

Cómo cuidar la salud mental de los niños: Consejos para familias y educadores (Supporting Children’s Mental Health: Tips for Families and Educators)

Cree un sentido de pertenencia. Sentirse conectado y bienvenido es fundamental para el ajuste positivo de los niños, la autoidentificación y el sentimiento de confianza en otras personas y en ellos mismos. Forjar relaciones fuertes y positivas entre los estudiantes, el personal de la escuela y los padres es importante para promover el bienestar mental.

Promueva la capacidad de recuperación. La adversidad es una parte natural de la vida, y ser capaces de recuperarse es importante para superar los desafíos y para una buena salud mental. La conexión, la competencia, el ayudar a otros y el enfrentar con éxito las situaciones difíciles pueden fomentar la capacidad de recuperación.

Desarrolle competencias. Los niños necesitan saber que pueden superar los desafíos y alcanzar las metas a través de sus acciones. Lograr el éxito académico y desarrollar talentos e intereses individuales ayuda a los niños a sentirse competentes y más capaces de lidiar con el estrés de manera positiva. También es importante estar vinculado socialmente. Tener amigos y relaciones con amigos y seres queridos puede aumentar el bienestar mental.

Garantice un entorno escolar positivo y seguro. Sentirse seguros es fundamental para el aprendizaje y la salud mental de los estudiantes. Promueva comportamientos positivos, como el respeto, la responsabilidad y la amabilidad. Evite comportamientos negativos, como el acoso escolar y el hostigamiento. Proporcione reglas de comportamiento fáciles de comprender y prácticas disciplinarias justas y asegure la presencia de un adulto en áreas comunes, como los corredores, las cafeterías, los vestidores y los patios de juegos. Enséñeles a los niños a trabajar juntos para luchar contra un agresor, aliéntelos a acercarse a compañeros solos o excluidos, celebre los actos de bondad y refuerce la disponibilidad del apoyo por parte de los adultos.

Enseñe y refuerce comportamientos positivos y la toma de decisiones. Proporcione expectativas y apoyo consistentes. Enseñarles a los niños destrezas sociales, resolución de problemas y resolución de conflictos ayuda a la buena salud mental. “Encuéntrelos” teniendo éxito. Los comentarios positivos validan y refuerzan los comportamientos o los logros que son valiosos para otras personas.

Fomente la ayuda a los demás. Los niños deben saber que pueden marcar una diferencia. Los comportamientos a favor de la sociedad generan autoestima, fomentan la conexión, refuerzan la responsabilidad personal y presentan oportunidades para un reconocimiento positivo. Ayudar a otros e involucrarse refuerza el formar parte de la comunidad.

Aliente la buena salud física. La buena salud física ayuda a la buena salud mental. Los hábitos de comida saludables, el ejercicio habitual y dormir bien protegen a los niños del estrés producto de

las situaciones difíciles. El ejercicio habitual también reduce ciertas emociones negativas como la ansiedad, el enojo y la depresión.

Eduque al personal, a los padres y a los estudiantes sobre los síntomas y la ayuda para problemas de salud mental. La información ayuda a comprender el estigma en torno a la salud mental y permite a los adultos y a los estudiantes reconocer cuándo solicitar ayuda. Los profesionales en salud mental de la escuela pueden proporcionar información útil sobre los síntomas de problemas como la depresión o el riesgo de suicidio. Estos pueden incluir un cambio en los hábitos, el aislamiento, la disminución de las funciones sociales y académicas, el comportamiento errático o cambiante y mayores quejas físicas.

Asegure el acceso al apoyo de la salud mental en la escuela. Los psicólogos escolares, los consejeros y los trabajadores sociales pueden proporcionarles a los estudiantes una gama de servicios de salud mental que varían desde el apoyo del comportamiento y la promoción del bienestar mental universal a la capacitación de padres y personal, la identificación y evaluación, las intervenciones tempranas, el asesoramiento individual y grupal, la intervención en casos de crisis y la derivación a servicios de la comunidad.

Proporcione una gama de servicios de salud mental. Los servicios de salud mental de la escuela forman parte de una variedad de atención de salud mental de los niños y jóvenes. Forje relaciones con los recursos de salud mental de la comunidad. Esté preparado para proporcionar nombres y teléfonos a los padres.

Establezca un equipo de respuesta en casos de crisis. Estar preparado para responder ante una crisis es importante para proteger el bienestar físico y mental de los estudiantes. Los equipos para casos de crisis de la escuela deberían incluir a administradores, personal de seguridad y profesionales de salud mental relevantes que colaboren con los recursos de la comunidad. Además de la seguridad, el equipo proporciona servicios de prevención, intervención y posintervención de salud mental.

NASP has made these resources available to the public in order to promote the ability of children and youth to cope with traumatic or unsettling events. You may use all or any portion of the school safety and crisis documents on this webpage solely for educational, non-commercial use, provided you do not remove any trademark, copyright or other notice contained in such document. Additionally, the integrity of the content must be maintained and NASP must be given proper credit. No other use is permitted unless otherwise expressly permitted by NASP.

© 2015, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814; (301) 657-0270, Fax (301) 657-0275; www.nasponline.org