

Seminario virtual 1: Qué Significa Respaldar Plenamente la Salud Mental en las Escuelas

Hola a todos. Soy Leslie Boggs, presidenta de National PTA.

Gracias por sumarse esta noche para saber más sobre cómo puede su PTA respaldar la salud mental de los estudiantes.

Me inspira mucho el compromiso que tienen con las comunidades que asisten y estoy muy entusiasmada de estar hoy aquí con ustedes para informarnos más sobre un tema tan importante como la salud mental.

Como saben, National PTA tiene una larga historia de pronunciarse a favor de los niños trabajando para vivir nuestra misión y garantizar que el potencial de todos los niños se convierta en una realidad.

Las dificultades relacionadas con la salud mental han estado en aumento a lo largo de los años, y sabemos que han empeorado durante estos tiempos de COVID-19. El impacto de estas dificultades en nuestros niños y jóvenes es devastador.

Sabemos que, para que los niños alcancen su pleno potencial y vivan realmente la misión de PTA, las escuelas deben ser entornos seguros y sanos que promueven la salud mental de los estudiantes tanto dentro como fuera de ellas. El clima escolar generalizado y el estrés actual que experimentan las familias cumplen un papel importante en las charlas para eliminar el estigma de la salud mental.

A menudo, se dice que la salud no implica ausencia de enfermedad, pero la presencia de bienestar y salud mental son una parte importante del bienestar de nuestros estudiantes.

En National PTA, nuestro enfoque apunta a la importancia de respaldar la salud mental de los niños. Mucho antes de que surjan las dificultades, creemos que la salud es una prioridad cotidiana, lo que implica que todos los niños deberían tener acceso a la asistencia básica, a la vez que se garantiza que se satisfagan las necesidades de los estudiantes que requieren de servicios más intensivos.

National PTA adopta el enfoque integral infantil, que se alinea con la salud mental y física y la seguridad de todos los niños y jóvenes, al mismo tiempo que fomentamos la participación familiar y comunitaria.

Al ser ustedes líderes de PTA, les recomendamos que vean a la salud mental igual que ven a la salud física. Lo cierto es que no pensamos en la salud física de nuestros familiares solo cuando están enfermos, ¿verdad? Tomamos medidas preventivas y nos aseguramos de que nuestros niños tengan acceso a la actividad física, los alimentos saludables y una enfermera escolar. Empecemos a ver a la salud mental de nuestros estudiantes con la misma perspectiva.

Además, la salud mental, como sucede con todo lo que hacemos, debe verse a través del lente de la diversidad, la equidad y la inclusión, o DEI.

Debemos reconocer el impacto que tienen el racismo y la opresión sistémicos en la salud mental de los niños de nuestra comunidad y abordarlo en nuestro enfoque de la salud mental. Les agradecemos por sumarse esta noche mientras ahondamos en estas charlas tan importantes.

Antes de ceder la palabra al orador de esta noche, quisiera agradecer a nuestro patrocinador, GoGuardian, que ha contribuido a que National PTA pueda avanzar con esta importante tarea

sobre la salud mental. El compromiso con la salud mental de los niños y las PTA de GoGuardian hace posible que existan capacitaciones como esta, por eso estamos muy agradecidos.

Esta noche, tenemos el placer de contar con la participación de Ben Fernandez, que trabaja en el Comité de Seguridad Escolar y Respuesta frente a la Crisis de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares y es psicólogo escolar en el norte de Virginia. Ben nos contará lo que tenemos que saber, como líderes de PTA y para respaldar plenamente la salud mental en las escuelas. Les dejo una pista: empieza mucho antes de que suceda la crisis.

Muchas gracias, Leslie. Estoy muy contento de participar de esta charla sobre salud mental y juventud en nuestras escuelas, así que ansío empezar a conversar. Puedes pasar la diapositiva.

Si empezamos con la vida diaria en la escuela, los estudiantes comienzan el día de diversas maneras. En la actualidad, y a esa edad, algunos estudiantes empiezan el día virtualmente, mientras que otros asisten a la escuela y otros hacen las dos cosas, virtual y en la escuela, en un modelo híbrido.

Entonces, tenemos estudiantes que se conectan con la escuela todos los días, llegan a nosotros de manera virtual o física, y tenemos que educarles a todos. En cuanto a los educadores, es fácil ver cuando necesitan hacer adaptaciones para un estudiante que se ha lastimado el brazo y lo tiene enyesado en un cabestrillo; podemos respaldarles de infinitas maneras diferentes.

Sin embargo, en lo que respecta a la salud mental y los estudiantes, no es necesariamente tan evidente ni tampoco tan sencillo porque no es tan claro como en el caso de un estudiante con un brazo enyesado en un cabestrillo.

De nuevo, independientemente de los estudiantes que llegan a nuestras escuelas, tenemos la responsabilidad de educarles.

Por eso, para empezar la charla, me gustaría comenzar por entender a los jóvenes en edad escolar y la salud mental, y, cómo se relaciona con la escuela. Pasa la diapositiva para comenzar por la definición de "salud mental". Voy a usar la definición de la Organización Mundial de la Salud, solo voy a leerla.

La salud mental es un estado de bienestar en el que el individuo desarrolla al máximo sus capacidades, puede lidiar con el estrés normal de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera y puede colaborar con su comunidad.

Analicémoslo un poquito. Lidiar con el estrés normal de la vida cotidiana para trabajar de manera productiva y fructífera o con éxito y feliz y colaborar con la comunidad. Tomemos esa definición e imaginémosla para nuestros estudiantes.

Ahora, hablaré un poco sobre la educación pública y el papel de la educación pública. Investigué un poco tratando de entender el papel de la educación en los estudiantes que prepara, o el papel de la educación es preparar a los estudiantes para que sean ciudadanos responsables, para que trabajen de manera productiva y eficaz. Y, cuando observamos esas dos definiciones, la de la salud mental y la educación pública, vemos que son realmente muy similares. Entonces, podría decir que la salud mental y la educación son dos caras de la misma moneda y que apuntan al mismo objetivo.

Prestemos atención a cuán frecuentes son los problemas relacionados con la salud mental. Si miramos algunos datos de seguimiento disponibles, estos indican que uno de cada cinco

estudiantes de los Estados Unidos puede padecer un trastorno mental en un año determinado. Un número sumamente llamativo. Pasa la diapositiva.

Si vemos lo que están viviendo algunos estudiantes en las escuelas, observamos una amplia variedad de problemas mentales que abarcan desde TDAH hasta depresión, pasando por ansiedad y dificultades de comportamiento. Existe una cantidad de trastornos distintos que padecen los niños. Luego, cuando vemos los datos, la tendencia parece experimentarse a lo largo del tiempo. En mis 24 años de psicólogo, he visto todo tipo de diagnósticos de estudiantes, desde trastorno bipolar afectivo hasta problemas de imagen corporal, pasando por los trastornos alimenticios y una cantidad de otros padecimientos que afectan a los estudiantes en las escuelas. Pasa la diapositiva.

Pero también quisiera hablar de otros temas que atentan contra el bienestar mental de los estudiantes. Los trastornos clínicos que acabamos de mencionar no son lo único que afecta a los estudiantes. Si miramos la diapositiva, vemos las Experiencias Adversas durante la Niñez. Esta lista no está completa, pero igual pueden ver que existen distintas cosas que los estudiantes pueden vivir en la escuela a diario. A veces, los maestros y los educadores son conscientes de estos temas, pero otras veces no. Pero todas estas experiencias pueden tener un impacto importante en los estudiantes. Tienen el potencial de crear y tener un impacto traumático en los estudiantes. Y no solo en los estudiantes. Si miran la lista, verán que también pueden afectar y traumatizar a sus familiares.

Cuando llegan a la escuela estudiantes que han experimentado estas dificultades, en general, vemos reacciones que parecen ser de pelea o de huida o, a veces, reacciones de paralización pues se relacionan con el trauma padecido. De nuevo, quizás sea evidente en algunos estudiantes y algunas de sus reacciones conductuales, sin embargo, otra vez quizás no es tan notorio, los niños incluso pueden ser más retraídos, callados, tratando de no llamar la atención.

En definitiva, esto se presenta de diversas maneras en las distintas edades, desde preescolar hasta escuela secundaria. Sin embargo, el denominador común que observamos es que muchas veces estos niños están presentes en el edificio escolar, pero, en cuanto a lo emocional y a veces conductual, no están predispuestos a aprender. Es decir, están allí, pero hay algo que interfiere y no les permite progresar en la escuela.

El otro aspecto que se relaciona con las experiencias adversas de la infancia es que algunas de estas vivencias conllevan un estigma que, más tarde, afecta tanto al estudiante como a su familia, lo que tiende a asociarse con la culpa y otras cuestiones y dificulta aún más el trauma y el diálogo para brindar asistencia. Voy a pasar la diapositiva.

Una de las cosas que quería hacer era ilustrar lo que significa que una escuela tenga una salud mental robusta. Veamos un ejemplo de caso. Hablaremos sobre Colin, y Colin aparecerá algunas veces más durante el resto de la charla.

Colin es estudiante de primer año de secundaria. Juega al voleibol. Es bastante bueno. Entró en el equipo y también juega fuera de la escuela. En cuanto a lo académico, sus calificaciones son mayormente B, tiene un par de C por aquí y por allá y un par de A. Tiene un buen grupo de amigos y una relación familiar cercana. En general, los maestros informan que es un placer tenerlo de estudiante y que se lleva bien con todo el mundo.

Sin embargo, cuando ahondamos un poquito, nos encontramos con un historial de ansiedad y depresión. Tuvo algunos problemitas de depresión cuando estaba en la escuela intermedia, en sexto grado, pero antes de que él entrara en la secundaria, su hermana murió en un accidente automovilístico muy trágico. Este evento en particular afectó mucho a la familia, muchísimo a la

madre y al padre, pero, en especial, afectó mucho a Colin porque tenía una relación muy cercana con su hermana.

Veamos cómo es el proceso en una escuela que cuenta con salud mental. La escuela estaba al tanto de la situación y contaba con un equipo de crisis a disposición de los estudiantes. En ese entonces, la hermana de Colin estaba en segundo año de la escuela secundaria, a punto de pasar al último año. Por eso, la escuela contaba con un equipo de crisis disponible para que los estudiantes y el personal pudieran pasar el duelo acompañados.

Durante el verano, la escuela se contactó, continuó ofreciendo asistencia a la familia, y la mamá fue a la escuela antes de la apertura para asegurarse de que las necesidades de su hijo estuvieran cubiertas. A ella, le preocupaba la capacidad de Colin de lidiar con lo ocurrido y no estaba segura de cómo se desenvolvería este año en la escuela. Pero, como Colin era un muchacho de secundaria, todo estaba bien. En esa etapa, no les molestaba nada. Este es un poco el comienzo de nuestro ejemplo de caso con columna.

A continuación, quisiera hablar sobre la intersección y la relación entre la salud mental estudiantil y el aspecto académico. Existe una conexión muy real, y, cuando hablamos de esa conexión, podemos empezar por el impacto de la salud mental en el aprendizaje y los estudios académicos.

Si un estudiante no está apto para el aprendizaje desde el aspecto emocional, va a tener dificultades para prestar atención en clase. Se va a perder información importante, lo que afectará su capacidad de recordar información. Va a tener problemas para hacer la tarea, para resolver problemas, para organizar y procesar la información en general, lo que luego afectará su capacidad para retener lo que necesita de la clase para tener un buen rendimiento académico, lo que afectará sus puntuaciones de las pruebas estandarizadas, por ende, su rendimiento académico en general y sus calificaciones. Esto también tendrá un impacto social. A veces, hay retraimiento, a veces, surgen problemas de comportamiento, pero esto también puede afectar su asistencia.

Muchas veces, si los estudiantes tienen dificultades específicas con las emociones, no asisten a clases. Es posible que, además, desarrollen dificultades físicas que les impiden concurrir a la escuela o, directamente, evitan la escuela, lo que luego afecta su capacidad de graduarse. Si no asisten, no progresan y no obtienen los créditos que necesitan para graduarse, lo que presenta un desafío.

Pero la cosa no termina allí. La salud mental desatendida o no tratada con eficiencia puede afectar mucho más que eso. Puede afectar el entorno laboral, la capacidad de conservar un empleo y de tener éxito en la universidad. Puedes pasar la diapositiva.

Volviendo a Colin, en un principio, estaba todo bien. Durante el primer mes de clases, no había novedades ni de la clase ni de los maestros, pero, luego, las cosas empezaron a cambiar un poquito. De pronto, aparecían algunos informes que indicaban que él no hacía o no entregaba la tarea. Con el tiempo, empezamos a ver que las calificaciones bajaban, y luego bajaban muy rápido.

Entonces, la mamá me llamó a mí como el psicólogo escolar. Hablamos un poco sobre lo que ocurría, y ella me dijo que él iba a pasar por mi oficina.

Cuando se acercó a mi oficina al día siguiente, Colin hablaba sobre las dificultades que tenía para mantener la concentración. No entendía qué era lo que sucedía. Hablaba sobre el pasado, sobre cómo podría ir a clase y rendir bien. Describía cómo estaba en el pasillo y asistía a clase

y, cuando la clase terminaba, no recordaba qué sucedía. Mientras hablábamos, comencé a entender el dolor que él estaba experimentando.

De nuevo, vamos a vincular esto con la experiencia adversa que atravesaron Colin y su familia: la muerte de la hermana. El dolor le impedía dormir, comer bien, hacer cosas que antes disfrutaba. Por eso, cuando asistía a la escuela, estaba agotado. Muchas veces, me contaba también que pensaba en su hermana y cómo le dolía el corazón por ella. En definitiva, se perdía clases enteras porque estaba consumido por el dolor.

En ese punto, tuvimos que empezar a diseñar un plan. Así que voy a pasar a la siguiente diapositiva. Ahora, hablaremos sobre cómo pueden las escuelas reunirse para establecer asistencias de ayuda mental en el salón de clases: todo empieza con un entorno escolar seguro y contenedor.

Para mantener y establecer dicho entorno escolar seguro y contenedor, hay que empezar por un marco de referencia que involucre la colaboración entre la administración, entre los maestros y la instrucción, así como el personal de salud, los socios de la comunidad, como la PTA, los prestadores locales de salud mental, cosas por el estilo. Coordinar todas las asistencias disponibles para ayudar a los estudiantes a progresar, con el fin de ser seguros y contenedores.

También implica establecer asistencias escalonadas para abordar las necesidades de los estudiantes brindando acceso a la salud mental, además de garantizar que exista un equilibrio entre la seguridad física y psicológica, así como prácticas disciplinarias eficaces. Más específicamente, observando los sistemas escalonados de asistencia o MTSS, estos apoyos brindan un marco para ofrecer una variedad de tipos de asistencias a los estudiantes. Lo que buscan es un sistema escalonado que aborde el aspecto académico, la conducta y las necesidades sociales y emocionales.

El objetivo no siempre consiste en una intervención. Aquí, el eje está puesto en ofrecer prevención y garantizar que todos los estudiantes aprendan a estar bien, ya sea física o mentalmente.

También es importante asegurarnos de que los estudiantes estén en un lugar que les permita progresar, y eso implica asegurarse de que se están registrando sus necesidades y sus avances. Entonces, en el nivel uno, tenemos el apoyo universal que pueden recibir todos los estudiantes: académico, conductual y social y emocional; allí, se lleva a cabo mucho trabajo de prevención. En el caso de los estudiantes con algunas dificultades, existen asistencias más específicas en los niveles dos y tres. El porcentaje de estudiantes que realmente tiene dificultades es mucho menor, y existen asistencias específicas para ellos.

El otro punto es asegurarse de que exista el acceso a profesionales de la salud mental en la escuela. Estas personas están capacitadas para trabajar dentro del entorno escolar y pueden ser psicólogos escolares, trabajadores sociales, consejeros escolares y también enfermeras. Ellos entienden la naturaleza de la escuela, su cultura y su funcionamiento y pueden cerrar la brecha con la salud mental y conductual, así como con la parte académica de qué sucede con los estudiantes. Y no se trata solo de los estudiantes que pueden asistir. También pueden brindar una consulta constante y educar a los maestros y a otros miembros del personal, además de ser parte de los equipos de la escuela para mejorar la situación actual, la escuela, la seguridad escolar y la mejora general de la escuela.

Otro factor de una escuela segura y contenedora es tener un equilibrio entre la seguridad física y psicológica. Se habla mucho de la seguridad escolar en general, pero tiene que existir un balance. Si uno se centra mucho en el aspecto físico, la escuela puede parecer una prisión. Si

uno se centra mucho en el aspecto de la seguridad psicológica, se termina por pasar por alto otras cosas. Lo importante es tener un buen equilibrio entre la seguridad física y psicológica. En esta tabla, se observan algunos ejemplos de dicho balance en sus escuelas.

De nuevo, tener equipos que respaldan este marco que involucra equipos de seguridad, y los equipos de seguridad están revisando datos constantemente, observando las necesidades de la escuela y, luego, centrándose en programas de prevención. ¿Existe una inquietud con respecto al bullying? ¿Existe una inquietud con respecto a la ansiedad? ¿Qué tipo de cosas podemos implementar para prevenirlos? Estas personas recopilan y analizan muchos datos de encuestas sobre el clima escolar y otros recursos, pero también están los equipos de crisis, que son equipos multidisciplinarios capacitados que suelen estar conformados por psicólogos, trabajadores sociales y otro personal que puede asistir a los estudiantes en situaciones de crisis. En el caso de Colin, su hermana murió y su hermana tenía conexiones en la escuela. Una vez que sus amigos y maestros se enteraron de la tragedia, esto tuvo un impacto. Por eso, los equipos de crisis pueden intervenir y brindar apoyo emocional a los estudiantes de la escuela. Muchas veces, vemos que a estos equipos se los llama terapeutas de duelo en las noticias.

Y de lo último que queremos hablar es sobre la disciplina positiva. La tolerancia cero no tiene ninguna eficacia en lo que respecta a la disciplina escolar. Es más, suele tener el efecto contrario y la tendencia a exacerbar los problemas que ya existen, en particular, en lo que respecta a los estudiantes con discapacidades y problemas de salud mental. Queremos prácticas de disciplina positiva para que los niños aprendan de sus errores, de una situación que, con suerte, no va a volver a ocurrir. Al mismo tiempo, también enseñamos a los estudiantes sobre las conductas positivas como reemplazo de algunas conductas negativas que practicarían, incluida la justicia restaurativa en un una práctica de mediación entre pares, cuando sea necesario. Estas son algunas de las cosas que ayudan a cambiar un poco el curso de los problemas de comportamiento por una solución más positiva y eficaz que echar a una niño de la escuela por problemas conductuales. Todos estos elementos tienen que estar instalados para poder crear un entorno escolar seguro y contenedor. Y lleva tiempo, no es algo que sucede de la noche a la mañana, pero es algo que el sistema escolar puede construir, ampliar y desarrollar para que los estudiantes se sientan seguros, bienvenidos y contenidos emocionalmente.

De este modo, como se envuelve todo con la asistencia de salud mental... Entonces, Colin había llegado a un punto en el que todo le costaba mucho.

En esa época, con permiso de la familia, nos reunimos el psicólogo de la escuela (yo), el consejero escolar, el trabajador social escolar, un administrador del edificio, uno de los subdirectores y sus maestros, y hablamos con los maestros, que en general estaban al tanto de la situación, pero pudimos intercambiar con ellos lo que sucedía específicamente con Colin.

Porque en la superficie, si uno no se tomaba un segundo para tomar distancia y decir: "*¿Qué está sucediendo con Colin? ¿Cuál es la función que hay detrás el comportamiento que observamos?*", parecía solo un niño que se quedaba dormido en clase o que no hacía la tarea. Pero siempre hay una función detrás de todo comportamiento. Por eso, tomándonos el tiempo para explicar esto a los maestros, como equipo, comenzamos a intercambiar ideas y a resolver el problema. ¿De qué maneras los maestros podían contener a Colin en el salón de clases? ¿De qué maneras podíamos con los consejeros escolares contener a Colin en lo emocional? Y hacer un plan con el que todas las personas involucradas acordaran que, si Colin podía permanecer en la clase, esto es lo que haríamos. Si necesitaba salir por distintos motivos, podía venir a verme o al consejero escolar. Para Colin, fue un proceso muy largo. Era una

situación de un duelo complejo que duró todo el año. Llevó un tiempo revisar el plan y que él se conectara también con una terapia de salud mental externa.

Entonces, terminamos trabajando como equipo con el proveedor externo, el consejero escolar, los maestros y el administrador para ayudarlo a progresar todo lo posible en la escuela. También ayudamos a los padres con algunos de los retos, estaban encantados. Los padres también necesitaban algo de ayuda para contactarse con sus propios recursos de terapia. La madre estaba haciendo el duelo a su modo, el padre estaba haciendo el duelo a su modo. Fue un gran reto para la familia durante esa época. Sin embargo, Colin comenzó a trabajar a través de su duelo y las cosas empezaron a mejorar. Fue lento. Algunos de los aspectos depresivos del pasado volvieron a salir a la superficie. Y seguimos conteniéndolo de diversas maneras.

En definitiva, es totalmente posible que las escuelas se unan para abordar las necesidades de bienestar mental. Lleva trabajo, lleva esfuerzo y, sin dudas, lleva tiempo, pero si los equipos trabajan en conjunto –la escuela, los socios externos, como la National PTA y las PTA locales–, podemos avanzar mucho en satisfacer las necesidades de nuestros estudiantes.

[LESLIE]

Gracias, Ben. Sé que algunos enviaron preguntas para Ben antes del seminario virtual. Hoy tocaremos algunas pocas de las preguntas más frecuentes. Y, desde ya, que pueden visitar el sitio en la web para encontrar más información después del seminario. Empecemos con estas preguntas.

¿Qué sucede cuando la comunidad escolar no apoya el hecho de priorizar la salud mental?

[BEN]

Es una buena pregunta. Creo que existen varios motivos diferentes por los que las escuelas no han apoyado o dado prioridad a la salud mental. Algunos tienen que ver con el presupuesto. Muchas veces, cuando se presentan problemas presupuestarios, lo primero que se recorta son las cuestiones que quedan fuera del trabajo de clase, y esas suelen ser el programa de salud mental y el personal de salud mental. Otro motivo puede ser no entender plenamente el papel de la salud mental y la educación, que, como expliqué antes, son dos caras de la misma moneda. Y luego está el estigma. Creo que se ha avanzado mucho en entender que la salud mental no tiene que ver con que una persona sea débil, es algo que puede tratarse, que puede abordarse. Pero sigue habiendo un tema de estigma. Debido a esto, se pone en riesgo el entorno escolar seguro y contenedor, ya que las escuelas terminan siendo poco acogedoras o percibidas como poco acogedoras, y el equilibrio entre la seguridad física y psicológica no está presente. He hablado sobre cómo, a veces, si hay demasiado peso en el aspecto físico o disciplinario, las escuelas parecen prisiones. Y eso es lo opuesto a lo que queremos. Si las escuelas parecen una prisión, el comportamiento no mejora. Según los investigadores, en realidad, empeora. Y el otro reto es que, si las escuelas no han dado prioridad a la salud mental, quizás no sean percibidas como contenedoras o sitios en los que buscar ayuda. Creo que, si tenemos estudiantes que vienen a la escuela y pasan allí la mayor parte del tiempo, las escuelas tienen que ser lugares ideales para brindar asistencia en salud mental. Pero, si los estudiantes no se sienten bienvenidos, si no sienten que la escuela los contiene, no van a buscar ayuda. Siempre estamos alentando a los estudiantes a que, si tienen un problema, ya sean dificultades con Matemáticas o que se sienten ansiosos y estresados o deprimidos o tienen pensamientos suicidas o son víctimas de bullying o cualquiera sea el tema, acudan a un adulto de confianza. Pero si el ambiente nos los motiva a esto, ¿adónde van esos niños? ¿Adónde acuden los estudiantes? Es posible que estén luchando con estos problemas en silencio, lo que puede conducir a otros problemas. Además, si no se da prioridad a la salud

mental, la batalla contra el suicidio juvenil será mucho más difícil porque existe mucha evidencia que indica que brindar un programa de prevención puede tener un impacto significativo en los comportamientos suicidas de los estudiantes. También se trata de enseñarles conductas prosociales, como identificar sus fortalezas para saber cómo abordar los retos que se les presentan en la vida, enseñarles a ser resilientes, enseñarles a tener buenas estrategias de adaptación. Por otro lado, si no dan prioridad a la salud mental, es posible que las escuelas carezcan de acceso a personal de salud mental, lo que también afectará más la capacidad de los estudiantes. Ya existe una escasez de personal de salud mental a nivel nacional, pero si no se le da prioridad, la situación empeora aún más. Por último, como dije antes, el bienestar psicológico o mental y la educación están muy vinculados, por lo que, probablemente, también veamos su impacto en lo académico. Los estudiantes van a estar físicamente en la clase, pero quizás no estén presentes emocionalmente para asimilar la enseñanza.

[LESLIE]

Me parece interesante que, antes, en tu presentación, mencionaste que uno de cada cinco estudiantes está lidiando con algún tipo de problema de salud mental. Si pensamos en el tamaño de las clases de las escuelas, eso significa que, en cada clase, hay un mínimo de cuatro niños que están lidiando con problemas de salud mental, así que, realmente, tenemos que empezar a darle prioridad.

[BEN]

Absolutamente. Y esos son solo los problemas de tipo clínico. Puede haber otros estudiantes que están lidiando con la seguridad alimentaria o preguntándose dónde van a dormir por la noche. Y quizás no se destacan, quizás pasan desapercibidos. Por eso, absolutamente, priorizar el aspecto de la salud mental en la escuela es muy importante.

[LESLIE]

La siguiente pregunta: ¿Cómo puede nuestra PTA asistir a los padres y guardianes para que sus hijos transiten bien la incertidumbre causada por los trastornos del COVID-19 en la escuela y la vida normal?

[BEN]

Es una excelente pregunta. Creo que uno de los principales problemas que vemos en las escuelas debido al COVID-19 es el distanciamiento físico, diría que en las escuelas y las comunidades por igual. Veo muchos niños que se sienten aislados, muy desconectados. También veo miembros del personal que se sienten muy aislados y desconectados. Creo que la PTA puede adoptar esa postura para ayudar a establecer un sentido comunitario, una conexión, y ser casi como un puente entre las familias y la escuela, y ayudar a que los niños también establezcan esa misma conexión. Pienso que organizar eventos conjuntos es una buena idea, y enseñar a los padres a adaptarse al contexto porque, si es difícil para los adultos, los estudiantes más jóvenes en particular van a imitar lo que vean en los adultos que les rodean y a reaccionar de un modo similar. Por eso, brindar oportunidades para el bienestar mental, la educación y también echar un vistazo a la escuela y la comunidad escolar, y de nuevo, asociarse con la escuela y otros grupos comunitarios para abordar qué otras ayudas de salud mental comunitarias pueden estar disponibles para las familias y las escuelas. ¿Cómo pueden abordar los temas de seguridad alimentaria y tecnología si la escuela está en modalidad de enseñanza a distancia y posiblemente otros recursos de la comunidad? Creo que sería muy importante. Y pienso que abordar la salud mental en la actualidad es realmente muy importante, pero siempre observo las situaciones de crisis y me pregunto qué estoy aprendiendo de esto que puedo tomar para mejorar las cosas luego de saber que las cosas mejoran. Por eso, creo que es muy importante observar qué sucede en las comunidades

escolares con relación al COVID-19 y la pandemia y preguntarse qué necesita la comunidad, cuáles son las necesidades de salud mental de la comunidad. Y cómo podemos ampliar nuestra capacidad para suplir esas necesidades junto con las escuelas, con otras agencias, una vez que la pandemia se haya ido y recuperemos algún grado de normalidad. Porque la salud mental llegó para quedarse. Y cómo nos aseguramos de que esas prácticas de salud mental, esas asistencias, continúen presentes en las escuelas cuando termine la pandemia y después. Pienso que esas serían mis primeras reflexiones con respecto a ese tema.

[LESLIE]

Gracias. Como madre de un niño con algunos problemas de salud mental, creo que es importante que los padres tengan un sitio donde hablar con otros padres y entender que no son los únicos que lidian con estos problemas. Durante esta crisis, esta pandemia, varios padres se me han acercado y me han dicho que piensan que son los únicos con dificultades, y les sigo respondiendo que no es así, que no son los únicos. Este es un entorno distinto para todos y es una lucha de todos para estar juntos. Creo que hay que ofrecer esas actividades grupales como un lugar para hablar con otros padres, y pienso que las PTA pueden hacerlo mejor que nadie, y lo hacen muy, muy bien, por eso les alentamos a que lo hagan juntos.

[BEN]

Estoy absolutamente de acuerdo en que la conexión y el sentido de comunidad son el mayor reto para todos en estos tiempos disparatados. Es mucho más de lo que alguna vez esperamos.

[LESLIE]

Entonces, nuestra próxima pregunta es: ¿Cómo nos aseguramos de que estamos respaldando la salud mental de todos los estudiantes, en particular, los estudiantes de color?

[BEN]

Las PTA están en una posición excelente para llegar a toda su comunidad escolar y establecer ese puente entre la comunidad y la escuela. A lo largo de los años, he aprendido que hay muchas familias que no se sienten escuchadas por la escuela, por muchos motivos distintos. Hay familias que tienen miedo de ir a la escuela. Por ejemplo, recuerdo que, en la escuela secundaria donde trabajaba antes, había varias familias que no hablaban bien inglés y les daba mucha vergüenza ir a la escuela a pedir ayuda o saber cómo pedir ayuda o a quién pedir ayuda. Después, están los sectores de la comunidad que no se sienten siempre recibidos en la escuela. Creo que las PTA pueden brindar puntos de coincidencia a esas familias y crear ese puente entre la escuela y la comunidad. También está el tema de participar del diálogo sobre lo que está sucediendo porque, a veces, las escuelas no se dan cuenta de que están haciendo algo que puede alienar a un grupo de la comunidad o de que no están llegando a una familia determinada. Pienso que hay que forjar esas relaciones colaborativas y dar inicio a ese diálogo para preguntar cuáles son las necesidades de los estudiantes en general, ya sean del color o la orientación sexual que sean. ¿Cómo establecemos esos puntos de coincidencia en los que comenzar el diálogo y planear y crear asistencias para todos los estudiantes de la escuela? Recuerdo que, en una de mis escuelas, tuvimos una noche en que venían las familias y hacíamos un encuentro para que conocieran al personal. Y, todos los años, tenían que conocer al psicólogo de la escuela. Era fascinante de oír. Desde mi punto de vista, pensaba que todos sabían qué era un psicólogo escolar, pero aprendí que las familias tienen distintas ideas y percepciones erróneas de qué es un psicólogo escolar, o un psicólogo en general. Recuerdo que esa noche nos sentamos con las familias y con otros miembros de la comunidad y les explicamos qué hacíamos y de qué manera podíamos ayudar a los estudiantes. Así, descubrí

que esos momentos en que se construye el puente son muy útiles para forjar esa relación, esa confianza, entre la comunidad escolar y la escuela.

[LESLIE]

No podría estar más de acuerdo. Creo que eso es algo en lo que tenemos que mejorar, en asegurarnos de transmitir el mensaje de que queremos incluir a todos y representar la diversidad de los estudiantes. Y cuanto más podamos decirlo, y que todos son bienvenidos a ser parte de quienes somos, y que ciertamente nos preocupan todos los estudiantes y cualquier cosa que suceda en su familia o los pasos de las dinámicas y el hoy. Por eso, creo que tenemos que empezar el diálogo, en la forma que sea. Sé que puede ser un poco aterrador no saber qué respuesta puede recibir o devolver uno, pero, sin duda, pueden dar ese primer paso y decir que estamos aquí para ayudar, que solo tienen que decirnos qué necesitan, que queremos oírlos. Creo que son preguntas importantes para hacer.

La siguiente pregunta es: ¿Qué recursos y programas hay disponibles que nuestra PTA pueda tomar y compartir con los padres? Bueno, Ben, ¿hay algún programa en particular que puedas recomendar para que los líderes de PTA busquen y repliquen?

[BEN]

Claro. Es decir, hay varios programas disponibles, y creo que algunas escuelas están usando muchos, en especial, porque sirven para instaurar un entorno escolar seguro y contenedor. PBIS.org (Programa de intervención y apoyo a la conducta positiva). PBIS.org es un excelente marco de referencia para las escuelas. Tiene muchos buenos recursos para que los padres y los maestros entiendan cómo va a funcionar. Está la colaboración, siempre me confundo... Es CASEL.org. Básicamente, se centra en el aprendizaje social y emocional. Pido disculpas porque ahora no me acuerdo la sigla, pero creo que la programación que tienen en CASEL.org puede ser muy útil durante la pandemia. Recientemente, publicaron varios recursos magníficos que no solo abordan los problemas que surgen en torno a la pandemia, sino también algunos temas relacionados con la raza y forjar relaciones en las escuelas. Por eso, les recomiendo que también lo consulten. Creo que es muy importante que las escuelas echen un vistazo a los programas para la prevención de suicidios. Pueden ser un poco costosos, pero son programas empíricos excelentes. Sources of Strength es un programa sensacional que se centra en lo que ellos llaman prevención ascendente. Se trata de enseñar a los estudiantes acerca de la esperanza, la ayuda y la fortaleza, mucho antes de que tengamos que intervenir nosotros. La idea es darles las herramientas, la resiliencia y las estrategias de adaptación necesarias mucho antes de que las cosas sucedan para que puedan manejarse por cuenta propia. Lo mejor que tiene es un programa conducido por pares. Lo hemos puesto en práctica en mi escuela secundaria, y estoy pasmado por el trabajo que hacen los estudiantes, la visión que tienen y cómo desean ayudar a sus pares. Puede lograr mucho en la mejora del clima escolar, la disminución de problemas de salud mental y es, realmente, una excelente plataforma de lanzamiento para todo tipo de actividades relacionadas con el bienestar mental. Creo que es SourcesofStrength.org. Y, luego, Signs of Suicide es otro programa empírico que enseña a los niños cuáles son las señales de alerta de un estudiante que piensa en hacerse daño, así como la forma de contactar a un adulto de confianza. Enseña la sigla ACT, en inglés Acknowledge (Reconocer), Care (Cuidar) y Tell (Contar). Reconocer que tu amigo está pasando por un momento difícil. Cuidarle haciéndole saber que te preocupas por él y que quieres ayudarlo. Contándole a un adulto de confianza para que consiga la asistencia necesaria. Hay muchos programas distintos. Yo visitaría los sitios en la web de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares, la Asociación de Consejeros Escolares y los Trabajadores Sociales Escolares. Hay varios recursos magníficos disponibles para comenzar el diálogo y empezar a diseñar ese marco de referencia para las escuelas.

[LESLIE]

Ya que mencionaste distintos sitios en la web, quisiera comentar que, en National PTA, también hemos lanzado una nueva página web sobre salud mental la semana pasada. Allí, aparecen varios recursos sensacionales y organizaciones. Echen un vistazo, también a los recursos mencionados por Ben y a través de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares. Entonces, la última pregunta que tenemos esta noche es: ¿Cómo pueden los padres respaldar el bienestar mental de los estudiantes? ¿Cuál es el mejor modo en que pueden hacerlo los líderes de PTA? Bueno, son dos en una.

[BEN]

Creo que ser padre es difícil. No creo que nadie vaya a discutirlo. Yo soy padre de dos niñas y, a pesar de que soy psicólogo escolar, entiendo estas cosas. También sentí que tenía mucho que aprender, creo que, en realidad, se empieza por forjar esa relación con nuestros hijos. Entender a nuestros hijos, saber cuándo tenemos que escucharles, reconocer algunas de las señales y, luego, tomar esa distancia y decir, bueno, esperemos un minuto, están mostrando este comportamiento. ¿Cuál es la función que hay detrás de ese comportamiento? ¿Por qué actúan con esa actitud ahora? ¿Están frustrados por algo? ¿Tuvieron un mal día? Y empezar a forjar esa relación. Por mi hija mayor, sé que una de las señales que suelo perderme es esta: estoy trabajando por la noche y ella se sienta del otro lado de la mesa del comedor. Me tomó un par de veces darme cuenta de que ella quería hablar conmigo. En ese momento, el momento en el que ella se sentó, más allá de lo ocupado que yo estuviera, cerré la computadora y tuvimos esa charla. Hay que reconocer esos momentos porque esos son los momentos importantes. Las veces que Meredith y yo tuvimos esas charlas, ella estaba pasando un momento difícil. Me decía: "Tengo una amiga que hace tal cosa, ¿qué hago? O "Me siento así, ¿cómo transito ese reto?". Así que tuvimos esas grandes charlas. También es importante que los padres reflexionen y se pregunten qué tipos de conductas de bienestar quieren ejemplificar para sus hijos. Porque sus hijos, más allá de la edad que tengan, les van a estar observando. Van a estar observando cómo reaccionan y actúan ustedes. Entonces, hay que aprender a cómo ejemplificar buenas estrategias de adaptación si estoy enojado o cómo ejemplificar amistades positivas o cómo ejemplificar actividades saludables. Y también es aprender sobre las asistencias que hay disponibles en la escuela y la comunidad, contactar al personal de salud mental de la escuela y contarles que están viendo algo en su casa, que no saben cómo manejarlo y preguntarles qué piensan y qué les recomiendan. Ellos siempre están disponibles para consultas también.

Ahora bien, en cuanto a los líderes de PTA, en lo personal, creo que es muy emocionante porque pienso que ese tipo de liderazgo, a veces, asume la responsabilidad y revoluciona todo. Creo que el liderazgo puede ser una influencia importante. El modo en que las personas pueden influir en el bienestar mental de los niños es guiando a las personas a través de los retos. A veces, es acompañarles y conectarles con otras familias que puedan estar pasando por un reto. Es como lo que dijiste antes, Leslie, no están solos. Hay otras personas que están lidiando con esto, quizás tengan algunas ideas que puedan ser de ayuda. También conectarles con recursos comunitarios y escolares. Como dije antes, no siempre las familias saben cómo contactar a la escuela o les da vergüenza hacerlo o han tenido una mala experiencia contactando a una escuela. De nuevo, los líderes de PTA pueden ser el puente que ayuda a las familias a conectar con los recursos de la escuela y las educa sobre todas las cosas maravillosas que hay disponibles. Realmente, pueden ser una influencia positiva en la vida de los niños. Creo que hay muchas cosas magníficas que pueden hacer los líderes de PTA.

[LESLIE]

Acuerdo en que es un momento muy emocionante para los líderes de PTA. Creo que existen muchas oportunidades para unirse a otras asociaciones y armar un panel de expertos que venga a hablar con los padres. Uno nunca sabe a quién va a llegarle y quién ha vivido qué cosa en la escuela hasta que puede armar un panel. Y uno se sorprende de a cuánta gente llegó y a cuántas personas les ha producido un cambio. Por eso, desafío a cada uno de ustedes a pensar en cómo pueden hacer esto. Se sorprenderán de la gran diferencia que pueden crear en el entorno escolar y de la ayuda que pueden brindar reuniendo a todos como comunidad.

Y gracias por la historia sobre Colin. Es muy similar a lo que está atravesando mi familia, por eso, me pareció interesante escuchar sobre lo que hizo Colin, y saber que el hecho de que la escuela estuvo ahí y lo contuvo hace una gran diferencia. Y ver a los niños y ver cómo pueden lidiar con el dolor. Por eso, es importante. Y creo que, como PTA, tenemos que asegurarnos de que todos sean conscientes de todo el apoyo que se necesita.

[BEN]

Bueno, muchas gracias por invitarme, Leslie. Aprecio mucho la oportunidad de poder conversar sobre cómo ayudar a nuestros estudiantes porque es lo más importante: asegurarnos de que los niños estén bien y les vaya bien.

[LESLIE]

No podría estar más de acuerdo. Entonces, ahora todos tienen una base más sólida y una plena comprensión de la salud mental, probablemente, no plena, pero, al menos, parcial. Empecemos a debatir cómo podemos convertir esos conocimientos en acciones.

Súmense el próximo miércoles a la misma hora para participar del seminario virtual de nuestra serie titulada *Cómo Tomar Medidas para Mejorar la Salud Mental*. Sam Brinton y Keygan Miller del Trevor Project compartirán con nosotros algunas medidas clave que las PTA pueden usar para abogar por el cambio e inspirarlo en sus comunidades escolares. Si no se han registrado, pueden visitar nuestro sitio en la web, en PTA.org/mental, para hacerlo. Les recomiendo que lo hagan hoy mismo mientras lo tienen presente.

Además, visiten nuestro sitio en la web, en PTA.org/mentalhealth, para encontrar más recursos sobre salud mental, como algunos de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares. Este sitio también contará con una grabación de este seminario virtual en los próximos días, así que recuerden volver a consultarlo y compartirlo con los miembros de su PTA. La grabación estará acompañada de las transcripciones en inglés, español y mandarín.

Gracias de nuevo por sumarse esta noche mientras damos inicio a esta serie de seminarios virtuales, observando la salud mental y cómo la abordamos de manera integral y eficaz. Como aprendimos hoy, debemos dar prioridad a la salud mental antes de que ocurra una crisis, esto es muy importante. Trabajemos juntos para poner en práctica los mejores sistemas y apoyos, de modo que podamos ser proactivos y estar equipados cuando aparezcan crisis de salud mental, como las que estamos viendo ahora.

Gracias de nuevo a Ben y la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares por compartir tantas reflexiones provechosas con respecto a lo que conlleva realmente el término "salud mental" y cómo podemos considerar abordar la salud mental con nuestros niños y en nuestras escuelas.

Si tienen alguna pregunta para National PTA o para Ben y la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares, por favor, contáctenos usando los correos electrónicos que están a continuación. Gracias de nuevo por su participación y su compromiso con mejorar la salud mental de los niños y las familias. Les apreciamos mucho y esperamos verles la próxima semana. Muchas gracias.

