

POR QUÉ ESTO IMPORTA

La escuela intermedia es un período de cambios profundos, tanto en el ámbito académico como en el personal. Aumentan las cargas de trabajo de los estudiantes, inicia la pubertad, aumenta la independencia y empiezan a formarse las identidades. Cada uno de esos cambios puede ser estresante. Esta etapa también es un período para desarrollar habilidades de curiosidad, creatividad y pensamiento crítico. Preparar a los preadolescentes para controlar su estrés y sus emociones antes de la escuela secundaria les permite iniciar sus años de adolescencia con habilidades que protegerán su salud mental en el futuro.



LO QUE INDICAN LAS INVESTIGACIONES

Los años de la escuela intermedia (generalmente, de los 10 a los 14 años de edad) son un período particularmente esencial para la salud mental. Si bien la independencia está aumentando en el principio de la adolescencia, el lóbulo frontal del cerebro es inmaduro, lo que afecta la cognición y la autorregulación. El lóbulo frontal del cerebro, que es responsable del razonamiento, las emociones, la personalidad, el autocontrol y la memoria, se está desarrollando activamente. La combinación resultante de independencia creciente, pubertad e inmadurez del cerebro puede hacer que los preadolescentes sean vulnerables al estrés, los sucesos adversos y los problemas de salud mental.¹



La MITAD de todas las enfermedades mentales de por vida aparecen antes de los 14 AÑOS

Además de los cambios internos, los estudiantes de nivel intermedio también enfrentan mayores responsabilidades académicas y cambios en la dinámica social. Esta complejidad con frecuencia genera inestabilidad emocional (cambios repentinos en el estado de ánimo) y mayor estrés.² Las investigaciones han determinado que el uso de redes sociales en la adolescencia inicial puede dañar la salud mental, especialmente en las niñas.³ Todas estas presiones pueden provocar un estrés crónico que modifique el cerebro y afecte el aprendizaje, las relaciones y la salud.

El suicidio es la 2.^ª CAUSA DE MUERTE entre los niños de 10 a 14 años.

¿QUÉ ESTÁ OCURRIENDO EN WISCONSIN?⁴

Los resultados en la salud mental de los estudiantes de nivel intermedio de Wisconsin son notables. Las niñas informan de tasas de ansiedad 30 por ciento mayores que las de los niños. Aproximadamente del 55 al 60% de los niños dicen que no reciben la ayuda que necesitan cuando sufren angustia emocional.⁵

Los estudiantes de escuela secundaria de Wisconsin informan que los temas y recursos de salud mental deberían haber sido más generalizados en sus años de escuela intermedia.⁶

La mayoría de los NIÑOS en escuelas intermedias de Wisconsin informan que NO reciben el APOYO EMOCIONAL que necesitan.

Una inmensa mayoría de las NIÑAS en escuelas intermedias de WI informan que sufren ANSIEDAD.

La mitad de las NIÑAS en escuelas intermedias de WI dicen que el ACOSO es un problema en sus escuelas.

LO QUE PODEMOS HACER

PADRES Y CUIDADORES

- Aceptar y validar los sentimientos de su preadolescente. Conversar abiertamente sobre salud mental. Hacer [preguntas que desarrolle las relaciones](#). Conversar sobre cómo se encuentran en momentos cotidianos, como los viajes en automóvil o la preparación de comidas, en lugar de charlas formales.
- Tomar en cuenta las hojas informativas de [Healthy Minds, Thriving Kids para la escuela intermedia](#).
- Integrar rutinas saludables a su vida, limita la cantidad de compromisos estructurados, priorizar el sueño y fomentar el tiempo presencial con amigos.
- Esperar hasta los 13 años para darle un teléfono inteligente a su preadolescente. No permitir que haya dispositivos en los dormitorios por las noches.
- Practicar el pensamiento crítico respecto al contenido digital, los algoritmos y las identidades prefabricadas que se encuentran en línea.
- Fomentar y dar el ejemplo de relaciones positivas.



ESCUELAS

- Impartir enseñanza directa sobre relaciones positivas, contra el acoso y sobre [habilidades sociales](#). Enseñar habilidades de autorregulación e implementar descansos para moverse, respirar o reflexionar, para ayudar a los estudiantes a autorregularse.
- Conversar con regularidad sobre cómo desarrollar hábitos saludables, tanto en línea como en el mundo real.
- Enseñar a los estudiantes la importancia de pedir ayuda e identificar a quién acudir cuando tengan un problema. Utilizar los [recursos informativos de salud mental](#) de Wisconsin.
- Considerar una política sobre el uso de tecnología desde el inicio hasta el final del día escolar y fomentar la socialización en persona.
- Priorizar los recreos al aire libre y con juegos no estructurados, además de suficiente tiempo para que los niños coman su almuerzo.
- Usar prácticas restaurativas para desarrollar relaciones, resolver conflictos y reparar los daños.⁷
- Hacer pruebas de bienestar mental a los estudiantes y proporcionar apoyos de seguimiento.
- Ofrecer un club de bienestar donde los estudiantes aprendan sobre salud mental y desarrolle una cultura escolar positiva.

PROVEEDORES

- Conversar con los niños y cuidadores sobre el desarrollo cerebral, para ayudar a explicar el crecimiento, las conductas y los cambios emocionales (cambios en el estado de ánimo, necesidades de sueño, toma de riesgos, etc.).
- Implementar un proceso universal de detección de problemas en las visitas de atención rutinaria.
- Usar lenguaje basado en fortalezas al hablar sobre el bienestar mental con preadolescentes.

LEGISLADORES

- Destinar fondos para la salud mental sostenible a largo plazo en las escuelas.
- Invertir en capacitación sobre enseñanza socioemocional y habilidades para la vida (por ejemplo, comunicación, trabajo en equipo y control del estrés).
- Aumentar el acceso a servicios de salud mental en la escuela y la comunidad.

COMUNIDADES

- Crear espacios seguros, económicos y acogedores para que los preadolescentes se reúnan, se diviertan y formen relaciones.
- Reducir los estigmas por medio de educación comunitaria. Fomentar que las organizaciones sean catalizadoras de conversaciones sobre salud mental dirigidas por los jóvenes.
- Fortalecer las alianzas y la comunicación entre las escuelas, las familias y los recursos de la comunidad enfocados al desarrollo de los adolescentes.

LO QUE AYUDA

Mencíñelo: Desarrollar un vocabulario emocional fuerte ayuda a identificar y entender los sentimientos. Algunos niños en esta etapa del desarrollo podrían no conocer el lenguaje para hablar sobre sus sentimientos y su salud mental. En lugar de enojado, triste, feliz y aburrido, piense en ampliar la gama de descriptores: emocionante, ansioso, frustrado, tranquilo, decepcionado, esperanzado.

Hable sobre el tema: Describir sus propios sentimientos y validar que los adolescentes pueden tener varios sentimientos, con frecuencia en un solo día, ayuda a normalizar las conversaciones sobre salud mental y ejemplifica cómo convertir el bienestar en parte de las rutinas diarias. Los adultos deben escuchar con curiosidad y sin juzgar. Haga preguntas abiertas.

Fortalezca la relación: Es crucial dedicar tiempo a las relaciones presenciales con amigos y familiares. Estas son oportunidades para que los niños practiquen sus habilidades sociales y de autorregulación. Trate de que las actividades sean divertidas, juguetonas o simples y, de ser posible, dirigidas por los niños.

Fuentes:

¹ [El desarrollo de los adolescentes y el riesgo de aparición de trastornos socioemocionales](#).

² [La neurobiología del adolescente emocional: Desde el interior](#).

³ [Periodos de sensibilidad a las redes sociales durante el desarrollo](#).

⁴ Departamento de Enseñanza Pública YRBS 2023 de escuelas intermedias, [resultados por condado](#).

⁵ No hay disponibles datos a nivel estatal sobre la salud mental en la escuela intermedia, aunque los datos de algunos condados están disponibles en la página [Realización de una YRBS](#) del DPI.

⁶ [Los estudiantes hablaron, nosotros escuchamos: Inicio temprano](#).

⁷ Boyes-Watson & Pranis (2015). *Circle forward: Building a restorative school community*. Living Justice Press.



WISCONSIN OFFICE OF
Children's
Mental Health

children.wi.gov