



POR QUÉ IMPORTA ESTE TEMA

Promover la salud mental positiva en los estudiantes puede mejorar su salud general y mejora el aprendizaje, la asistencia y la participación de los estudiantes. La salud mental positiva también reduce el acoso escolar, los comportamientos de riesgo, el abuso de sustancias, la violencia escolar y el involucramiento en el sistema de justicia juvenil. Dado que los estudiantes pasan la mayor parte del día en la escuela, fortalecer la salud mental de los estudiantes en la escuela beneficia a toda la comunidad escolar.



LAS ESCUELAS ESTÁN
CONECTADAS CON EL
95%
DE TODO EL ALUMNADO DE
5 A 17 AÑOS

QUÉ DICEN LOS ESTUDIOS

La conexión con la escuela —el sentimiento de pertenencia a una escuela que se preocupa por cada uno de sus estudiantes— tiene un impacto positivo en la salud mental de los estudiantes. Los niños que se sienten conectados con al menos una persona en la escuela tienen una salud mental significativamente mejor que aquellos que no cuentan con un vínculo en el entorno escolar.¹ Tan solo un adulto que demuestre su preocupación por la vida de un joven LGBTQ puede reducir el riesgo suicida del joven en un 40%.²

Las escuelas que fomentan las relaciones positivas e implementan un marco preventivo que aborda las necesidades de todos los estudiantes —incluida la evaluación de salud mental de todos los estudiantes— han demostrado resultados positivos y el mejoramiento de los síntomas de depresión de los estudiantes.³

En cuanto a los factores externos a la escuela, la investigación muestra que dormir al menos 8 horas mejora la salud mental y el rendimiento académico. La cantidad de estudiantes de secundaria que duermen esa cantidad mínima de horas ha disminuido de manera constante desde 2007 (cuando aparecieron los teléfonos inteligentes).⁴ Los científicos enfatizan que los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño cada noche; sin embargo, sus ritmos biológicos del sueño los llevan a dormirse más tarde de manera natural. Es importante tener en cuenta que los investigadores recomiendan que la instrucción no comience antes de las 8:30 a. m.⁵ Los horarios de inicio de clases afectan la salud mental y el funcionamiento cognitivo: los estudiantes que comienzan la escuela a las 8:30 a. m. o más tarde tienen un mejor rendimiento, una mejor asistencia y menos accidentes automovilísticos.⁶

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN WISCONSIN?

Muchos niños no reciben ningún tratamiento de salud mental. La proporción de estudiantes a profesionales de la salud mental en Wisconsin, y en todo el país, está muy por debajo de los estándares recomendados. La cantidad de estudiantes por consejero escolar y por psicólogo escolar es aproximadamente el doble de los niveles recomendados y 7 veces más que la cantidad recomendada de estudiantes por trabajador social escolar.⁷

Para abordar las necesidades de salud mental de los estudiantes, Wisconsin está invirtiendo en comprehensive school mental health systems (sistemas integrales de salud mental escolar) (CSMHS).⁸ Las escuelas que implementan un CSMHS ofrecen un proceso continuo de servicios para todos los estudiantes.

Además, en Wisconsin hay un número creciente de grupos de apoyo para jóvenes dirigidos por pares. Estos grupos son vitales para visualizar a los jóvenes y cumplen un papel importante dada la escasez de profesionales de la salud mental en las escuelas. Para conocer la variedad y distribución geográfica de los grupos de apoyo dirigidos por pares, haga clic en este [mapa](#).



Fuente: Department of Public Instruction (Departamento de Instrucción Pública) de Wisconsin

- continúa -

¿QUÉ PUEDE AYUDAR?



La conexión con la escuela y las relaciones sólidas con el personal y los compañeros.



Una cultura escolar positiva y no punitiva que apoye el sentido de pertenencia.



Suficiente tiempo de sueño y horas de inicio de clases apropiadas para el desarrollo.

QUÉ PODEMOS HACER

⇒ ESTUDIANTES

- Crea relaciones positivas entre tus amigos y compañeros. Las relaciones saludables te protegen de los problemas de salud mental y desarrollan la resiliencia para superar los desafíos de la vida.
- Aboga por la salud mental de los estudiantes en tu escuela o campus. Para ver ejemplos, consulta los [Grupos de salud mental para jóvenes](#).
- Envía un aviso de manera confidencial a [Speak Up Speak Out Wisconsin \(Habla sin miedo, denuncia, de Wisconsin\)](#) si conoces a alguien que representa una amenaza para el mismo o para tu escuela.

⇒ PADRES/CUIDADORES

- Animar a su estudiante a participar en un deporte, club o actividad escolar; esto puede fomentar las conexiones con la escuela.
- Asegurarse de que su hijo duerma lo suficiente todas las noches.
- Explorar los [recursos](#) para padres para comprender el cerebro en desarrollo y el impacto en la salud mental, el comportamiento y el aprendizaje.

⇒ ESCUELAS

- Crear una cultura escolar positiva, acogedora e inclusiva.
- Priorizar el sentido de pertenencia a la escuela para que cada estudiante se sienta conectado con al menos un adulto que brinde apoyo.
- Enfocarse en la prevención del acoso escolar como una característica fundamental del plan de seguridad de la escuela.

- Implementar evaluaciones universales de salud mental para todos los estudiantes.
- Proveer instrucción y capacitación a los estudiantes y al personal sobre prevención de suicidio, prácticas positivas para la salud mental y bienestar.
- Crear una cultura de apoyo para la salud mental de los educadores.
- Implementar un enfoque de aprendizaje y apoyos informados en el trauma en lugar de estrategias disciplinarias.
- Iniciar las clases después de las 8:30 a. m. para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias.

⇒ LEGISLADORES

- Apoyar un financiamiento mayor y estable para proveer servicios integrales de salud mental en las escuelas, que es donde la mayoría de los niños pasan gran parte del día.
- Priorizar y financiar el reclutamiento y la retención de profesionales de la salud mental escolar.⁹
- Aumentar el financiamiento para los servicios de apoyo entre pares.
- Proveer acceso y cobertura para que los estudiantes reciban servicios de telemedicina en salud mental, independientemente de la cobertura del seguro.
- Exigir a las escuelas que enseñen nociones básicas de salud mental y educación para la prevención del suicidio. Exigir que el personal de la escuela realice capacitaciones sobre salud mental y prevención del suicidio.

REFERENCIAS:

¹ Centers for Disease Control (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). (1 de abril de 2022). Salud mental, suicidio y conexión entre estudiantes de secundaria durante la pandemia de COVID-19. Encuesta ABES, EE. UU. Enero-junio de 2021. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/71/su/su7103a3.htm>

² The Trevor Project. (Junio de 2019). The Trevor Project, Resumen de investigación: Adultos de apoyo reducen los intentos de suicidio entre los jóvenes LGBTQ. https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2019/06/Trevor-Project-Accepting-Adult-Research-Brief_June-2019.pdf

³ Arora, Collins, Dart, et al. (2019). Sistemas de apoyo de varios niveles para la salud mental basada en la escuela: una revisión sistemática de las intervenciones contra la depresión. Salud mental escolar, 11, 240-264.

⁴ CDC. Datos de la Youth Risk Behavior Survey (Encuesta sobre conductas de riesgo en jóvenes) (YRBS) en el Explotador YRBS. Extraído el 12 de julio de 2022 de <https://yrbs-explorer.services.cdc.gov/#/graphs?questionCode=H88&topicCode=C08&location=XX&year=2019>

⁵ CDC. La mayoría de las escuelas intermedias y secundarias de EE. UU. comienzan el día escolar demasiado temprano. Extraído el 12 de julio de 2022 de <https://www.cdc.gov/sleep/infographics/too-early.html>

⁶ Wahlstrom, Kyla. (2014). Estudio del impacto del inicio de clases más tarde en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria. Universidad de Minnesota.

⁷ Campaña: Futuros esperanzados. (Febrero de 2022) Libreta de calificaciones de la salud mental escolar de Estados Unidos. <https://hopefulfutures.us/action-wisconsin/>

⁸ Department of Public Instruction (Departamento de Instrucción Pública) de Wisconsin. Marco de salud mental escolar de Wisconsin. <https://dpi.wi.gov/sspw/mental-health/framework>

⁹ SAMHSA, Reclutamiento y retención de proveedores de salud mental escolar: estrategias y recursos clave. Extraído el 12 de julio de 2022 de https://mhcnetwork.org/sites/default/files/2021-08/SMHWorkforceReport_2021_final_updated_05AUG21.pdf

