



Erika's Lighthouse®



THE
ANYONE
PROGRAM *for Mental Health*

Capacitación de Personal

Parte 1: Señales y Síntomas

Parte 2: Ayudar a un estudiante

Cualquier adulto. Cualquier joven. En cualquier lugar. Cualquiera puede ser un salvavidas.

Aviso de contenido

Esta capacitación contiene discusiones sobre la depresión, la autolesión y el suicidio.

Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas o está en crisis, comuníquese con 988 Lifeline, que brinda apoyo confidencial, gratuito y las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en peligro.

988 | **LÍNEA DE**
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO Y CRISIS





PARTE 1

Señales y síntomas de la depresión y el suicidio.

Agenda

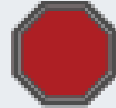
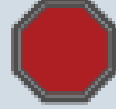
- Estadísticas actuales sobre la salud mental de los jóvenes
- Señales y síntomas de la depresión
- Señales y síntomas del suicidio
- Factores de riesgo compartidos y señales de advertencia



**La salud mental de los
jóvenes está en crisis**



La necesidad es significativa. Sabemos que los jóvenes padecen problemas de salud mental y debemos actuar. La realidad es preocupante:

The Percentage of High School Students Who:*	2013 Total	2015 Total	2017 Total	2019 Total	2021 Total	2023 Total	Trend (All Years Available)	2-Year Change (2021-2023)
Experienced persistent feelings of sadness or hopelessness	30	30	31	37	42	40		
Experienced poor mental health†	—	—	—	—	29	29	—	
Seriously considered attempting suicide	17	18	17	19	22	20		
Made a suicide plan	14	15	14	16	18	16		
Attempted suicide	8	9	7	9	10	9		
Were injured in a suicide attempt that had to be treated by a doctor or nurse	3	3	2	3	3	2		

Basado en
2023 CDC
YRBS



El suicidio en cifras

Las estadísticas en relación específicamente con el suicidio, son alarmantes y generalizadas

- Los jóvenes y adultos jóvenes, de entre 10 y 24 años, representan el 15% de todos los suicidios (CDC)
- 20% de los estudiantes de secundaria informan que consideraron seriamente intentar suicidarse (CDC YRBS, 2023)
- 9% informa haber intentado suicidarse (CDC YRBS, 2023)
- Las tasas están aumentando entre los jóvenes, las conductas suicidas entre los estudiantes de secundaria aumentaron más del 40%. Estas tendencias se exacerbaron durante la pandemia de COVID-19. (National Institute for Health)

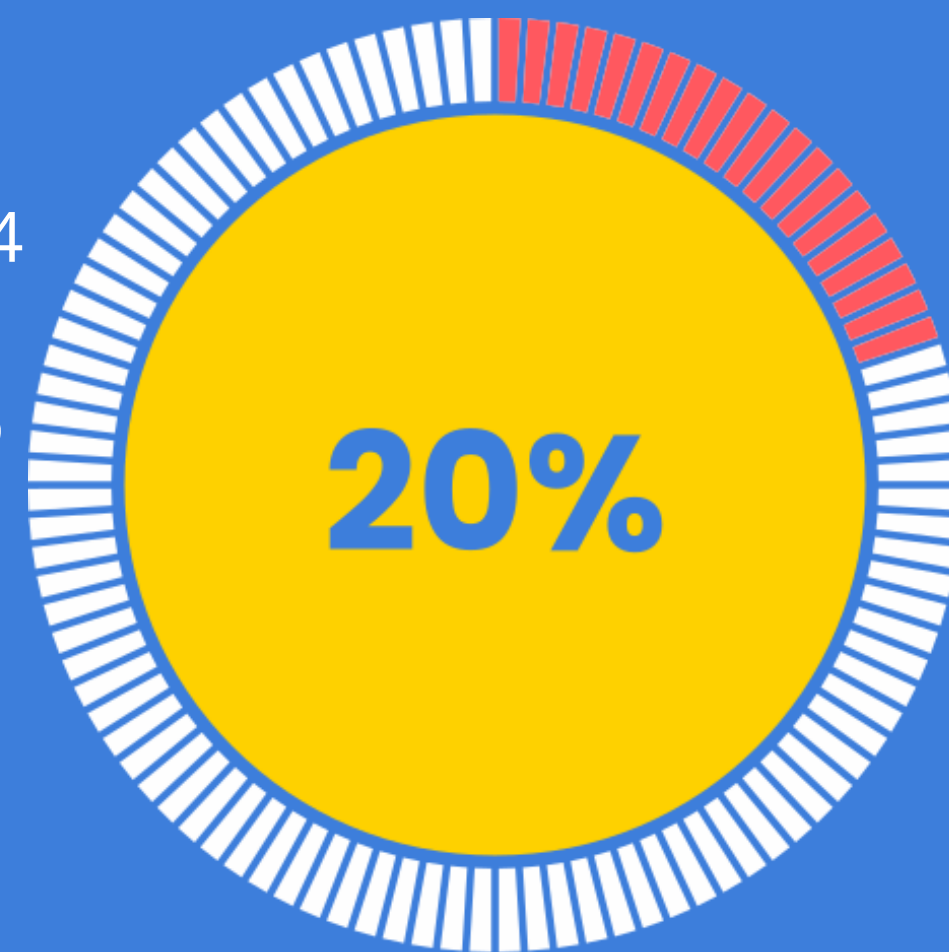
El suicidio es la
SEGUNDA
causa principal de muerte
entre 10 y 24 años.(CDC)



La depresión en cifras

- La depresión es el factor de riesgo número uno para el suicidio.
- Se estima que 5 millones de adolescentes, entre 12 y 17 años, han tenido al menos un episodio depresivo mayor.
- Poblaciones en riesgo: mujeres y LGBTQ+
- La depresión es el trastorno de salud mental más común que se acompaña de trastornos concurrentes. A 3 de cada 4 adolescentes con depresión también se les ha diagnosticado ansiedad y a la mitad se les ha diagnosticado problemas de conducta.
- El 50 % de los trastornos de salud mental comienzan antes de los 14 años y el 75 % ocurren antes de los 24
- Es más probable que la depresión infantil persista hasta la edad adulta si no se trata.

Hasta un 20% de los jóvenes experimentará un episodio depresivo mayor antes de los 20 años.
(NIMH)



La importancia de la prevención:

Muchas de las señales de advertencia y síntomas de depresión y suicidio son compartidos.

	Depresión	Suicidio
Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, sentirse vacío(a) o desesperación.	✓	✓
Arranques de enojo, irritabilidad o frustración, por asuntos sin importancia.	✓	✓
Falta de interés o placer en las actividades normales, pasatiempos o deportes.	✓	✓
Problemas de sueño incluyendo insomnio o dormir demasiado.	✓	✓
Cansancio y falta de energía, de tal manera que hasta las actividades pequeñas requieren de un esfuerzo extra.	✓	
Apetito reducido y pérdida de peso o un aumento en antojos por alimentos y aumento de peso.	✓	✓
Ansiedad y agitación e inquietud.	✓	
Pensamiento lento, hablar despacio o movimiento lento del cuerpo.	✓	
Sentimientos de falta de valor o culpabilidad, fijación en los fracasos del pasado o autoculpabilidad.	✓	
Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones o recordar cosas.	✓	✓
Problemas físicos inexplicables, por ejemplo, dolor de espalda o cabeza.	✓	✓
Mal desempeño o mala asistencia en la escuela.	✓	✓
Uso de drogas y alcohol.	✓	✓
Hacerse daño y toma riesgos innecesarios.	✓	✓
Evita la interacción social.	✓	✓
Pensamiento frecuentes o recurrentes acerca de la muerte, suicidio o intentos de suicidio.	✓	✓
Sin razón, regalar pertenencias personales o arreglar asuntos personales.		✓
Despedirse de las personas como si no se fueran a volverse a ver.		✓
Hablar del suicidio o muerte, incluso en broma.		✓

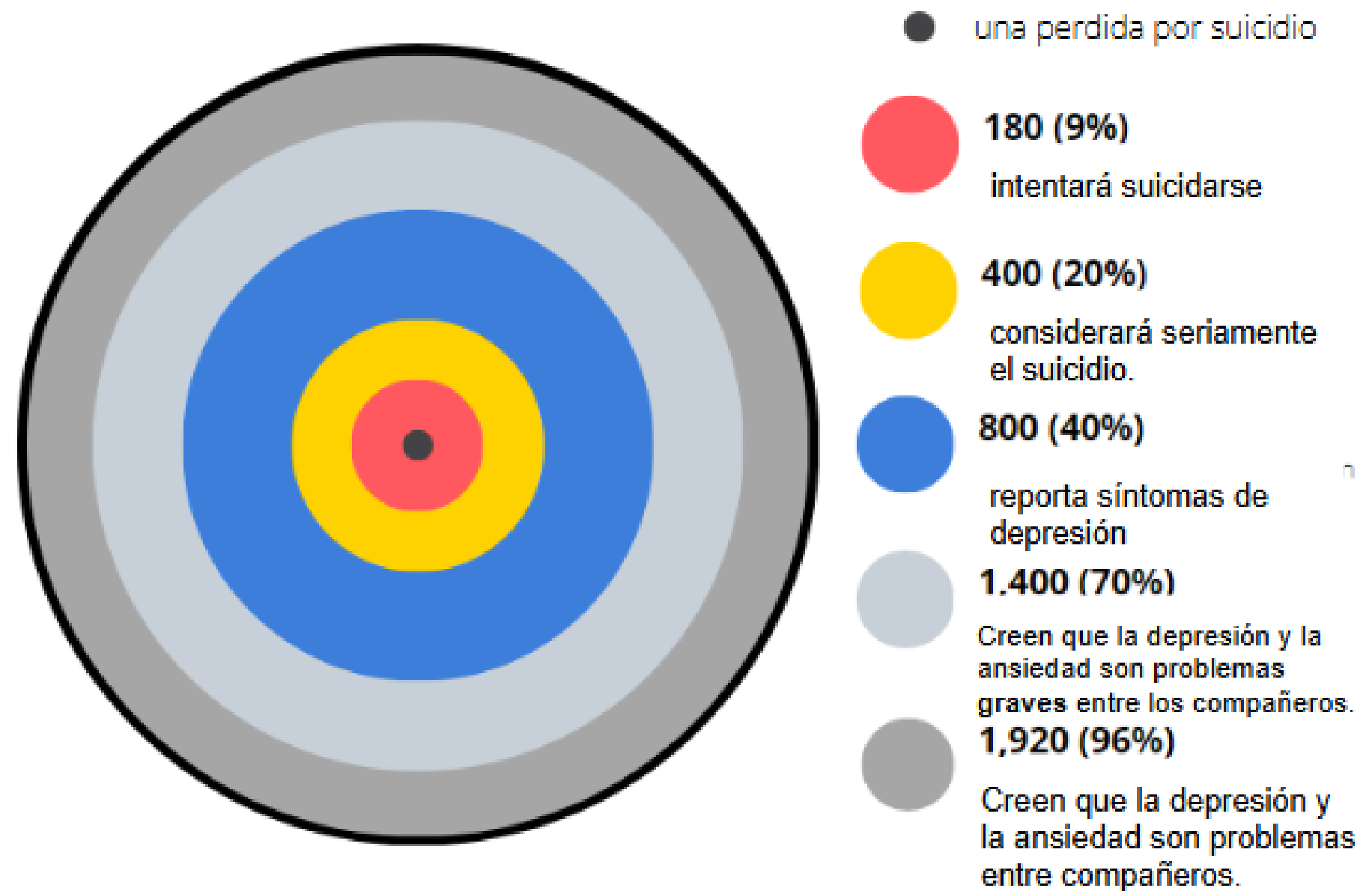


Enfoque ascendente

La educación sobre la depresión es prevención del suicidio

Detrás del suicidio

En un año determinado de una escuela de 2000 estudiantes



First three statistics from CDC YRBS, 2023.
Last two statistics from PEW, 2021.

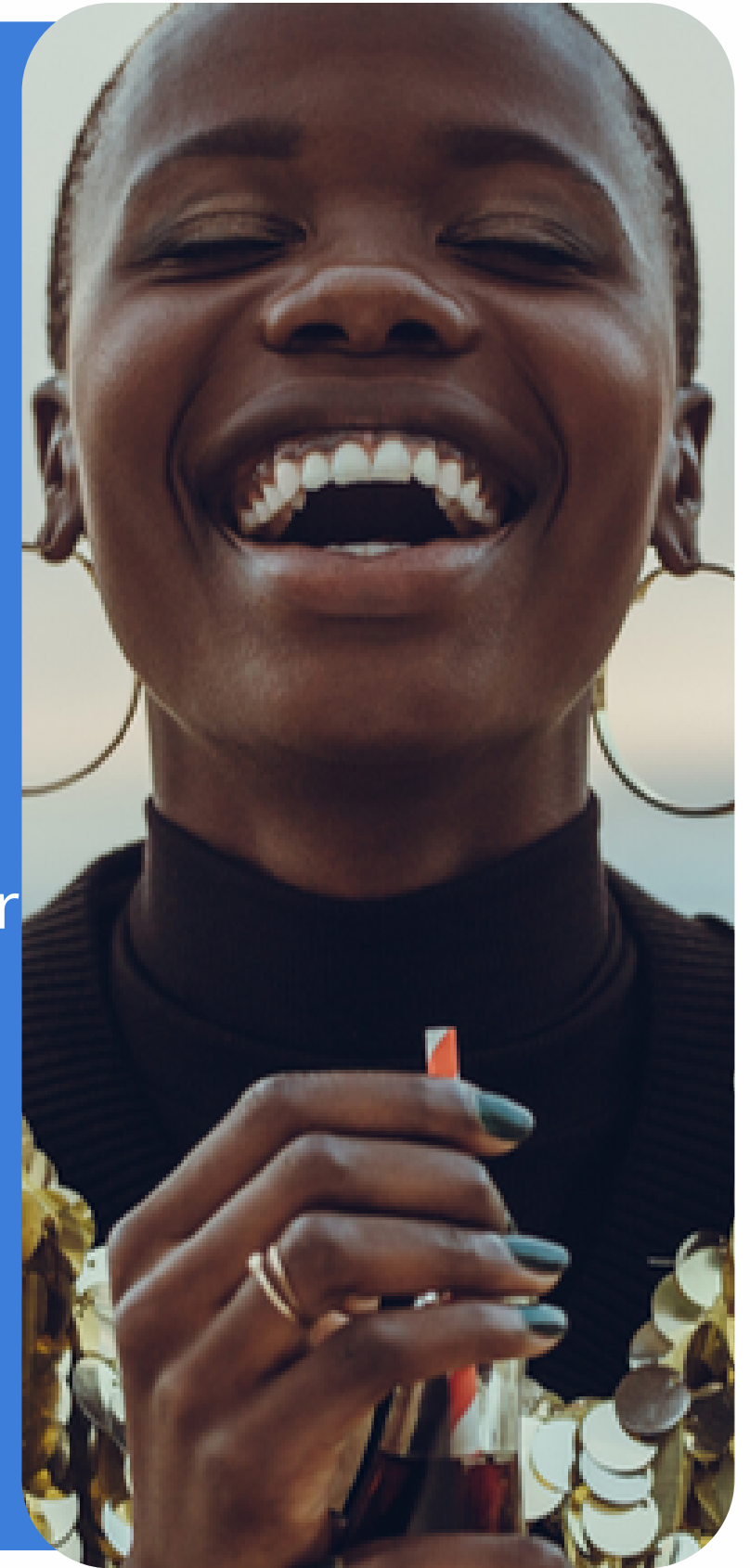


Señales y Síntomas de la Depresión

Los síntomas de depresión pueden variar de leves a graves y pueden incluir:

- Sentirse triste o tener un estado de ánimo deprimido
- Pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaba
- Cambios en el apetito: pérdida o aumento de peso no relacionado con la dieta
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Pérdida de energía o aumento de la fatiga
- Aumento de la actividad física sin propósito (por ejemplo, retorcerse las manos o caminar) o movimientos lentos y habla (acciones observables por otros)
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos de muerte o suicidio

*El individuo debe estar experimentando cinco o más síntomas durante el mismo período de 2 semanas y al menos uno de los síntomas debe ser (1) estado de ánimo deprimido o (2) pérdida de interés o placer.





Depresión en adolescentes

- Irritabilidad
- Actitud contraproducente
- Patrones de sueño extraños
- Uso de sustancias
- Tomar riesgos
- Agresión
- Actuar/Portarse mal
- Problemas en la escuela



Factores de Riesgo de la Depresión

- Antecedentes personales o familiares de depresión.
- Cambios importantes en la vida, trauma o estrés.
- Ciertas enfermedades físicas y medicamentos.





Tratamiento

**El tratamiento es eficaz,
pero difícil de conseguir.**

En 2021, se estima que el 41% de los adolescentes estadounidenses con depresión recibieron tratamiento el año pasado.

El estigma y otras barreras influyen en que los jóvenes no reciban el tratamiento que necesitan.

Aproximadamente dos tercios de los adolescentes que reciben tratamiento de salud mental reciben servicios en la escuela.

Las escuelas y los padres pueden crear relaciones protectoras con los estudiantes y ayudarlos a crecer y ser adultos saludables.



Señales de advertencia de suicidio

Hablar sobre:

- Querer morir
- Tener gran culpa o vergüenza
- Ser una carga para los demás

Sentirse:

- Vacío, desesperanzado, atrapado o sin razón para vivir
- Extremadamente triste, más ansioso, agitado o lleno de rabia
- Dolor emocional o físico insoportable.

Cambio de comportamiento, como por ejemplo:

- Hacer un plan o investigar formas de morir
- Alejarse de amigos, decir adiós o regalar posesiones preciadas
- Tomar riesgos peligrosos como conducir extremadamente rápido
- Mostrar cambios de humor extremos
- Comer o dormir más o menos
- Usar drogas o alcohol con más frecuencia

Si estas señales de advertencia se aplican a usted o a alguien que conoce, busque ayuda lo antes posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o ha aumentado recientemente.



Factores de Riesgo De Suicidio

- Depresión, otros trastornos mentales o uso de sustancias
- Ciertas condiciones médicas
- Dolor crónico
- Un intento de suicidio previo
- Antecedentes familiares de suicidio, trastorno mental o uso de sustancias
- Violencia familiar, incluido el abuso físico o sexual
- Tener pistolas u otras armas de fuego en el hogar
- Haber salido recientemente de prisión o de la cárcel
- Estar expuesto al comportamiento suicida de otros, como el de familiares, compañeros o celebridades.

Muchas personas tienen algunos de estos factores de riesgo pero no intentan suicidarse. Es importante señalar que el suicidio no es una respuesta normal al estrés. Los pensamientos o acciones suicidas son una señal de angustia extrema y no deben ignorarse.





PART 2

Ayudar a un estudiante

Agenda

- Ser un adulto de confianza
- Lenguaje de intervención
- Seguir la política escolar



¿Qué es un adulto de confianza?

Qué te viene a la mente cuando piensas en un adulto de confianza?

Los estudiantes dicen que es alguien que sabe escuchar, ofrece consejos, muestra empatía o que no te hará sentir tonto por acudir a ellos: alguien con quien sienten una conexión. Un adulto de confianza es fiable y digno de confianza.

El papel de un adulto de confianza es:

- Escuchar y validar lo difícil que debe ser confiar en alguien o pedir ayuda.
- Y luego, ayudar al estudiante a llegar a la persona adecuada para brindarle la ayuda o el apoyo que necesita.

¿Quién puede ser un adulto de confianza?



Padre/Madre
Guardián
Abuelo
Miembro de la familia



Consejero Escolar
Trabajador Social
Maestro
Entrenador



Líder religioso
Entrenador/
Instructor
Profesional de salud mental



¿Qué pasa si un estudiante quiere hablar?

Un estudiante puede revelar información que los haga sentir incómodos a usted y a ellos.

- Mantenga la calma y escuche
- Agradezca por confiar en usted.
- Asegúrese de cuidarse a sí mismo

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.



¿Qué pasa si está preocupado por un estudiante?

Habrán ocasiones en las que podrá notar un cambio en el comportamiento o desempeño de un estudiante que haya durado dos semanas o más.

- Documente estos cambios utilizando la Lista de verificación de salud mental.
- Estos cambios pueden justificar una conversación.
- Consulte con el experto en salud mental de su edificio escolar.
- Programe un tiempo privado para esta conversación porque un estudiante podría revelar cierta información personal.

 **Erika's Lighthouse**

Lista de Verificación de Salud Mental

Documente los cambios de conducta que usted ha observado durante, por lo menos, las dos últimas semanas.

Student: _____ Observer: _____

- ☐ Triste, deprimido o con estado de irritabilidad.
- ☐ Falta de interés en las actividades favoritas.
- ☐ Pérdida o aumento significativo de peso, cambio significativo en la apariencia personal.
- ☐ Inquietud, agitación o ansiedad.
- ☐ Fatiga o pérdida de energía incluyendo dormirse en clase.
- ☐ Sentimientos de culpabilidad y disculpas inapropiadas.
- ☐ Baja autoestima, comentarios de auto desprecio o menosprecio.
- ☐ Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- ☐ Pensamientos repetidos relacionados con la muerte y apasionamiento o atracción con cosas macabras o tristes.
- ☐ Dolores estomacales y de cabeza frecuentes.
- ☐ Cortarse o lesionarse a sí mismo.
- ☐ Agresividad extrema.
- ☐ Inatención con la apariencia personal o vestimenta inadecuada para el clima.
- ☐ Conducta excesiva en la toma de riesgos.
- ☐ Baja en el desempeño escolar.
- ☐ Baja tolerancia a la frustración.
- ☐ Falta de motivación o apatía.
- ☐ Irrespeto.
- ☐ Retraimiento social.
- ☐ Actos de rebeldía o mala conducta.
- ☐ Problemas para concentrarse, incapaz de guardar o recordar información.
- ☐ Desorganizado, olvido de materiales y asignaciones académicas.
- ☐ Ausentismo frecuente o visitas a la enfermera escolar.
- ☐ Llorar en clase.

Si usted tiene que hablar con alguien de inmediato, por favor mande el mensaje de texto "LISTEN" al 741-741 o llame al 1-800-273-8255. Si se trata de una emergencia, por favor llame al 911.

Copyright © 2020, Erika's Lighthouse
ErikasLighthouse.org





Lenguaje de Intervención



Erika's Lighthouse

Lenguaje de Intervención y ser un Adulto de Confianza

Tenga en cuenta que esta conversación podría provocar una divulgación personal y debe programarse durante un horario y lugar protegidos. También comprenda que es vital para la relación maestro/estudiante que se informe al estudiante si hay planes de compartir la conversación con otra persona, quién es esa persona y por qué es importante hacerlo (es decir, un padre o personal de la escuela).

Tenga en cuenta que es normal sentirse un poco ansioso e incomodo al acercarse a un estudiante que le preocupa. Sólo recuerde que el objetivo no es abordar el problema del estudiante ni tener todas las respuestas correctas. En su lugar, concéntrese en acercarse al estudiante con indagación honesta, preocupación y compasión, y en conectarlo con el tipo de ayuda adecuado.

Me doy cuenta. Indique los cambios que ha notado; utilice la lista de verificación de salud mental, esto le ayudará a ponerse a la defensiva.

Me importa. Se trata de contrarrestar los pensamientos negativos.

¿Cómo puedo ayudar? Este es el paso de tomar acción. Ofrezca opciones a los niños, pero sea firme en que se tomarán medidas. Afirme que hay ayuda disponible, eficaz y que merecen sentirse mejor.

Consejos para ser el adulto de confianza

- **Haga preguntas y escuche:** los niños quieren su atención, no sus consejos.
- **Esté preparado para oír la verdad:** mantenga la calma, está bien sentirse incómodo.
- **Valide los sentimientos del estudiante:** los niños dicen todo el tiempo que lo más doloroso es cuando sus sentimientos se minimizan o no se toman en serio.
- **Escuche su instinto:** es la mejor herramienta que ya tiene. Si está hablando con el alumno es porque le importa y él/ella lo sabe.
- **Recuerde su capacitación:** siga los protocolos escolares para mantener a todos seguros.
- **Tome acción:** si un estudiante necesita hablar con alguien, llévelo hasta un consejero o trabajador social. Consulte con el edificio de su escuela quién es la persona adecuada para ayudar a los estudiantes.

Concluya siempre con un plan de acción que tanto usted como el estudiante desarrollen juntos. Asegúrese de que el estudiante sepa que hay ayuda disponible en la escuela (si la hay) y en la comunidad y bríndele información sobre cómo comunicarse con estos recursos.

RECORDATORIO: Como adultos que trabajamos con niños, siempre debemos tener presente nuestra responsabilidad como informantes obligatorios. Si un niño revela planes para lastimarse a sí mismo, a otra persona o si alguien lo está lastimando, la ley exige un informe a las autoridades correspondientes en su área.

Si necesita hablar con alguien de inmediato, llame o envíe un mensaje de texto al 988.
Si se trata de una emergencia, llame al 911.

Copyright © 2026, Erika's Lighthouse
ErikasLighthouse.org

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 escuche
- Prepárese para oír la verdad
- Valide los sentimientos del estudiante
- Escuche su instinto
- Tome medidas y haga seguimiento

Respondiendo a un joven

Respuesta que no ayuda

Las cosas podrían ser peores.



Te pondrás al día si pones un poco de esfuerzo.



Sólo relájate. Deja de preocuparte tanto.



Respuesta útil

Me preocupo por ti. ¿Qué crees que te está provocando que te sientas así?

Elaboremos un plan juntos para ayudarlo a ponerse al día con algunas de sus tareas. ¿Qué puedo hacer para ayudar?

Tener tu edad puede ser difícil. Recuerdo ser un adolescente y todo el estrés que conllevaba. ¿Cómo puedo ayudar?



Seguir la política de su agencia

Cada escuela debería tener un protocolo y todo el personal debería conocerlo. 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.



Erika's Lighthouse

Ejemplo de Protocolo de Salud Mental

Los maestros y las escuelas desempeñan un papel fundamental en la identificación y el apoyo a los estudiantes que sufren depresión. Los maestros suelen ser los primeros en notar cuándo un estudiante sufre depresión. El pasar muchas horas con los estudiantes les permite hacerse una idea clara de lo que es normal para un grupo de edad en particular.

Todas las escuelas deberían tener un protocolo para establecer una cultura de salud mental en la escuela y brindarles a los estudiantes la ayuda que necesitan si sufren depresión u otra enfermedad de salud mental. Todos los miembros del personal deberían saber qué hacer si creen que un estudiante sufre depresión u otra enfermedad de salud mental.

Cada escuela debería establecer un equipo de trabajo especial sobre salud mental cuyo mandato es:

- Educar a los maestros y personal administrativo sobre la depresión, las enfermedades mentales y la salud mental.
- Desarrollar y/o fortalecer procedimientos para ayudar a los maestros y otro personal a identificar a los estudiantes que puedan estar sufriendo depresión u otra enfermedad de salud mental.
- Ayudar a los profesores y al personal a desarrollar un sistema de apoyo para los estudiantes que sufren depresión u otra enfermedad de salud mental.
- Desarrollar y/o fortalecer procedimientos para ofrecer asistencia académica y terapéutica a estudiantes que padecen depresión u otra enfermedad de salud mental.
- Desarrollar y/o fortalecer procedimientos para la intervención inmediata con estudiantes que estén en riesgo de hacerse daño a sí mismos o a otros.
- Desarrollar políticas y procedimientos contra el acoso escolar (bullying).
- Establecer una cultura de salud mental en la escuela.

El equipo de trabajo especial sobre la salud mental debe incluir personal de salud y/o de salud mental, por ejemplo: administradores, maestros de salud y maestros de aula. Este equipo debe:

- Capacitar a los maestros y al personal para que reconozcan las señales de depresión. Los programas de Erika's Lighthouse son una buena herramienta para que el personal se familiarice con la depresión desde el punto de vista de un estudiante.
- Adoptar una lista de verificación de salud mental para estudiantes que los maestros puedan utilizar para identificar a estudiantes que puedan necesitar ayuda.
- Comunicar formas apropiadas para que los maestros y el personal inicien una conversación con los estudiantes en cuestión utilizando un vocabulario compartido y, si es necesario, conectarlos con los servicios de apoyo escolar utilizando un lenguaje de intervención estudiantil común para educadores.
- Establecer un protocolo de evaluación de estudiantes para abordar las inquietudes de un miembro del personal o de los maestros sobre un estudiante.
- Ayudar a los maestros a desarrollar un sistema de apoyo dentro del aula para los estudiantes que sufren depresión.
- Desarrollar un protocolo para tomar medidas inmediatas si un estudiante está en peligro de quitarse la vida, autolesionarse o lastimar a otros.

Si necesita hablar con alguien de inmediato, envíe un mensaje de texto o llame al 988.

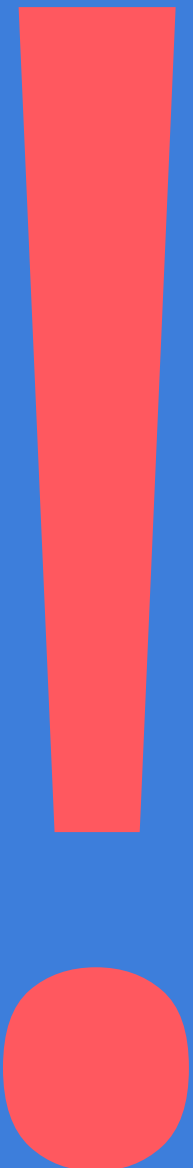
Si se trata de una emergencia, llame al 911.

Copyright © 2020, Erika's Lighthouse
ErikasLighthouse.org



Ser denunciante obligatorio

Como adultos que trabajamos con niños, siempre debemos tener presente nuestra responsabilidad como informantes obligatorios. Si un niño revela planes para lastimarse a sí mismo, a otra persona o si alguien lo está lastimando, la ley exige un informe a las autoridades correspondientes en su área.



**Mandatory Reporters of
Child Abuse and Neglect**

**STATE
STATUTES**
Current Through
April 2019

WHAT'S INSIDE

- Professionals required to report
- Reporting by other persons



Cuídese
a
sí mismo



GRACIAS

por completar la
capacitación de
personal.



Erika's Lighthouse®



THE

ANYONE

PROGRAM *for Mental Health*