



## ENTENDIENDO LAS NECESIDADES CON RESPECTO A LA SALUD MENTAL DE SU COMUNIDAD ESCOLAR

Las PTA son un puente importante entre saber qué necesitan las familias para cuidar y mantener una buena salud mental y ayudar a las escuelas a instalar servicios y ayudas relevantes, accesibles y útiles para TODAS las familias y crear un ambiente que promueva las mentes saludables de los estudiantes.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ENTENDER LAS NECESIDADES DE SALUD MENTAL DE SU COMUNIDAD?

Preguntar a su comunidad escolar cuáles son sus necesidades, sus inquietudes y sus obstáculos con respecto a la salud mental:

1. Brinda a todos la oportunidad de hacerse escuchar, de decir qué es lo mejor para ellos en lugar de que se los diga otro.
2. Ayuda a identificar los vacíos en los servicios y capacidades escolares relacionados con la salud mental y en qué lugares los directivos escolares necesitan incorporar recursos y ayudas.
3. Sirven para que su PTA y escuela puedan crear ayudas, recursos o programas escolares relacionados con la salud mental que ayuden a TODAS las familias con sus inquietudes y necesidades.
4. Ayuda a identificar la función de su PTA en la atención de las necesidades de las familias de su escuela y a respaldar los esfuerzos escolares relacionados con la salud mental.

### ¿CON QUIÉN DEBERÍA HABLAR SU PTA?

#### LAS FAMILIAS

Pregunte a las **familias** cuáles son su principales inquietudes y obstáculos con relación a la salud mental, qué es lo que saben sobre salud mental y cuáles son los servicios y programas ofrecidos en la escuela, si han usado o usarían los servicios escolares y de qué manera pueden la escuela y la PTA crear un ambiente que respalde la buena salud mental de las familias y los estudiantes.

Para garantizar que todas las ayudas, servicios o programas sobre salud mental sean útiles, accesibles y atiendan las necesidades de todas las familias de la escuela, su PTA debería escuchar los comentarios de una muestra diversa de estudiantes y familias de todas las razas, etnias y contextos financieros presentes en su escuela.

#### LA ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

Su PTA debería hablar también con la **administración escolar** para entender qué ha hecho la escuela en el pasado y qué está haciendo ahora. Esta información le servirá para saber qué preguntas hacer a las familias.

Empiece por hablar con los directivos escolares sobre los servicios o programas escolares actuales relacionados con la salud mental, si se utilizan y cómo se difunden entre las familias. Pida ver los datos de la salud mental de los estudiantes o familias, si es que se han recopilado en algún momento.



Además, le serviría hablar con otros miembros del personal escolar que tengan injerencia en la salud mental de los estudiantes para que estén al tanto de su iniciativa y puedan informar y acompañar sus esfuerzos. Dependiendo de su comunidad escolar, estos podrían ser:

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

## ¿CUÁNDO DEBERÍA EVALUAR QUÉ NECESITA SU COMUNIDAD ESCOLAR CON RESPECTO A LA SALUD MENTAL?

¡Siempre debería estar en contacto con su comunidad! Esto significa: antes, durante y después de hacer un programa.

- **Al comienzo del año escolar:** Evalúe los conocimientos, actitudes y comportamientos relacionados con la salud mental de las familias; conozca las principales inquietudes y obstáculos que enfrenta su comunidad escolar con respecto a la salud mental; identifique los vacíos en los servicios y ayudas escolares y cómo puede ayudar su PTA.
- **Durante el año escolar:** Invite a una muestra representativa de actores escolares para revisar los materiales, recursos o agendas de reuniones relacionados con la salud mental para garantizar que sean inclusivos y accesibles a todas las familias y atiendan las necesidades identificadas.
- **Al final del año escolar:** Escuche la opinión de su comunidad escolar sobre la utilidad, relevancia y accesibilidad de los recursos y ayudas relacionados con la salud mental.

## ¿CÓMO PUEDE OBTENER ESTA INFORMACIÓN DE SU COMUNIDAD ESCOLAR?

Antes de planear un programa de salud mental familiar en su escuela, es importante que entienda:

- Los conocimientos, actitudes y comportamientos de las familias con respecto a la salud mental
- Las mayores preocupaciones y obstáculos relacionados con la salud mental que enfrentan las familias
- Las ayudas o datos relacionados con la salud mental con los que cuenta la escuela

Reúna estas opiniones de las familias mediante:

1. **La distribución de la [encuesta escolar](#) de Mentes Saludable** Esta medida ayudará a que su PTA obtenga un amplio conocimiento de las necesidades de su comunidad escolar con relación a la salud mental y dónde podría necesitar recabar más información.

Algunos consejos:

- Explique por adelantado el motivo por el que su PTA está reuniendo esta información de las familias y qué planea hacer con ella.
- Facilite la encuesta en formato electrónico y en papel.
- Traduzca la encuesta para las personas que no hablan inglés, de ser posible.



- Designe un miembro de su PTA para que ingrese los resultados de la encuesta recibidos en papel.
- Pregunte si los familiares son miembros de su PTA para saber si necesitan más información sobre lo valioso que es unirse a PTA.
- Completar la encuesta debería llevar menos de cinco minutos.
- La [Encuesta Escolar de Mentes Saludables](#) tiene ejemplos de preguntas que puede usar para personalizarla.
  - Si su escuela ya está distribuyendo una encuesta, pregunte si pueden incluirse preguntas específicas sobre la salud mental.
  - Si su escuela ya ha recopilado información sobre salud mental, revise los datos actuales para determinar la mejor manera de personalizar su encuesta a fin de obtener los datos que desea.

**2. Cómo organizar grupos focales familiares para hacer preguntas más específicas sobre las necesidades familiares, los obstáculos que enfrentan y recopilar comentarios detallados sobre los servicios y ayudas de la escuela.**

Algunos consejos:

- Limite la participación de los grupos focales a 8 personas aproximadamente.
- Convoque a las familias de su comunidad. Trate de llegar a un grupo representativo y de personalizar sus canales y mensajes de contacto para distintas poblaciones.
- Incentive la participación de las familias. Considere usar tarjetas de regalo, ofrecer comida, hacer un sorteo, etc.
- Explique al comienzo del debate el motivo por el que su PTA está enfocada en la salud mental y está queriendo conocer los comentarios de los familiares y qué planea hacer con ellos.
- Las preguntas de los grupos focales deben surgir de los resultados de la encuesta escolar.
- Los grupos focales pueden ser presenciales o virtuales.
  - Los grupos focales presenciales permiten que las personas participen del debate sin distracciones, desarrollen cierta confianza en el moderador y los demás participantes y se hagan escuchar.
  - Los grupos focales virtuales permiten que los participantes compartan sus opiniones sin tener que preocuparse por el transporte, el cuidado de los niños o cuestiones y restricciones climáticas o de salud.
- Asigne dos miembros de su PTA a cada grupo focal: Un miembro para coordinar el debate y otro para que tome notas.
- Los grupos focales no deberían durar más de 1 hora.
- El Cuestionario para el Debate Familiar tiene preguntas de ejemplo para guiar la charla.

**3. Cómo tener conversaciones individuales con las familias que no están muy representadas en el encuesta escolar o el grupo focal.**

Algunos consejos:

- Incentive la participación de las familias. Considere usar tarjetas de regalo, ofrecer comida, hacer un sorteo, etc.
- Explique al comienzo del debate el motivo por el que su PTA está enfocada en la salud mental y está queriendo conocer los comentarios de los familiares y qué planea hacer con ellos.
- Las charlas pueden ser presenciales o virtuales.
- Si los participantes no hablan inglés, explore otras maneras de llevar a cabo la charla en su idioma nativo, de ser posible.



- Las charlas no deberían durar más de 30 minutos.
- El Cuestionario para el Debate Familiar tiene preguntas de ejemplo para guiar la charla.

## ¿QUÉ DEBERÍA HACER CON LA INFORMACIÓN OBTENIDA?

Una vez que su PTA haya comprendido las necesidades de su comunidad escolar con respecto a la salud mental, use lo obtenido para:

1. **Crear un plan** para diseñar la manera en que su PTA va a ayudar a atender las necesidades identificadas relacionadas con la salud mental o llenar los vacíos de conocimientos, recursos o ayudas.
2. **Comparta la información** reunida con todos los interesados de la escuela y los directivos del distrito.
3. **Tome medidas** para atender las necesidades identificadas relacionadas con la salud mental o llenar los vacíos de conocimientos, recursos o ayudas desde su PTA. Algunas medidas posibles:
  - Compartir recursos, ayudas o datos de la escuela relacionados con la salud mental con los estudiantes y familiares usando los canales de comunicación de la escuela y PTA. Use la plantilla de los Servicios Escolares para la Salud Mental para reunir esta información y la plantilla de las Comunicaciones para difundirlos.
  - Distribuir las guías de debate, las medidas y la educación familiar de Mentes Saludables de National PTA.
  - Organizar eventos educativos de Mentes Saludables que cuenten con la participación de expertos médicos o en salud mental locales. Estos eventos pueden ser presenciales o virtuales. Si son virtuales, grabe la sesión y publíquela en el sitio en la web de su PTA para que lo vean las familias que no pudieron asistir al evento.
  - Coordinar oportunidades para que los padres/guardianes puedan hablar, aprender y apoyarse mutuamente.
4. **Abogar** localmente y a nivel distrito para obtener más servicios, ayudas y personal de salud mental en la escuela, si es necesario. [La Plantilla de la Carta para los Directivos del Distrito Escolar](#) tiene ejemplos del texto que puede usar.