



# Capacitación de Personal de Erika's Lighthouse

## Parte 2: Ayudar a un estudiante

### Guía del Facilitador

Erika's Lighthouse es una organización sin fines de lucro que se dedica a educar y crear conciencia sobre la salud mental. Erika's Lighthouse educa a las comunidades de los grados superiores de primaria, secundaria y preparatoria sobre la depresión adolescente, elimina el estigma asociado con los problemas de salud mental y empodera a los adolescentes para que se hagan cargo de su salud mental. Para obtener más información y otros programas y recursos, visite: [www.erikaslighthouse.org](http://www.erikaslighthouse.org).

Erika's Lighthouse, Inc. 2024. All rights reserved. No part of this program may be reproduced, stored in a retrieval system or by any means electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the permission of Erika's Lighthouse, Inc. Notwithstanding the preceding, no permission is required to transmit or reproduce this program in whole or in part for the user's personal use, if the individual is seeking information regarding depression or is using the program for not-for-profit educational purposes. No changes to the program may be made without the express, written permission of Erika's Lighthouse.

This program was written for educators, professionals and other adults working with adolescents to educate them regarding the issues surrounding depression. While Erika's Lighthouse consults with clinical, therapeutic, legal, and child development experts, nothing in this program should be construed as specific or general medical or psychological advice. Erika's Lighthouse assumes no responsibility for any actions taken as a result of the material or information contained in the program. Every child's and family's situation is unique, and Erika's Lighthouse urges children, adolescents, parents, and educators to seek and find competent professional advice appropriate for specific individuals and actions.

## Tabla de contenido

### **Ser sensible e informado sobre el trauma**

Diapositivas 4-6

### **Ser un adulto de confianza**

Diapositivas 7-11

### **Lenguaje de intervención**

Diapositivas 12-14

### **Seguir la política escolar y ser denunciante obligatorio**

Diapositivas 15-17

### **Factores de protección**

Diapositivas 18-19

### **Parte 2.5 Trabajo en grupos pequeños**

---

## **Parte 2: Capacitación de Personal de Erika's Lighthouse**

### **Ayudar a un estudiante**

En la Parte 2, el personal aprenderá cómo estar informado sobre el trauma, qué significa ser un adulto de confianza, cómo tener una conversación con un estudiante si le causa preocupación, cómo seguir el protocolo y los factores proactivos que pueden apoyar el bienestar del estudiante.

#### **Diapositiva 1: Introducción**

"Bienvenidos a la capacitación de personal de Erika's Lighthouse. Esta es la segunda parte de una serie de 3 partes. Esta sección de la capacitación cubrirá cómo ayudar a un estudiante".

#### **Diapositiva 2: Aviso de contenido**

"Esta capacitación contiene discusiones sobre la depresión, la autolesión y el suicidio. Reconocemos que este es un tema difícil. Muchas personas se ven afectadas de diversas maneras por el tema del suicidio y las enfermedades de salud mental y queremos que haga lo que necesite para usted mismo durante este tiempo."

#### **Diapositiva 3: Agenda y objetivos de aprendizaje**

"Aprenderemos cómo estar informado sobre el trauma, qué significa ser un adulto de confianza, cómo tener una conversación con un estudiante si está preocupado, cómo seguir el protocolo escolar y qué factores proactivos pueden apoyar el bienestar de los estudiantes.

Siempre es importante tener en cuenta que NO es trabajo del maestro diagnosticar a un estudiante. Más bien, en su papel como educador o adulto de confianza, al conocer algunos de las señales y factores de riesgo, puede ayudar a identificar a un estudiante que necesite ayuda y asistir a conectarlo con los profesionales de salud mental o miembros del personal escolar adecuados."

### **Ser sensible e informado sobre el trauma**

#### **Diapositiva 4: Ser sensible e informado sobre el trauma**

"Quiero hablar un poco sobre la prevalencia del trauma en nuestros jóvenes.

Sabemos que más del 60% de los niños han estado expuestos a algún tipo de abuso o violencia (Finkelhor, Turner, Ormrod, & Hamby, 2009).

En resumen, es razonable suponer que la mayoría de los estudiantes en la escuela han estado expuestos a al menos un evento traumático en algún momento de sus vidas. No importa cuán grande o pequeño sea ese evento, las personas experimentan un trauma cuando presencian o están expuestas a un evento que presenta una amenaza real o percibida al bienestar o la seguridad, y el evento hace que la persona sienta miedo o impotencia.

Los acontecimientos traumáticos provocan sentimientos fuertes que pueden poner a prueba la capacidad de afrontamiento de una persona. Los niños que han experimentado un trauma pueden tener desafíos que afectan su desempeño social y académico en la escuela, incluyendo, por ejemplo, dificultad para mantener la atención, la concentración y completar tareas;

Recuerde, el mal comportamiento de un niño puede no ser intencional en absoluto, sino más bien una descarga involuntaria de estrés traumático que ha estado acumulado. (Steele & Malchiodi, 2012)."

### **Diapositiva 5: Ser sensible e informado sobre el trauma**

Reproduzca el [video](#) para ampliar la importancia de estar informado sobre el trauma.

### **Diapositiva 6: Ser sensible e informado sobre el trauma**

"Entonces, ¿qué significa eso?"

Los estudiantes:

- Van al aula con muchos valores, creencias culturales y religiosas diferentes e ideas sobre estos temas.
- Posiblemente hayan experimentado algún tipo de trauma en su vida, lo que puede tener un impacto en su capacidad para prosperar y estar saludables.
- Pueden tener dificultades para compartir ideas y discutir estos temas con sus compañeros.

Los educadores deben:

- Infundir lenguaje y pautas para apoyar discusiones sensibles y personales en las aulas.
- Buscar oportunidades para infundir esperanza, resiliencia y seguridad.
- Encontrar formas de fomentar la resiliencia de los estudiantes; Sea empático cuando los estudiantes se conecten con usted."

## **Ser un adulto de confianza**

### **Diapositiva 7: Los obstáculos que enfrentan los jóvenes para buscar ayuda**

“A los jóvenes les cuesta pedir ayuda con algo tan simple como una tarea de matemáticas, por lo que expresar que están preocupados por su salud mental es una tarea bastante desalentadora. A lo largo de los años, Erika’s Lighthouse ha hablado con muchos jóvenes. A continuación se detallan algunas de las barreras que encuentran al pedir ayuda. Dicen cosas como “me siento como una carga, no quiero decepcionar a nadie, me siento avergonzado, mis problemas no son tan malos como los de otras personas, debería poder manejarlos solo”. Por eso es tan importante hacerles saber a los jóvenes que estamos disponibles para escuchar y estamos aquí para ayudar.”

### **Diapositiva 8: Compañero a compañero**

“Los amigos están en primera línea apoyando a otros amigos todos los días. El 66% de los jóvenes informan por primera vez de sus pensamientos suicidas a un amigo. Ésta es una de las razones por las que es tan importante que los jóvenes comprendan las señales y síntomas y sepan cómo identificar a los adultos de confianza. También queremos enseñar a los jóvenes que existen limitaciones en el tipo de apoyo que pueden ofrecer a un amigo. Por eso, es fundamental que les hagamos saber a los jóvenes que estamos aquí para apoyarlos.”

### **Diapositiva 9: ¿Qué es un adulto de confianza?**

“Los programas de aula de Erika’s Lighthouse enfatizan y alientan a los estudiantes a identificar quién es su adulto de confianza y cómo acercarse con un adulto de confianza si están preocupados por ellos mismos o por un amigo.

Cuando se les pide a los jóvenes que piensen en un adulto de confianza y en lo que les viene a la mente (algunas de sus respuestas incluyen alguien que sabe escuchar, ofrecer consejos, mostrar empatía o no hacerte sentir tonto por acudir a ellos), alguien con quien sienten una conexión. Un adulto de confianza es confiable y digno de confianza. Es importante que los estudiantes sepan que pueden encontrar un adulto de confianza en casa, en la escuela o en la comunidad. Su papel como adulto de confianza es escuchar y ayudar al estudiante a llegar a la persona adecuada en la escuela para ayudarlo”.

### **Diapositiva 10: ¿Qué pasa si un estudiante quiere hablar?**

“Durante el transcurso de un año escolar, particularmente después de un programa en el aula que trata sobre la depresión, el suicidio y la buena salud mental, un estudiante podría acercarse a comunicarse con usted para expresar una inquietud o hacerle una pregunta sobre su propia salud mental. Pedir ayuda sobre cualquier cosa, incluso algo tan benigno como no entender una tarea, puede resultar difícil para un adolescente. Este es un gran paso y quizás la primera vez que un estudiante verbaliza que tiene dificultades.

Es importante mantener la calma y escuchar con atención. Reconocer lo que han dicho y realmente validar su experiencia.

Recuerde:

- Podemos hacer mucho para ayudar a un joven simplemente reconociendo lo que dice y tratándolo con respeto y sensibilidad.
- Existen límites al tipo de apoyo que puede brindar.
- Los maestros no son responsables ni de diagnosticar ni de dar tratamiento a un estudiante.

Tenga en cuenta que está bien si esta interacción también es emocional para usted. Puede resultar difícil tener este tipo de conversación intensa. Sin embargo, es igualmente importante recordar cuidarse a sí mismo.”

### **Diapositiva 11: ¿Qué pasa si está preocupado por un estudiante?**

“Usted ve a estudiantes con frecuencia, o hasta diariamente durante el semestre, así que podría notar cambios de comportamiento que duren dos semanas o más. Podría notar estos cambios incluso antes que sus padres lo hagan. Puede ser útil anotar los comportamientos que note y consultar con el profesional de salud mental de su escuela para hablar sobre los cambios observados y cómo proceder. Erika's Lighthouse cuenta con una Lista de Verificación de Salud Mental que enumera los signos y síntomas de depresión, la cual puede servir como guía para la conversación con el profesional de salud mental de su escuela. Siguiendo las políticas y procedimientos de su escuela, la recomendación del profesional de salud mental y su nivel de comodidad, podría conversar con el estudiante sobre lo que ha notado en las últimas semanas. En la siguiente diapositiva, encontrará un texto que puede usar para guiar la conversación.”

## **Lenguaje de intervención**

### **Diapositiva 12: Lenguaje de intervención**

“Este formato sencillo puede ser útil para conversaciones difíciles. No es fácil tener conversaciones incómodas, pero este puede ser el primer paso para ayudar a un joven a obtener la ayuda que se merece.”

#### **He notado.**

*“¿Está todo bien? He notado que has estado...”*

#### **Me importa.**

*“Estoy preocupado porque sé que esto no es normal para ti.”*

#### **¿Cómo puedo ayudar?**

*“¿Qué puedo hacer para ayudar? Hagamos un plan juntos.”*

### **Consejos breves**

- Haga preguntas y escucha
- Prepárese para oír la verdad.
- Valide los sentimientos del estudiante.
- Escuche su instinto
- Tome medidas y haga seguimiento

Siempre debe terminar en acción: incluso si un estudiante dice que todo está bien, su acción puede ser: "Te llamaré al final de la semana". Quiere que el estudiante sepa que está ahí para apoyarlo y que deja la puerta abierta para futuras conversaciones.

### **Diapositiva 13: Respondiendo a una estudiante**

“Esta diapositiva ofrece algunos ejemplos de respuestas útiles y respuestas que no ayudan. Recuerde, queremos validar y fomentar la conversación, no cerrarla.”

### **Diapositiva 14: Mito o Realidad**

“Es hora de un ejercicio de mito o realidad: Entonces, mito o realidad: hablar sobre el suicidio o preguntarle a alguien si tiene pensamientos de suicidio le dará a alguien la idea y alentará un intento de suicidio”. (pausa para que la audiencia responda y haga clic para mostrar la explicación) “Eso es un mito. El hecho es que hablar sobre el suicidio brinda la oportunidad de comunicarse y buscar ayuda y reduce el estigma.”

## **Seguir la política escolar y ser denunciante obligatorio**

### **Diapositiva 15: Seguir la política escolar**

“Esta capacitación de personal ha tenido como objetivo aumentar su conciencia sobre los problemas de la depresión y el suicidio en los adolescentes.”

Asegúrese de proporcionar la política y la orientación establecidas por su escuela durante esta diapositiva.

Erika’s Lighthouse recomienda que cada colegio tenga un protocolo y que todo el personal lo conozca. Se debe utilizar un protocolo para:

- Establecer una cultura de salud mental en la escuela.
- Brindar a los estudiantes la ayuda que necesitan si sufren de depresión u otra enfermedad de salud mental.
- Informar a todos los miembros del personal para que sepan qué hacer si creen que un estudiante sufre de depresión u otra enfermedad mental.

### **Diapositiva 16: Ser denunciante obligatorio**

“Es importante tener en cuenta que somos informantes obligatorios.”

Revise las políticas de su distrito para la presentación de informes obligatorios.

### **Diapositiva 17: Mito o Realidad**

“Juguemos a mito o realidad. Mito o realidad: todo el mundo tiene alguien con quien se siente cercano en la escuela” (pausa y deja que el público responda) “Esto es un mito. El hecho es que sólo el 55% de los estudiantes de secundaria afirman sentirse cercanos a la gente en la escuela.”

## **Factores de protección**

### **Diapositiva 18: La conexión escolar es un factor protector**

“En el 2023, el 55 % de los estudiantes de secundaria estuvieron de acuerdo o muy de acuerdo en que se sentían cercanos a las personas en su escuela, lo que también se conoce como conexión escolar. Necesitamos recordar lo importante que es para los jóvenes saber que alguien se preocupa por ellos. Al tener la intención de crear un ambiente escolar donde los jóvenes se sientan apoyados y cuidados, estamos trabajando para construir una red de seguridad para todos los estudiantes. La buena noticia es que son resilientes y sabemos qué funciona para apoyar su salud mental: sentirse conectados con la **escuela** y la **familia**.”

### **Diapositiva 19: Cuídese a si mismo**

“Sabemos que usted hace todo lo posible para apoyar a los estudiantes. Pero es igualmente importante cuidarse a uno mismo. Dedique tiempo a lo que necesita para estar mentalmente bien. Nos preocupamos por su bienestar, así que recuerde hacer las cosas necesarias para cuidarse.”

### **Diapositiva 20: Por favor complete la encuesta**

Si solo está completando las Partes 1 y 2 de la capacitación del personal, haga que los participantes completen la encuesta de evaluación utilizando el código QR a continuación. Si va a realizar la parte 3, haga que los participantes completen la prueba posterior en ese momento.



“Si tiene preguntas adicionales para el personal de Erika’s Lighthouse, no dude en comunicarse con ellos. Su información de contacto está en la pantalla. Ahora pasaremos al trabajo en grupos pequeños.”

## Parte 2.5 Trabajo en grupos pequeños

Esta es una oportunidad para que los participantes amplíen su aprendizaje y tengan una conversación más profunda sobre la capacitación. A continuación, se presentan cuatro sugerencias de recursos que puede utilizar durante este tiempo.

1. [Supera los obstáculos para pedir ayuda](#)- Pida a los participantes que lean y analicen las barreras que enfrentan los estudiantes cuando piden ayuda.
2. Revisión y práctica [Lenguaje de Intervención y ser un Adulto de Confianza](#) - Este folleto se puede utilizar en discusiones de grupo y es un buen recurso para que los participantes se lleven al final de la capacitación.
3. Revisión y discusión [Estrategias y herramientas para apoyar la salud mental de los estudiantes](#)Health - Este recurso se puede utilizar en discusiones de grupo y es un buen es un buen recurso para que los participantes se lleven al final de la capacitación.
4. Revisión y discusión [¿Cuándo involucrar a un profesional de salud mental escolar?](#) Este recurso se puede utilizar en discusiones de grupo y es un buen es un buen recurso para que los participantes se lleven al final de la capacitación.