desafíos comunes

- Ansiedad, incluida la ansiedad social
- Duelo
- Depresión
- Trauma relacionado con la raza e identidad
- Pérdida académica o estrés
- Dificultades económicas

Preste atención a los cambios de comportamiento, humor y hábitos importantes

Si de repente un estudiante parece diferente, hable con él y con su familia. Esté atento a las señales comunes de un problema de salud mental como:

- Perder el interés en cosas que solía disfrutar, incluidas las oportunidades académicas
- No querer ver a los amigos
- Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño
- No ir a la escuela o a actividades extracurriculares
- Comportamiento problemático o agresivo

Comience la conversación

Sea proactivo a la hora de hablar sobre la salud mental con los estudiantes. Comparta la información, hable con los estudiantes con regularidad y asegúrese de que sepan a quién dirigirse si tienen problemas.

Valide las emociones de los estudiantes

Es importante que los estudiantes sepan que los sentimientos difíciles son normales. Deles espacio para que expresen lo que les pasa sin ser juzgados y sin repercusiones.

Dé prioridad al bienestar social y emocional

Piense maneras creativas en las que los estudiantes puedan cumplir con las exigencias académicas sin que tengan que sacrificar su salud mental. Aunque los estudios son fundamentales, es posible que los estudiantes necesiten apoyo adicional este año mientras se reincorporan a la vida normal. Esto podría incluir formatos de tareas y fechas de entrega flexibles, u oportunidades de tutoría.

Ofrezca un espacio para el duelo

Los estudiantes que perdieron a seres queridos pueden tener dificultades particulares para afrontar la pérdida y seguir participando. Ofrezca a los estudiantes (y al personal) oportunidades para ponerse en contacto con otras personas que hayan tenido una pérdida, y recuerde que el proceso de duelo lleva su tiempo. Tenga presente que, dado que las infecciones y muertes por COVID-19 han afectado de manera desproporcionada a las comunidades de color, los estudiantes de estas comunidades tienen más probabilidades que sus compañeros blancos de haber perdido a alguien cercano.

Ocúpese de su propia salud mental

Dedicar tiempo y espacio a sus propias necesidades es una parte importante para atender las necesidades de los estudiantes. Y cuando los adolescentes ven que usted da prioridad al cuidado personal, aprenden a hacer lo mismo.

Empodere a los maestros y al personal para que ayuden

Asegúrese de que el personal y los educadores están capacitados para reconocer las señales de los problemas de salud mental y para establecer protocolos claros sobre cuándo y cómo dirigir a los estudiantes a apoyos adicionales. También es importante que el personal de la escuela se ponga en contacto con los estudiantes de forma regular, no sólo cuando algo parece ir mal.

Si cree que un estudiante está pensando en suicidarse, ¡actúe!

Si le preocupa que un estudiante esté en peligro inmediato de autolesionarse (y especialmente si el estudiante menciona el suicidio), siga las directrices de su mandato de informar y llame al 911 o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454, para ayuda en español.

MÁS INFORMACIÓN

[Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#)

[Child Mind Institute: ¿Cuáles son las señales de depresión en los adolescentes?](#)

[Child Mind Institute: De qué manera el trauma afecta a los niños en la escuela](#)

[The Jed Foundation: Mental Health Resource Center \(en inglés\)](#)

[The Jed Foundation: Connecting to Help \(A Resource to Share with Students\) \(en inglés\)](#)

[The Steve Fund: Knowledge Center & Community Conversations Webinar Series \(en inglés\)](#)



MORGAN STANLEY
ALLIANCE
FOR CHILDREN'S
MENTAL HEALTH

La Morgan Stanley Alliance for Children's Mental Health combina los recursos y el alcance de Morgan Stanley con el conocimiento y la experiencia de organizaciones sin fines de lucro distinguidas, las cuales se asocian para ayudar a conseguir un impacto positivo y tangible en los retos críticos del estrés, la ansiedad y la depresión en niños, adolescentes y jóvenes.



Este documento incluye sugerencias generales de los miembros sin fines de lucro de la Alliance. Esta información no pretende sustituir el asesoramiento profesional y/o médico independiente.