



## CÓMO COMUNICAR CON EFICACIA SOBRE LA SALUD MENTAL

Las PTA cumplen un importante papel a la hora de concientizar a las familias y compartirles la información, los servicios y las ayudas disponibles relacionadas con la salud mental.

### ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE MANTENER UNA COMUNICACIÓN EFICAZ SOBRE LA SALUD MENTAL?

Muchas familias no saben qué es la salud mental, adónde acudir en busca de información y ayuda, y cómo darle prioridad en el seno familiar. La comunicación eficaz con las familias de su escuela sobre la información, los servicios y las ayudas sobre salud mental:

1. Empuja a todos las familias de la escuela a fortalecer:
  - Sus conocimientos sobre salud mental.
  - Sus habilidades dando prioridad a la salud mental y manteniendo una mente sana.
  - Su confianza para ayudar a sus hijos con dificultades emocionales, mentales y físicas.
  - La conciencia de lo que están haciendo las escuelas para respaldar la salud mental de los estudiantes.
  - Su comprensión del motivo por el que PTA se centra en cuidar la salud mental de los estudiantes y las familias.
2. Forjan, fortalecen y mantienen los vínculos familiares con su PTA y los directivos escolares.
3. Garantizan que todas las familias tengan la misma oportunidad de aprender y beneficiarse.

### ¿QUÉ FUNCIÓN DEBERÍA CUMPLIR SU PTA EN LA COMUNICACIÓN?

Existen muchos recursos sobre salud mental, algo que en vez de simplificar puede dificultar aún más las cosas para las familias. Su PTA puede actuar como centro de información y dirigir a las familias a los recursos, herramientas y servicios disponibles que les ayuden a atender las necesidades específicas, abordar los obstáculos y llenar los vacíos con conocimientos, herramientas y servicios. Por otro lado, su PTA debería buscar oportunidades para comunicarse con las familias sobre el valor de la membresía y difundir el trabajo que están haciendo para cuidar la salud mental y el bienestar general de las familias y los estudiantes.

Antes de decidir qué conviene compartir, asegúrese de averiguar cuál es la información que más necesitan las familias para poder demostrarles que las escucha y atiende sus necesidades. Use esta [Guía para entender las necesidades de su comunidad](#) para diseñar las comunicaciones.



## ¿QUÉ DEBERÍA COMUNICAR?

Mire los recursos que ha creado National PTA y los que hemos destacado de organizaciones expertas en [PTA.org/HealthyMinds](https://www.pta.org/HealthyMinds) y compártalos con las familias. Los recursos incluyen:

- Información general sobre la salud mental
- Guías de actividades para fortalecer las habilidades del aprendizaje socioemocional
- Herramientas para evaluar la salud mental
- Herramientas para informarse más sobre los servicios y ayudas escolares para la salud mental
- Guías sobre cómo recibir ayuda para mejorar la salud mental y enfrentar los retos
- Guías para ayudar a su familia a tener prácticas productivas sobre la salud mental
- Consejos con estrategias para fortalecer y cuidar la salud mental en la vida cotidiana

## ¿A QUIÉN DEBERÍA COMUNICÁRSELO?

Para garantizar que las ayudas, servicios o programas sobre salud mental lleguen a todas las familias de la escuela, su PTA debería comunicarse con estudiantes y familiares de todas las razas, etnias y contextos económicos.

Su PTA debería hablar también con los directivos escolares sobre cualquier servicio o programa de salud mental que exista en la escuela, cómo se difunden entre las familias y cómo pueden ayudar su PTA a respaldar estos esfuerzos. Además, puede planear compartir cualquier información que haya recopilado mediante la evaluación de las necesidades familiares de Mentes Saludables.

Por último, su PTA debería comunicar su compromiso con la salud mental y aliarse con los directivos escolares y con toda persona de su comunidad escolar que se preocupe por la buena salud mental de los estudiantes. Entre los ejemplos están:

- Los consejeros, psicólogos, terapeutas escolares
- Los enfermeros escolares
- Los directores de la escuela
- Los maestros y los ayudantes





## ¿CUÁNDO DEBERÍA COMUNICARLO?

Las PTA deberían comunicarse proactivamente con su comunidad escolar acerca de las prácticas, los servicios y las ayudas para la salud mental durante todo el año escolar. Por ejemplo:

- **Al comienzo del año escolar:** Cuente por qué su PTA se compromete a respaldar la buena salud mental de las familias y cuáles sobre los servicios y ayudas escolares disponibles para los estudiantes y familiares y difunda el valor de la membresía de PTA.
- **Durante el año escolar:** Distribuya [herramientas](#) y recursos que enriquezcan los conocimientos, habilidades y confianza de las familias para cuidar la salud mental y mantener una mente sana.
- **Al final del año escolar:** Escuche la opinión de su comunidad escolar sobre la utilidad, relevancia y accesibilidad de los recursos y ayudas escolares sobre salud mental y de qué manera se podría mejorar el acompañamiento que brindan la escuela y PTA a las familias.

## ¿CÓMO DEBERÍA COMUNICARLO?

Existe una variedad de herramientas que puede usar su PTA para comunicar su compromiso con la salud mental, la importancia de cuidar y mantener una mente sana, y la información, las herramientas y los servicios disponibles para las familias.

- Redes sociales: Publicaciones de Facebook Live, Instagram o Twitter, videos de TikTok.
- Plataformas virtuales: Zoom, Microsoft Teams, Google Meets, GoToMeeting u otra plataforma que use su escuela
- Correos electrónicos, boletines informativos del distrito o folletos para la mochila
- Reuniones de PTA, noches de regreso a la escuela o eventos de Mentes Saludables patrocinados por PTA

No existe una herramienta de comunicación que funcione para todas las personas a las que intenta llegar. No todo el mundo se siente cómodo con las redes sociales, puede que no tengan acceso a Internet, que no sean hablantes de inglés o que no puedan o no quieran asistir a las reuniones en persona. Usar diversas herramientas y estrategias para comunicar mensajes similares ayuda a garantizar que TODAS las familias estén informadas.

