

Cómo apoyar la salud mental de los jóvenes:

guía para el personal de la escuela



Nuestra visión

Las Escuelas Públicas de Chicago (Chicago Public Schools, CPS) reconocen y valoran la importancia de los apoyos y servicios de salud mental para el bienestar de nuestros estudiantes, nuestro personal y nuestras comunidades escolares.

Promovemos, proporcionamos y desarrollamos un sólido continuo de atención a través de la convergencia de la creación de políticas, servicios de salud conductual, sistemas de apoyo social y emocional de varios niveles, prácticas restaurativas y asociaciones comunitarias para promover una cultura de salud mental y bienestar de manera equitativa en todo el distrito.

Un desafío de salud mental o consumo de sustancias puede manifestarse a través de diferentes signos o síntomas en los estudiantes. Si son frecuentes, duraderos y comienzan a afectar el desempeño escolar, las relaciones y la participación en las actividades, es importante conectar al estudiante con los recursos disponibles.

Si sospecha que un estudiante está experimentando un problema de salud mental o consumo de sustancias, derive al estudiante al médico de la escuela o al equipo de salud conductual (Behavioral Health Team, BHT). **Debe** derivar al estudiante a un médico si cree que está en una situación de crisis.

Signos de enfermedades mentales en los jóvenes¹:

- Preocupación o miedo excesivos
- Sentimiento excesivo de tristeza o decaimiento
- Pensamientos confusos o problemas para concentrarse y aprender
- Cambios extremos en el estado de ánimo
- Ausentismo crónico
- Sentimientos prolongados o fuertes de irritabilidad o enojo
- Evasión de amigos y actividades sociales
- Dificultades para comprender a otras personas o para relacionarse con ellas
- Sensación de cansancio o fatiga crónica
- Cambios en el aspecto o la higiene

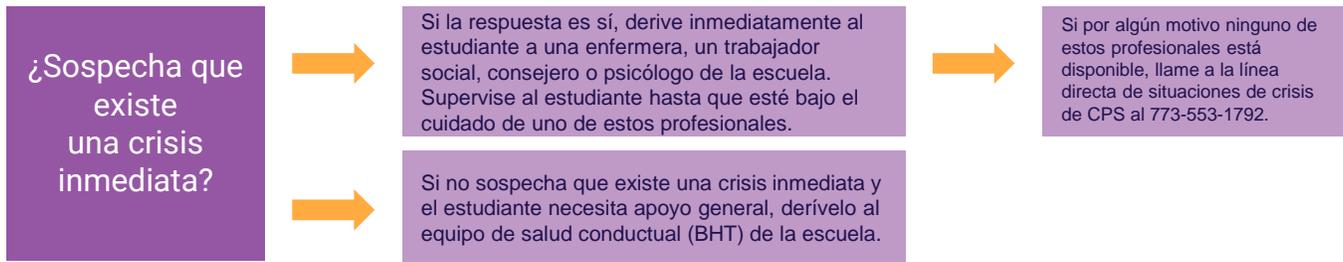
Según la Encuesta de Comportamiento de Riesgo Juvenil (Youth Risk Behavior Survey, YRBS) de 2019, el **17 % de los estudiantes** de las escuelas secundarias de Chicago y el **33 % de los estudiantes de las escuelas primarias de Chicago** han considerado seriamente intentar suicidarse. Cualquier estudiante puede verse afectado por un problema de salud mental. Los datos de la encuesta YRBS muestran que los estudiantes que experimentan tristeza o desesperanza, o aquellos que tienen pensamientos suicidas, son más propensos a obtener las calificaciones D y F.² La investigación sobre los factores de riesgo de suicidio también sugiere que los jóvenes con excelente desempeño pueden tener características que los ponen en alto riesgo de ideación suicida. Abordar la salud mental en las escuelas puede tener beneficios duraderos para todos los jóvenes de Chicago.³

¹ Warning Signs and Symptoms (Signos y síntomas de advertencia). National Alliance on Mental Illness. <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms>

² 2019 Youth Risk Behavior Survey (Chicago). Centers for Disease Control and Prevention. <https://yrbs-explorer.services.cdc.gov/#/>

³ Suicide Among Gifted Adolescents: How to Prevent It (El suicidio en adolescentes talentosos: cómo prevenirlo), The National Research Center on the Gifted and Talented (1990-2013). <https://nrcgt.uconn.edu/newsletters/spring012/#>

Qué puede hacer



Una crisis inmediata hace referencia a cualquier situación en la que una persona está en riesgo de dañarse a sí misma o de dañar a otros (a propósito o accidentalmente), o de meterse en problemas con la ley. Si no sabe con certeza si es el caso, es más seguro suponer que sí y derivar al estudiante a un profesional.

Recursos de apoyo actuales

Las Escuelas públicas de Chicago utilizan el enfoque de los Sistemas de Apoyo de Múltiples Niveles (Multi-Tiered Systems of Support, MTSS) de salud pública para brindar orientación sobre la promoción y la práctica de los apoyos de salud mental.

El **nivel 1** abarca los apoyos universales, de toda la escuela, que ayudan a construir una cultura de bienestar.

El **nivel 2** abarca los apoyos que son intervenciones dirigidas a grupos específicos.

El **nivel 3** abarca los apoyos que se ofrecen de manera individual para satisfacer las necesidades únicas de nuestras poblaciones escolares.

	SERVICIOS	CAPACITACIONES	PAUTAS	PRÁCTICAS
Nivel 1	<p>Línea para la seguridad del estudiante en crisis, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana:</p> <p>Línea directa de situaciones de crisis (solo orientación) 773-553-1792</p> <p>Derivaciones a un colaborador de la comunidad</p>	<p>Primeros auxilios de salud mental para jóvenes</p> <p>Protección de los niños de Chicago (obligatorio para todo el personal del distrito)</p> <p>Crisis 101</p>	<p>Orientación legal para profesionales de la salud mental del distrito</p> <p>Kit de prácticas restaurativas</p> <p>Manual sobre situaciones de crisis</p>	<p>Proyectos dirigidos por estudiantes (Comités de participación del estudiante)</p> <p>Marco de equidad</p> <p>Manual de asesoramiento escolar</p>
Nivel 2	<p>Servicios de apoyo emocional o para la angustia</p> <p>Apoyo para el bienestar y la fatiga por compasión del educador</p> <p>Intervenciones clínicas grupales: SPARCS (Structured Psychotherapy for Adolescents Responding to Chronic Stress), Act and Adapt, Bounce Back y CBITS (Cognitive Behavioral Intervention for Trauma in the Schools)</p>	<p>Capacitación para crear una comunidad dirigida por estudiantes</p> <p>Capacitación del equipo de crisis</p> <p>Capacitación de ASPEN para intervenciones de nivel II</p>	<p>Equidad: universalismo orientado</p> <p>Manual sobre situaciones de crisis</p> <p>Procedimientos de derivación para médicos de las escuelas</p>	<p>Manual de protecciones del estudiante para padres y estudiantes</p> <p>Creación del comité de participación del estudiante (apoyos de salud mental para estudiantes y personal administrativo)</p> <p>Apoyos del estudiante para la diversidad de género</p>
Nivel 3	<p>Apoyo para personas afectadas o intervenciones de seguridad</p> <p>Asesoramiento individual</p>	<p>Capacitación sobre los círculos de reingreso</p> <p>Crisis 101 y planificación en situaciones de crisis</p> <p>Capacitación para enfermeros sobre traumas basada en TREP Project</p>	<p>Kit de prácticas restaurativas</p> <p>Orientación de Aspen sobre MTSS</p> <p>Manual sobre situaciones de crisis</p>	

Nota: Puede haber recursos adicionales disponibles. Si tiene preguntas específicas, envíe un correo electrónico a OSHW@cps.edu.

Este material fue respaldado por el Acuerdo cooperativo número 6 NU87PS004311, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.