

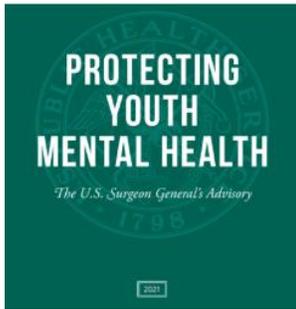
THE EDUCATOR



Una publicación del Comité de Escuelas Libres de Drogas,
primavera de 2022

Sheila Levine, Presidenta-Bethel HS, Hilary Hughes-Brookfield HS, Caitlin Lewis, Mayte Robalino-Danbury HS, Jessie Dillon-Van Wattum- Rogers Park MS, John Webber, Dianna Dinardo, DJ Jimenez- Alternative Center for Excellence Danbury, Jenny Casey- Immaculate HS, Cindy Holt, Broadview MS, Kate Planz- New Fairfield HS, Rinea Tirrell- New Milford HS, Wendy Chum, Martha Shilstone, Suzanne Tyler- Newtown HS, Olivia Bucci- Newtown MS, Dra. Paula Grayson, Newtown Schools, Maggie Meriwether-Ridgefield HS, Maryanne Pieratti- Joel Barlow HS

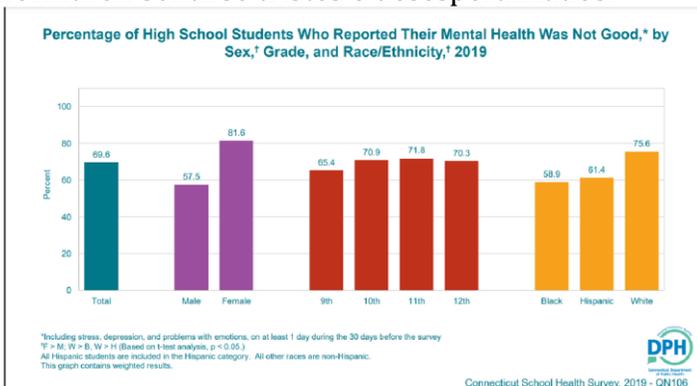
Salud Mental Juvenil



En diciembre de 2021, el Cirujano General de los Estados Unidos, Vivek Murthy, emitió un informe en el que destacaba la urgente necesidad de abordar la crisis de salud mental de los jóvenes de la nación. El informe destaca el impacto sin precedentes de la pandemia en la salud mental de los jóvenes y las familias estadounidenses, así como los problemas de salud mental que existían mucho antes de la pandemia. En esta edición de The Educator, examinaremos más de cerca la salud mental de los jóvenes y compartiremos algunas de las recomendaciones del Cirujano General. En su informe, proporciona muchas recomendaciones para abordar este problema y cómo todos nosotros podemos ayudar.

Lo que dicen los datos

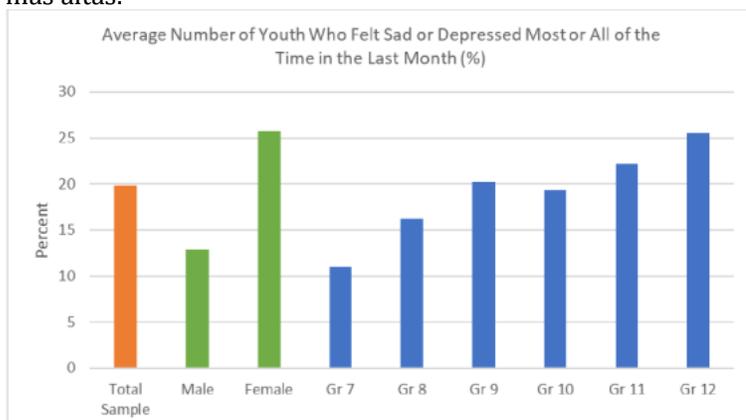
La Encuesta de Salud Escolar de CT es una encuesta basada en la escuela que se realiza en los grados 9 a 12 dentro de las aulas elegidas al azar cada 2 años. En 2019, cerca del 70% de los estudiantes informaron que su salud mental no era buena. Con el tiempo, hemos visto un aumento en el porcentaje de estudiantes que informaron sentirse tristes o desesperanzados.



Porcentaje de Estudiantes que se Sintieron Tristes o Desesperanzados 2005-2019



A continuación se presentan los datos de 2019 de 7 escuelas en Western CT.* El 19.9% de los estudiantes reportó sentirse triste o deprimido la mayor parte del tiempo o todo el tiempo en el último mes. Las estudiantes reportaron tasas más altas que los estudiantes, y los estudiantes de 12º grado reportaron las tasas más altas.



*Encuesta de Actitudes y Comportamientos del Search Institute

Factores que Pueden Condicionar la Salud Mental de los Jóvenes:**

- Edad, raza, etnia, género, orientación sexual
- Habilidades de afrontamiento
- Relaciones con los padres y cuidadores
- Salud mental de la familia
- Estabilidad financiera
- Trauma
- Relaciones con los compañeros
- Entorno Escolar
- Seguridad en el vecindario
- Atención médica
- Desigualdades sociales y económicas
- Medios de comunicación y tecnología

**Determinantes de la salud y el desarrollo de los adolescentes de la OMS: Un Modelo Ecológico

Lo que pueden hacer los familiares y cuidadores para mejorar la salud mental de los jóvenes

Sea el mejor modelo a seguir cuidando de su propia salud mental y física

- tómese descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma bien, y manténgase en contacto con su familia y amigos

Ayude a los niños a desarrollar relaciones fuertes, seguras y estables con usted y otros adultos de confianza

- pase tiempo con sus hijos, muéstreles amor y aceptación, y escúchelos

Fomente las relaciones saludables entre sus hijos y sus compañeros

- ofrezca oportunidades de juego y actividades estructuradas, como los deportes y la música

Haga todo lo posible por proporcionar un hogar solidario, seguro y estable

- mantenga un horario diario predecible para la hora de cenar y acostarse

Hable con sus hijos sobre los riesgos del alcohol y otras drogas

- entre más pronto un niño comience el consumo de sustancias, mayores serán las probabilidades de que desarrolle un problema

Asegúrese de visitar regularmente a su proveedor de atención médica

- puede aconsejarle sobre cómo prevenir problemas, y puede detectar, diagnosticar y tratar enfermedades mentales

Esté atento a las señales de advertencia de malestar y busque ayuda cuando la necesite. Está bien pedir ayuda

- la irritabilidad, el enfado, el retraimiento, los cambios en la apariencia, el sueño o los hábitos alimenticios pueden ser señales.



Tecnología y Salud Mental Juvenil:

La tecnología ha mejorado nuestras vidas y nos ofrece oportunidades únicas para aprender y conectar con los demás. Para muchas personas puede tener efectos adversos como el acoso y la exclusión.

Preguntas que las familias deben tener en cuenta para garantizar experiencias positivas

- ¿Cuánto tiempo pasa mi hijo en línea?
- ¿Le quita tiempo a otras actividades saludables como el ejercicio, dormir y pasar tiempo de calidad con la familia y los amigos?
- ¿Soy consciente de los dispositivos y contenidos a los que tiene acceso mi hijo?
- ¿Cuál es el impacto del tiempo que pasa en línea?
- ¿Se conectan porque quieren o porque sienten que tienen que hacerlo?

Las **Guías Definitivas para Padres de Common Sense Media** ofrecen información a los padres sobre plataformas como TikTok, Instagram y Fortnite, por mencionar algunas.

Consulte este [enlace](#) para visitar su página web y obtener más información.

Apoyo para la Intervención en Crisis Prevención del Suicidio

Línea de ayuda 1-800-273-TALK (8255)

Línea de mensajes de texto en caso de crisis: envíe el texto CT al 741-741

CT 211 para conectar con el apoyo móvil en caso de crisis

Recursos para las familias: (enlaces) healthychildren.org

consejos para padres de la Academia Americana de Pediatría

Instituto de la Mente Infantil

un centro de recursos de salud mental para familias

La Guía Pawesome de Gizmo para la salud mental

un programa basado en la evidencia de la Junta Asesora sobre el Suicidio de CT

Para obtener más recursos de salud mental e información sobre proveedores de tratamiento, visite la página de salud mental de nuestro sitio web

Esta publicación está parcialmente financiada por el Departamento de Servicios de Salud Mental y Adicciones de CT. Western CT Coalition 203-743-7741
www.wctcoalition.org

