

Cansado, Conectado, e Inspirado

Atendiendo las Necesidades de Salud Mental de su hijo

Distrito Escolar
Unificado de
Burbank



Comité Asesor Distrital
de Educación
Especial (SEDAC)

7 Diciembre, 2022

Introducciones

Anna Page, M.S., BCBA, LEP
BUSD Psicólogo Escolar

Taylor Foxhall, LMFT
FSAB Director de Servicios
Juveniles

Christine Ramos, LMFT-AT
FSAB Director de
Operaciones

Meera Varma
Egresado de BUSD



Reconocimiento territorial

**Reconocemos que el terreno sobre el que estamos
pertenece a la gente de la tribu de los Tongva.
Respetamos y es importante para nosotros su
comunidad, cultura y tradiciones.**

Advertencia del Contenido

Esta presentación cubre aspectos de salud mental, los cuales puede ser un tema sensible para algunos individuos. Haga lo que considere necesario para cuidarse a sí mismo. 😊

(apague su cámara, silencie su sonido en temas sensibles, etc.)

Agenda

**1. Salud Mental
para niños &
Adolescentes**

**2. Recursos en
el colegio**

**3. Recursos en
la Comunidad**

**4. Conozcan a
Meera
Sesión de Q&A**

Salud Mental del niño & adolescente

- Antes de la pandemia, se reportó que 1 de cada 5 jóvenes presentaban un padecimiento mental.
- La tasa de decesos por suicidios ha incrementado en niños con una tendencia a la alza en los últimos 20 años.
- Durante la pandemia de COVID-19, 1 de cada 3 adolescentes reportó insuficiente salud mental.

Centro para Control y Prevención de Enfermedades (CDC). (2022, 31 Marzo). *Salud Mental, suicidio y vinculación entre estudiantes de preparatoria durante la pandemia de COVID-19 - encuesta sobre comportamientos y experiencia adolescente. Estados Unidos, Enero-Junio, 2021.*

Estrés Crónico & La Mente

El estrés crónico puede afectar de manera adversa:

- Regulación emocional
- Memoria operativa
- Control de la atención
- Tolerancia a la frustración
- Función ejecutiva
-

¿Cómo se presenta esto?

- Dificultad para tomar decisiones
- Batalla para emplear habilidades para sobrellevar problemas
- Desafíos con la planeación
- Desapego emocional
- Pelear o huir activado



Síntomas de Ansiedad



Inquietud & Nerviosismo

Tembloroso, sensación inestable, nerviosismo y tensión.



Ritmo cardíaco acelerado

Sudoración y manos y pies fríos, hormigueo en la piel



Desrealización & Insomnia

Sensaciones irreales, dificultad para conciliar el sueño.



Problemas digestivos

Diarrea, estreñimiento, micción frecuente



Concentración deteriorada

Disminución en la atención



Mareos o sentirse aturdido

Insuficiencia respiratoria,, sensación de asfixia

Síntomas de Depresión



Sensación de de ser inútil

Estado depresivo,
deterioro de la autoestima



Síntomas físicos

Desórdenes en el apetito &
sueño, problemas de peso, niños
más pequeños reportan
dolencias somáticas



Estado Depresivo

Pérdida de interés y placer en
actividades que antes
disfrutaba



Estado Irritable

Niños más pequeños
tienden a ser más
irritables



Deterioro en la concentración

Deterioro en el control
de la atención &
razonamiento



Ideación suicida y/o comportamiento

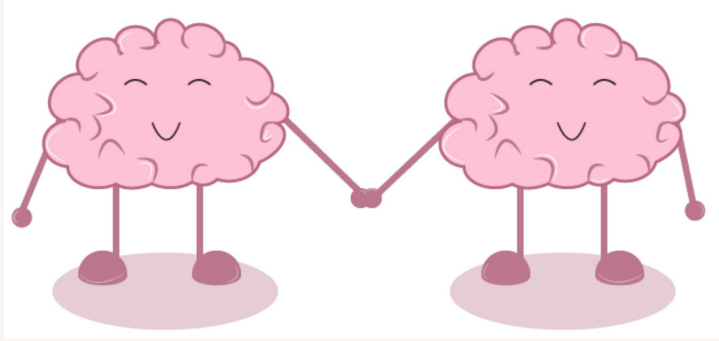
Thinking about or
attempting to harm self

¿Los padres cómo pueden apoyar?

- Consideré ser un “jardinero” en vez de “arquitecto”.
- Fomentar el apoyo vs. intentar “arreglar” o “resolver” el problema de su hijo
- Responder vs. Reaccionar
 - Escuchar activamente
 - Ser reflexivos - ¡ Validar sentimientos!
 - Intervenir cuidadosamente
 - Tomar en consideración el bienestar en general



¿Los padres cómo pueden apoyar?



- Concientizar sobre sus inclinaciones y estigmas culturales relacionados con la salud mental.
- ¡Busque recursos para sus hijos y para usted!

Recursos dentro del colegio

Intervenciones Proactivas & Responsivas

- Enseñanza Socioemocional (SEL)
- Sistemas de Soporte multi-estratificado (MTSS)
- Intervención en Crisis
- Planes de adaptaciones 504
- Planes Educativos Individualizados





Enseñanza Socioemocional

El proceso por medio del cual los estudiantes obtienen habilidades y aptitudes necesarias para prosperar social, personal y académicamente.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) <https://casel.org>

40 Developmental Assets by the Search Institute

Mentalidad de Crecimiento

Es crítico premiar ***no solamente por esfuerzo,***
sino por **progreso**. Enfatice el ***proceso de***
aprendizaje:

- Resolución de Problemas
- Busque apoyo de otros
- Pruebe nuevas estrategias,
- Abordar contratiempos para avanzar efectivamente



Recursos de la Comunidad

Agencia de Servicios Familiares de Burbank

- **En el plantel**

- Orientación o Terapia Individual (en todos los recintos de BUSD)
- Orientación para Educación Especial con sede en el colegio
- Terapia u orientación grupal (primaria)
- Centros de Atención (preparatoria)

- **Con sede en la agencia**

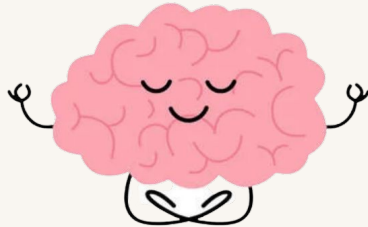
- Terapia u orientación Individual, de pareja, familiar
- Apoyo y Capacitación para padres de familia



Conozca Meera

- Egresada de BUSD
- Alumna UCLA & estudiante actual
- Activista en favor de salud mental

Me importa la salud mental de los estudiantes de BUSD. ¡ Quiero hacer todo lo que esté a mi alcance para ayudar !



Porque estoy aquí

- Quiero contestar tus preguntas
- Quiero compartir mi experiencia y perspectiva
- ¡Siéntase con la libertad de preguntarme lo que guste!



¡Muchas gracias!

Cansado → Sobre estigma alrededor de enfermedades mentales

Conectado → ¡Salud Mental!

Inspirado → ¡Estar equipado para responder a las necesidades de salud mental de nuestros niños!

Q & A