

*Bienestar Mental
La participación de
nuestros jóvenes:
Una caja de herramientas para
los padres y los cuidadores*

Taller del SELPA para Padres
7 de marzo, 2024

Dra. Margaret A. Sedor



Meta primaria

Fomentar la seguridad psicológica, la salud mental y el bienestar de los estudiantes, el personal y los miembros de la comunidad dentro de un sistema informado sobre el trauma.



Acuerdos



Reconocernos, unos a otros, como iguales

Honrar la privacidad

Escuchar y hablar con el corazón

Cuidarse a uno mismo

Estar presente y tener curiosidad



*Actividad para
sentar bases*

Una cosa que
le cause
ALEGRÍA



La opinión de los estudiantes sobre la salud mental





Las conversaciones sobre la salud mental deben aumentar

El estudiante necesita un lugar seguro cuando se siente
abrumado

Campaña en redes sociales por la salud mental.





LA SALUD MENTAL

ES ...

Una parte de cada quien
Algo que debemos de atender
Real y compleja
Realmente importante
Algo que usted puede cambiar

NO ES ...

Una señal de debilidad
Todo en tu cabeza
Algo que puedes, simplemente, dejar a un lado
Siempre una cosa negativa
Algo de que avergonzarse

Salud Mental Positiva



Altos niveles de bienestar

Sentido de pertenencia, habilidades sociales y emocionales, felicidad, etc...

Y

Bajos niveles de angustia

Ansiedad

Depresión

Emociones y pensamientos negativos después de una pérdida o trauma, etc.




Mitos sobre la salud mental



Mito: Los niños no pueden tener retos de salud mental.




Verdad: La mitad de los retos de salud mental presentan las primeras señales antes de los 14 años.



Mito: Las personas con retos de salud mental son débiles y no trabajan lo suficiente para cambiar.




Verdad: Muchos factores pueden causar retos de salud mental, incluyendo la genética, la química del cerebro, los eventos de la vida, y los antecedentes familiares.



Mito: No puede hacerse nada para ayudar a alguien con retos de salud mental.



Verdad: Las personas con retos de salud mental pueden mejorar e incluso recuperarse completamente. La terapia, los medicamentos, y un fuerte sistema de apoyo pueden ayudar.



Mito: Si un niño necesita ver a un consejero/profesional de salud mental, esto se refleja muy mal en la familia.



Verdad: Muchos niños se benefician de apoyos para la salud mental. La necesidad de recibir ayuda NO se debe al estilo o habilidades de los padres.

El bienestar mental de los jóvenes



En 2019, más del 30% de los adolescentes tenían sentimientos de tristeza o desesperanza. Menos del 10% son diagnosticados con depresión o ansiedad.

En 2022, el 16% de los adolescentes consideraron seriamente el suicidio

En 2023, el 73% de los jóvenes reportan sentirse solos, la mayor parte del tiempo o todo el tiempo.



Lo más importante es crear una cultura familiar de seguridad para que los jóvenes y sus cuidadores hablen y compartan abiertamente sobre sus experiencias de salud mental, tanto sobre qué celebrar como sobre en qué podría necesitar más apoyo.

!Tenga una conversación familiar!



La participación de los jóvenes



En una escala del 1 al 5

¿Qué tan cómodo se siente hablando sobre bienestar mental y suicidio con los jóvenes?



*Comunicándose
con
su adolescente*



1. Escuche
2. Valide sus sentimientos
3. Muestre confianza
4. No sea un dictador
5. De elogios
6. Controle sus emociones
7. Hagan actividades juntos
8. Compartan una comida regular
9. Esté al pendiente, sea observador

Inicie la Conversación

¿Cómo estuvo la escuela hoy?

versus

Parece que tuviste un día largo.

¿Cómo estuvo tu prueba?

versus

Estuve pensando en ti hoy durante tu prueba

¿Te llevaste bien con los demás hoy?

versus

**Recuerdo que anoche estabas preocupado por
llevarte bien con los demás**

¿Cómo estuvo tu día? ¿Estás bien?

versus

**Te extrañé mucho hoy, es tan bonito ver tu gran y hermosa
sonrisa.**

Prácticas para el bienestar familiar



1

Modele el cuidado propio

2

**Comuniqué sobre sentimientos,
fortalezas y necesidades**

3

Cree rutinas familiares

4

**Desarrolle
habilidades de
bienestar mental**

5

**Apoye la salud mental a través
de la salud física**

Modele el cuidado propio



- Planee tiempo de tranquilidad cada día
- Haga tiempo para las cosas que disfruta
- Hable sobre las cosas que ambos aprecian y valoran
- Muestre gracias, está bien cometer errores
- Maneje el estrés tomando recesos
- Nombre sus emociones para ayudar a comunicar los sentimientos
- Comparta cuando algo le causó temor y usted fue valiente
- Busque ayuda profesional si está batallando

Comunique sobre sentimientos, fortalezas y necesidades



- Tenga la gracia y cree el espacio para escuchar sin juzgar.
- Hágale saber a los jóvenes que pueden compartir o preguntarle cualquier cosa de manera segura.
- Tenga paciencia, valide
- Vuelva a consultar sobre el tema cuando pase algo de tiempo
- Puede que no quiera hablar ahora, puede regresar cuando esté listo.
- Pregunte sobre esperanzas y sueños.
- Reconozca y nombre los sentimientos.
- Fomente la mentalidad de crecimiento

Cree rutinas familiares



- Identifique: actividades y tiempos diarios más importantes
- Explique: saber qué hacer y cuándo, gráficos y/o recordatorios
- De seguimiento: asegúrese de que todos los miembros de la familia sigan la rutina, proporcione recordatorios
- Elogie: cuando los miembros de la familia cumplen
- Horario de sueño regular
- Actividades en familia, turnarse, compartir “una rosa y una espina”
- Salga a caminar

Desarrolle habilidades de bienestar mental








- Practicar la atención plena
 - Pídeles que noten cómo se siente su cuerpo antes de hacer la tarea, o cuando están molestos.
 - Involucre los sentidos (Una cosa que huelan, oigan, vean, saboreen, sientan)
- Practicar la gratitud
 - Frasco de gratitud
 - Comparta la gratitud con los miembros de la familia
 - Diario de gratitud
- Prácticas de relajación y respiración
 - Inhale contando hasta 4, sostenga contando hasta el 7, exhale contando hasta el 8

Este es un ejercicio sencillo de respiración que puede hacerse donde sea, en cualquier momento, para ayudar reducir el estrés, ubicarse y hasta para dormir.



Respire profundamente y ...

5. Nombre **CINCO** cosas que vea a su alrededor 
4. Nombre **CUATRO** cosas que pueda tocar a su alrededor 
3. Nombre **TRES** cosas que puede escuchar 
2. Nombre **DOS** cosas que puede oler 
1. Nombre **UNA** cosa que puede saborear 

Apoye la salud mental a través de la salud física



- Fomente la exploración de intereses, fortalezas y estrategias de bienestar.
- Hábitos saludables para dormir
 - De 8 a 10 horas de sueño, horario consistente para irse a dormir
 - Limite el tiempo de usar pantallas (electrónicos) una hora antes de irse a dormir
 - Mantenga los electrónicos personales fuera de la recámara
- Aliente el hacer ejercicio
- Ayude con los hábitos de alimentación saludables
- Desaliente el uso de sustancias dañinas.

Adolescentes



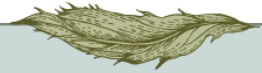
- Conecte con ellos cuando estén listos
- Escuche sin juzgar
- Apoye los nuevos intereses y habilidades
- Permita la independencia y privacidad con estructura y límites
- Apoye y manténgase activo en sus estudios
- Sea un líder por medio de la confianza, proporcione oportunidades para tomar decisiones
- Esté abierto a cambios en su identidad
- Infórmese sobre el uso seguro de la tecnología y redes sociales



Cuando buscar apoyo

- Largos períodos de negatividad o tristeza.
- Preocupaciones recurrentes sobre la rutina de la vida diaria.
- Miedos nuevos o inusuales
- Problemas para concentrarse
- Baja en calificaciones o asistencia escolar
- Retiro de actividades familiares o sociales.
- Evitar situaciones difíciles o nuevas.
- Problemas para dormir
- No puede/no quiere levantarse de la cama
- Sentimientos de desesperanza o inutilidad.
- Uso de sustancias
- Inquietud o hiperactividad

No está solo



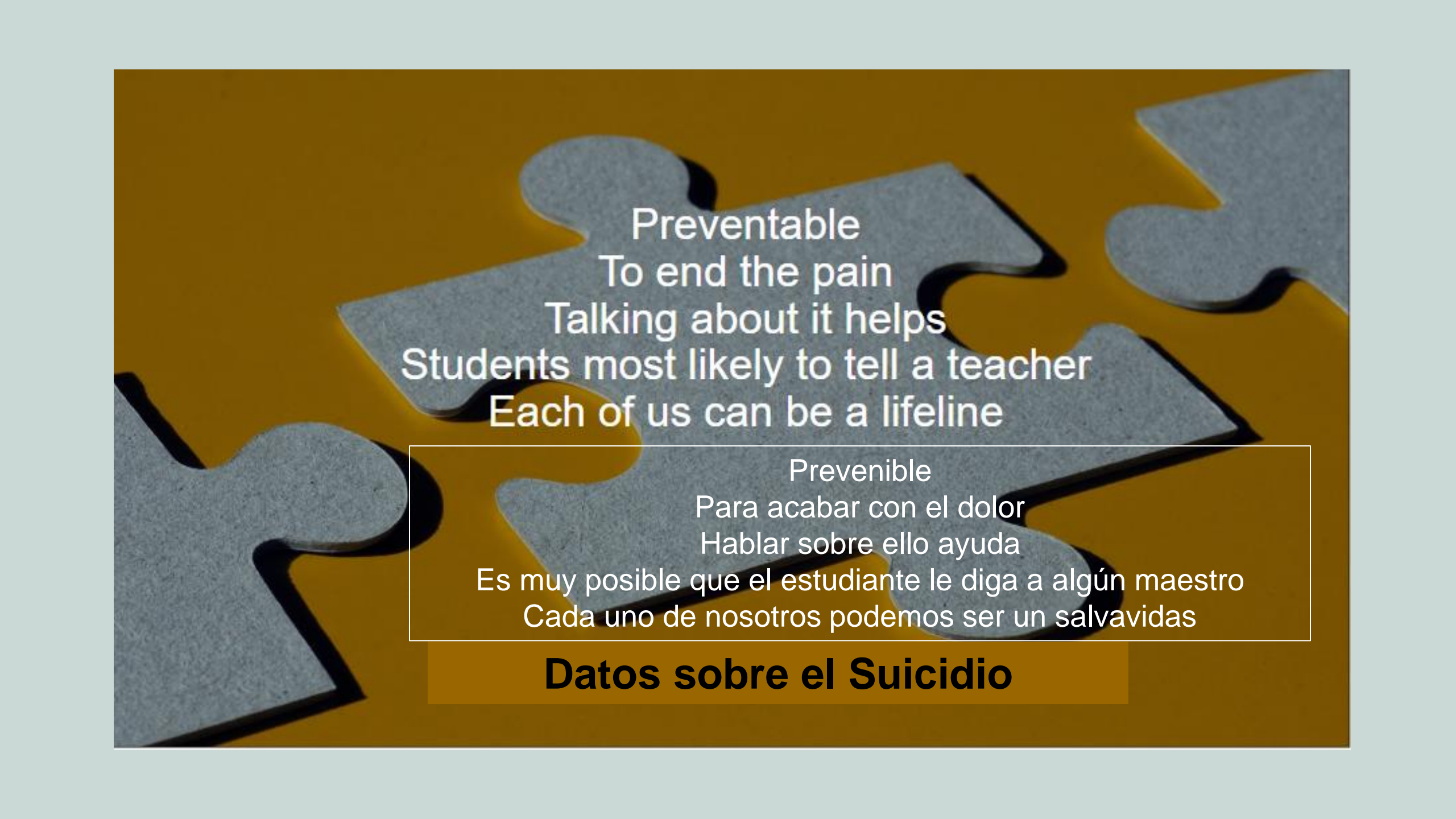
Padres/Cuidadores

- Hable con algún amigo a quien le tenga confianza
- Pregunte a la escuela sobre recursos comunitarios
- Llame al 988 ó al 211
- Llame a Cal-HOPE 833-317-4673

Si le preocupa que el estudiante se haga daño

- Hágale saber que está preocupado
- Mantenga la calma (para los dos)
- Llame o envíe un mensaje al 988
- Supervise, no lo deje solo
- Pregunte sobre el suicidio

- Me preocupas, a veces cuando las personas se sienten así están pensando en el suicidio, ¿es esto algo en lo que estás pensando?



Preventable
To end the pain
Talking about it helps
Students most likely to tell a teacher
Each of us can be a lifeline

Prevenible
Para acabar con el dolor
Hablar sobre ello ayuda
Es muy posible que el estudiante le diga a algún maestro
Cada uno de nosotros podemos ser un salvavidas

Datos sobre el Suicidio

CONOZCA
LAS
SEÑALES

ENCUENTRE
LAS
PALABRAS

ACÉRQUESE
A
EL/ELLA

Proceso de Prevención



Factores de Protección
Factores de Riesgo
Señales de alerta

Factores de Protección

- Sentirse conectado
- Por lo menos un adulto confiable
- Tener apoyos sociales
- Sentirse ESPERANZADO
- Tener estrategias para sobrellevar las situaciones
- Ser cognitivamente flexible
- Dispuesto a obtener tratamiento
- Fuertes vínculos espirituales o religiosos



Factores de Riesgo



ABUSO DE
ALCOHOL &
SUBSTANCIAS



ACCESO A
ARMAS DE
FUEGO



VULNERABILIDAD
INDIVIDUAL



INTENTOS
ANTERIORES



ANTECEDENTES DE
TRAUMA, EIAs*



DESESPERANZA



ANTECEDENTES DE AUTO-
LESIONES NO SUICIDAS



IMPULSIVIDAD

Señales de alerta



Comportamientos suicidas anteriores



Cambios significativos



Amenazas de suicidio



Hacer arreglos finales



Notas/planes de suicidio

Comience la conversación
Mencione las señales
Pregunte directamente sobre el suicidio
Escuche, exprese preocupación, reasegure (calme)

ENCUENTRE
LAS
PALABRAS



Mantenga la calma
Mantenga la supervisión
Conecte con recursos

ACÉRQUESE
A
EL/ELLA



Ley Proyecto del Senado 972 *Ley Proyecto del Senado 316* *Tarjetas de Identificación*



988 Línea para
la prevención del
suicidio y crisis



Esto proporciona apoyo gratuito y confidencial 24/7 para cualquier persona con angustia y para aquellos que ofrecen apoyo a los demás. Hay apoyo y hay esperanza.

Llame o envíe un mensaje de texto a los números que se indican a continuación:

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio:
988 ó 1-800-273-8255

Texto a la Línea de Crisis: Enviar texto "Home" al 741741

Línea Nacional de Ayuda contra Violencia Doméstica: 1-800-799-7233

Reporte de manera anónima amenazas a escuelas o actividad criminal con la aplicación **P3Tips** instalada en los aparatos de los estudiantes o llame al 1-888-580-8477. Podría recibir una recompensa.

Favor de llevar consigo mientras realice actividades en representación del Distrito Escolar Sweetwater Union.

AB 2246 & AB 1767 Educación para la Prevención del Suicidio



Dirigiendo el cambio



Señales de suicidio



LivingWorks



Habilidades que salvan vidas para estudiantes y personal educativo de California

Hoy en día, muchos jóvenes en California están batallando con ansiedad, aislamiento, y aún con pensamientos de suicidio. Juntos, podemos mantenerlos seguros.

LivingWorks Start es un programa de capacitación en línea de 90 minutos, el cual enseña habilidades que salvan vidas para reconocer y apoyar a aquellos que lo necesitan. Patrocinado por el Proyecto de Ley 1808, esta capacitación interactiva está disponible sin costo para estudiantes de secundaria y preparatoria de California (de 13 años en adelante) y personal educativo.

Se invita a los estudiantes y personal educativo a:

- Tomar la capacitación de 90 minutos en línea LivingWorks Start – ¡ES GRATIS!
- Obtener créditos de servicio comunitario de aprendizaje
- Aprender habilidades para apoyar a amigos, compañeros, y familia

¡Comience Ahora!

Puede acceder a la capacitación GRATUITA para la prevención del suicidio en:

o mande mensaje de texto **start** al **888-707-0780**

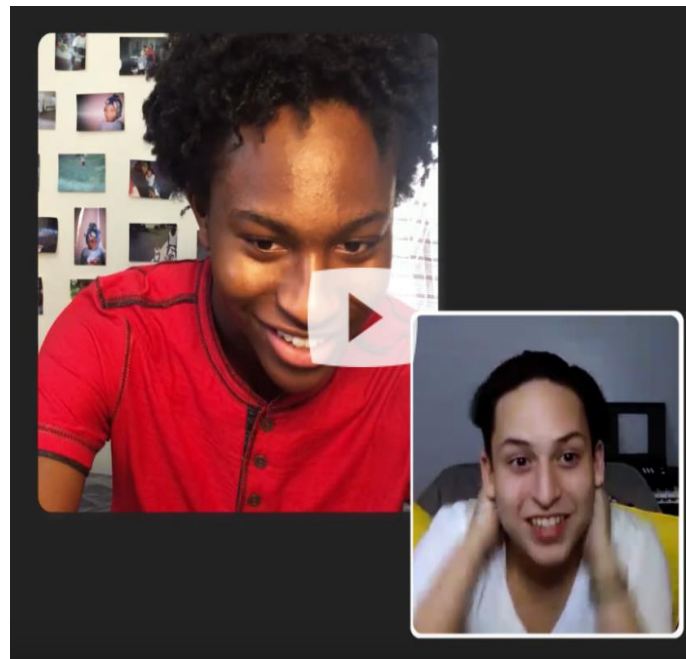
Educación para el bienestar mental



Primeros Auxilios para la Salud
Mental Juvenil



Primeros Auxilios para la Salud
Mental de los Adolescentes



Fundación *Kevin Love*



Posters sobre salud mental - AB 748 California

LA AMISTAD Y LA SALUD MENTAL

DEMUESTRA A TUS AMIGOS QUE LOS APOYAS Y ALIÉNTALOS A HACER ESTAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.



Yoga

- Toma una clase
- Ve un video
- Baja una aplicación



Actividad Física

- Anda en bicicleta
- Camina
- Estirate



Ejercicios de Respiración

- Inhala por 4
- Sostén por 7
- Exhala por 8



Voluntariado

- Albergue de animales
- Asilo de ancianos
- Recopilación de alimentos



Encuentra un pasatiempo

- Lectura
- Pintura
- Baile



Sal con tus amigos

- Vayan al parque
- Vean una película
- Organicen una noche de juegos



Practica la gratitud

- Anota las cosas por las que estas agradecido(a)



Pasa tiempo en la naturaleza

- Toma una caminata
- Ve una puesta de sol
- Observa las estrellas

ECHA OJO A TUS AMIGOS SI....

- Ya no quieren pasar tiempo en grupo
- Se sienten tristes o sin esperanza
- Se distraen durante conversaciones
- Han perdido el interés en actividades
- Tienen una perspectiva negativa sobre las actividades de la vida

APOYA A TUS AMIGOS A TRAVÉS DE...

- Escucharlos
- Invitarlos a reuniones sociales
- Enviarles un paquete sorpresa
- Motivándolos a buscar ayuda
- Ofreciendo llamar al 988 juntos
- Dejarles saber que está bien pedir ayuda

TODOS TENEMOS DÍAS BUENOS Y DÍAS MALOS, PERO A VECES NUESTRA SALUD MENTAL NOS DOMINA

Estrategias prácticas de afrontamiento para el bienestar diario



✓ Pasa tiempo en la naturaleza



✓ Mantente hidratado(a)



✓ Duerme lo suficiente



✓ Haz ejercicio



✓ Conecta con otros



✓ Come saludable



✓ Haz yoga



✓ Practica la gratitud

La salud mental es tan importante como la salud física. Solo porque no la ves no quiere decir que no exista.

- ¿A menudo te sientes triste o sin esperanza?
- ¿Has perdido el interés en cosas que antes te traían alegría?
- ¿Tienes pensamientos de suicidio o de hacerte daño?
- ¿Te sientes como un fracaso, una carga, o mal contigo mismo(a)?
- ¿Bebes o fumas para sentirte mejor?

Si sientes que tu capacidad para asistir a la escuela, hacer tus actividades diarias o encontrar satisfacción en las relaciones con los demás se ve afectada, es señal de que tu salud mental necesita ayuda.

Tu salud mental es tan importante como tu salud física

Las estrategias prácticas de afrontamiento para el bienestar diario pueden ayudar a reducir los pensamientos, sentimientos y comportamientos desagradables.

Encuentra una que funciona para ti.

Disfruta una actividad divertida



Estoy agradecida por...



Respira, estírate, relájate



Inhala por 4, sostén por 7, exhala por 8



Quiero compartir cómo me he estado sintiendo



¡Yo puedo!



INSERT QR CODE

RECURSOS DE SALUD MENTAL
Contacto Escolar:

Línea de crisis por texto:
Textea "TALK" al 741741

Línea telefónica para suicidio y crisis:
Llama/textea al 988
o entra al chat en 988ifeline.org/chat

Señales a tener en cuenta

- ¿Te sientes triste, solo, ansiosa, o deprimido?
- ¿Tienes pensamientos negativos de manera regular?
- ¿No puedes controlar tus emociones?
- ¿Dependes de fumar o usar drogas para sentirte mejor?
- ¿Te haces daño a ti mismo?
- ¿Lo único que quieres es que te dejen sola?



RECURSOS DE SALUD MENTAL
Contacto Escolar:

Línea de crisis por texto:
Textea "TALK" al 741741
Línea telefónica para suicidio y crisis:
Llama/textea al 988
o entra al chat en 988ifeline.org/chat



RECURSOS DE SALUD MENTAL
Contacto Escolar:

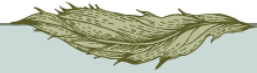
Línea de crisis por texto:
Textea "TALK" al 741741
Línea telefónica para suicidio y crisis:
Llama/textea al 988
o entra al chat en 988ifeline.org/chat



Líderes de Salud Mental Juvenil del Distrito



Reconocimiento Comunitario



Primeros Auxilios para la Salud Mental de los Adolescentes



Login

Store

Subscribe



GET TRAINED ▾

BE AN INSTRUCTOR ▾

IMPACT ▾

ABOUT MHFA

[Home](#) ▸ teen Mental Health First Aid

TEEN MENTAL HEALTH FIRST AID

teen Mental Health First Aid (tMHFA) teaches teens in grades 10-12, or ages 15-18, how to identify, understand and respond to signs of mental health and substance use challenges among their friends and peers.

Choose Another Course ▾

El curso de Primeros Auxilios para la Salud Mental de los Adolescentes (tMHFA) enseña a los adolescentes en los grados 10 al 12, o edades de 15 a 18 años, cómo identificar, entender y responder a señales sobre retos de salud mental y abuso de sustancias entre sus amigos y compañeros.

Adolescence is a time of critical change and development, and the time when mental health challenges

Fundación Kevin Love



- Jugador de basquetbol tiene ataques de ansiedad
- Inspira a las personas a vivir sus vidas de la manera más saludable
- Proporciona herramientas para la salud mental y física
- Rompe con el estigma sobre la salud mental
- Las personas que están sufriendo tienen apoyos para prosperar

Dirigiendo el cambio

Directing Change Program and Film Contest



California

[Donate Now.](#)

To Get Started:



READ

the contest rules
and FAQ.

LEA

Las reglas del concurso y
las preguntas frecuentes



SELECT

submission
category

SELECCIONE

La categoría en la que va a
participar



REVIEW

submission toolbox

REVISE

La información sobre las
herramientas para participar



SUBMIT

an Intent to Direct
(one per team).

MANDE

Una Intención para
Dirigir
(una por equipo)



UPLOAD

Entry forms and
release forms
(allow plenty of
time).

SUBA

Los formularios de
inscripción y de liberación
(con suficiente tiempo)



Actividad Optimista de Cierre

Una cosa en
que planeo
intentar
involucrar a mi
estudiante



Gracias



Margaret A. Sedor, PhD

Coordinador del Distrito para el Bienestar y
la Prevención del Suicidio

Margaret.sedor@sweetwaterschools.org