

SEPTIEMBRE 2021

Salud mental para el regreso a la escuela

Estamos volviendo a la escuela otra vez y esperemos que pronto a un año más típico. Si bien las cosas podrían parecer familiares, todavía estamos en tiempos de transición. Los estudiantes volverán a usar mascarillas por largos períodos de tiempo, verán a sus amigos en persona otra vez y se volverán a adaptar a sentarse en las aulas por largos períodos. El cambio es difícil para todos, independientemente de si es para mejor, y esto puede afectar la salud mental en gran medida. Este mes queremos hablar de cómo podemos apoyarlos a ustedes y a los estudiantes con algunos consejos para regresar a la escuela y presentarles nuestros servicios de salud mental basados en la escuela.



Consejos para regresar a la escuela

- ¡Cuidense! Estarán mejor equipados para ayudar a sus estudiantes si se sienten lo mejor que puedan.
- Comiencen a implementar algunas rutinas predecibles en su día, como ser, levantarse siempre a la misma hora para ayudar a que sus mentes y cuerpos se adapten a la rutina y a la estructura que les dará la escuela.
- Asegúrenles que cualquier sentimiento que tengan está bien y es válido. Es común sentirse inseguro o con temor así como contento y tranquilo.
- Si advierte que sus adolescentes parecen estresados, en particular sobre la escuela, pueden recordarles que están ahí como recurso si los necesitan, pero también darles algo de espacio para solucionar el tema solos.
- Felicitenlos más de lo habitual y validen lo que dicen o recuérdense lo bien que han manejado el cambio en el pasado.
- Hablen de Covid-19 y de las normas de seguridad que deberán cumplir. Hablen de los beneficios de seguir estas pautas, como ser, cuidar a los demás, en vez de solo centrarse en el riesgo.
- Si sigue habiendo inquietudes, lean abajo y consideren participar en los servicios de salud mental de la escuela.



¿Qué es SBMH?

Los SBMH (Servicios de salud mental de la escuela) comenzaron con una iniciativa para dar mejor acceso a los servicios de salud mental a los jóvenes. Minnesota creó legislación para la Salud mental relacionada con la escuela, como se lo suele llamar, para que las escuelas incorporen a profesionales de salud mental en sus edificios. La idea es reducir las barreras que existen para obtener la atención de salud mental adecuada para los jóvenes de modo de mejorar su capacidad para estar sanos y listos para aprender. Hoy en día, este es el modo en que muchos jóvenes acceden a los servicios de salud mental. Diversas clínicas y proveedores ofrecen servicios de SBMH en Minnesota. People Incorporated atiende al Distrito Robbinsdale/Intermedio 287/Distritos de Osseo/Anoka-Hennepin.

¿Qué constituye una buena derivación?

Cualquier estudiante que tenga dificultades de salud mental y asista a una de las escuelas participantes es ideal para este programa. Prestamos servicios sobre una amplia gama de inquietudes emocionales y de comportamientos. Se suele identificar a los estudiantes cuando comienzan a tener dificultades de funcionamiento en diversas áreas y muchas veces, esto es en la escuela. Los estudiantes que experimentan un cambio repentino en las calificaciones, cambios atípicos en el estado de ánimo, faltan a clases y evitan ciertas materias son muy buenos candidatos para SBMH.



¿Cómo funciona?

A continuación se describe el proceso desde la identificación hasta el inicio de los servicios:

- Muchos de nuestros estudiantes son identificados por el personal de la escuela como ser consejeros guía, trabajadores sociales o maestros. Sin embargo, cualquier persona puede identificar y derivar a un estudiante. Si usted es un padre/madre/tutor con preguntas sobre este programa, la forma más fácil de comunicarse es hablando con el trabajador social o el consejero guía de la escuela de su estudiante. También nos puede llamar directamente al 651.774.0011 para derivar a su estudiante. Nuestro equipo de Acceso Central recabará información, programará la admisión y enviará los papeles para completar antes de la cita.
- El próximo paso es que el estudiante y el padre/madre/tutor se reúna con el terapeuta para realizar una evaluación integral y un plan de tratamiento. Esto le permite al estudiante y al terapeuta conocerse. Una buena relación terapéutica es vital para el éxito.
- Una vez realizados la evaluación y el plan de tratamiento, el terapeuta fijará los horarios para ver al estudiante durante el día escolar. Las sesiones suelen ser una vez a la semana y duran entre 30 y 60 minutos, sin embargo, el terapeuta trabajará con el estudiante para dar el nivel de atención más adecuado.