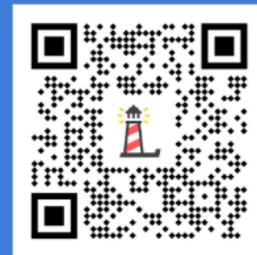




Taller para familias de Erika's Lighthouse: Todos tenemos salud mental

Para Padres, Cuidadores y Familias



Guía del facilitador

Erika's Lighthouse es una organización sin fines de lucro dedicada a la depresión en adolescentes y la salud mental. Erika's Lighthouse educa a las comunidades de escuelas primarias, secundarias y preparatorias sobre la depresión en adolescentes, como eliminar el estigma asociado con problemas de salud mental y que empodera a adolescentes a tomar riendas de su salud mental. Para más información y otros programas y recursos, vaya a 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.

Reconocimientos

Erika's Lighthouse agradece a:

The Anna Freud National Centre for Children and Families por su apoyo y colaboración con el video *We All Have Mental Health*.

Al distrito escolar Los Angeles Unified, School Mental Health y los numerosos trabajadores sociales psiquiátricos que apoyaron el desarrollo y creación del programa de padres: Aron Powers, Jennifer Putnam, Jill Thomas, Kissten O'Brien, Lillian Carreno, Sally Stevens, Rosary Villegas. Gracias a nuestro grupo piloto: Kissten O'Brien, Iris King, Rose Haworth, Stephanie Acosta, Tameika Timmons que impactó a 500 estudiantes de 4.º y 5.º año!

Tabla de contenido

Parte 1: ¿Qué es la salud mental?

Diapositivas 3-8

Parte 2: Comprender los sentimientos

Diapositivas 9-16

Parte 3: Establecer un entorno de apoyo

Diapositivas 17-19

Parte 4: Ser un adulto de confianza

Diapositivas 20-27

Video:

Todos tenemos salud mental: [Enlace](#)

Parte 1: ¿Qué es la salud mental?

En la parte 1, las familias aprenderán sobre la salud mental y normas de desarrollo infantil. Esta sesión enfatizará que la salud mental es igual de importante que la salud física y discutirá la diferencia entre sentimientos cotidianos y sentimientos abrumadores. Esta parte se enfoca en un video breve que presenta a dos estudiantes, Sasha y Andre, y cómo estos hacen frente a sus sentimientos.

Diapositiva 1: Guion de introducción

“Bienvenidos a nuestro taller. Antes de comenzar, escanee el código QR en la diapositiva y realice la breve prueba previa; aoreciamos su participacion (Dé a los participantes unos momentos para completar la prueba previa) Hoy vamos a comenzar una conversación sobre la salud mental y cómo comprender cómo la salud mental puede afectar a su(s) hijo(s). Esta información puede ayudarle con su(s) hijo(s) o alguien que usted conoce”.

Diapositiva 2: Agenda

“Este taller discutirá qué es la salud mental, los factores de riesgo que podrían ser obstáculos de una buena salud mental, comprenderá la diferencia entre los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores, cómo fomentar un ambiente de apoyo en torno a la salud mental en el hogar y lo que significa ser un adulto de confianza”.

Actividad para romper el hielo *(Opcional): Comparta su favorito....*

Para esta actividad, pregunte a todos cuál es su película, canción, show de televisión, etc., favorito. Esto ayudará a que los padres/cuidadores/personal se conozcan mejor y a construir sentido de comunidad.

Diapositiva 3: ¿Qué es la salud mental? (Diapositiva con titulo)

“Entonces, ¿qué es la salud mental? Escuchamos mucho sobre cuidar nuestra salud mental, pero ¿qué significa eso exactamente?

Diapositiva 4: ¿Qué es la salud mental?

“La salud mental se trata de nuestros sentimientos, pensamientos y estados de ánimo. La salud mental es importante para una vida feliz, saludable, productiva y equilibrada. Así como nos cepillamos los dientes a diario para cuidarlos, debemos asegurarnos de cuidar a nuestro cerebro también. Al igual que cuidamos nuestro cuerpo, también hay formas de

cuidar nuestra mente. Cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física”.

Salud física = cuidar el cuerpo; salud mental = cuidar nuestra mente

Diapositiva 5: Buena Salud Mental

“Tener una buena salud mental puede ayudarnos en muchos aspectos de la vida. Nos permite funcionar mejor en el trabajo o en la escuela. Una buena salud mental nos permite sentir, expresar y gestionar una variedad de emociones positivas y negativas. Lograr y mantener una buena salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez hasta la edad adulta. Una buena salud mental permitirá a los niños superar obstáculos, llevarse bien con los demás y mantenerse bien”.

Diapositiva 6: ¿Qué se interpone en el camino de la salud mental?

“A menudo, lo que se interpone entre una buena salud mental es el estrés no controlado. El estrés es una parte normal de la vida, nos ayuda a motivarnos a hacer las cosas y dar lo mejor de nosotros. PERO demasiado estrés puede causar problemas a nuestro cuerpo y a nuestra mente. Nuestros hijos experimentan estrés real, generalmente causado por presiones académicas, familiares y sociales.

Cuando tenemos demasiado estrés, a menudo experimentamos síntomas físicos como dolores de cabeza o de estómago. También puede provocar problemas de salud mental como la depresión.

¿Qué le causa estrés? Hay muchas maneras de manejar el estrés. Es importante saber cómo reacciona USTED ante situaciones estresantes en su vida para poder manejar mejor estas reacciones”.

(Opcional: usar [Hoja de Trabajo Para el Manejo del Estrés](#))

Diapositiva 7: Factores de Riesgo

“Algunos de los desafíos de la vida están fuera de nuestro control y estos desafíos pueden representar un riesgo para la salud mental. Algunos de los factores que pueden poner a los niños en riesgo de sufrir problemas de salud mental son”:

- Conflicto familiar
- Salud/enfermedad mental
- Rechazo social
- Transiciones o cambios importantes
- Problemas de aprendizaje
- Trauma o negligencia
- Tragedia o pérdida

- Pobreza

Diapositiva 8: ¿Qué significa ser resiliente?

“Piense en esta frase: “El camino hacia el éxito suele estar lleno de obstáculos”. Lo que esto significa es que todos nosotros experimentaremos desafíos y obstáculos en la vida. Pero eso no es negativo. Superar obstáculos es como un niño se fortalece. Esto se llama resiliencia y es muy importante.

Todo padre/cuidador quiere que su hijo lleve una vida feliz, saludable y productiva. Queremos que tengan las habilidades que necesitan para afrontar los desafíos inevitables de la vida. Según las investigaciones, la resiliencia es la característica más importante que puede poseer una persona”.

Diapositiva 9: Formas de construir resiliencia

“Entonces, hemos aprendido que los niños también experimentan estrés y que algunos niños pueden tener circunstancias que están fuera de su control y que dificultan el manejo de su salud mental. Entonces, ¿qué podemos hacer para ayudar a nuestros hijos? La clave es el equilibrio: cuantos más factores de riesgo tenga un niño, más factores de protección necesitará para ser resiliente. ¡Y la buena noticia es que hay mucho que podemos hacer para desarrollar factores protectores que ayuden a nuestros niños a ser resilientes! Estos son algunos de los factores que generan resiliencia”.

Pensamiento flexible: Enséñeles cómo “replantear” un momento o una experiencia decepcionante. El objetivo es reconocer lo que es decepcionante y luego convertirlo en algo positivo.

Ejemplo: se cancela el partido de béisbol de su hijo. Puede decir: “Sé que estabas emocionado de jugar y es decepcionante que se haya cancelado debido a la lluvia. ¿Por qué no pensamos en otra actividad que podamos hacer?”

Control de impulsos: Juegue un juego de mesa: Los juegos de mesa son buenos para controlar los impulsos porque enseñan la habilidad de tomar turnos. Los juegos de mesa también requieren el uso de habilidades de funcionamiento ejecutivo: planificación, memoria y flexibilidad mental.

Expresión de emociones: Permita que sus hijos expresen todas las emociones para que se sientan cómodos pidiendo ayuda en momentos difíciles.

Autoeficacia: Integre opciones en las actividades diarias de su hijo. Esto permite que los niños tengan una sensación de control y autoeficacia.

Parte 2: Comprender los sentimientos

Diapositiva 10: Comprender los sentimientos

"Ahora que entendemos qué es la salud mental, aprendamos acerca de cómo comprender los sentimientos, específicamente los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores".

Diapositiva 11: Video

"Vamos a ver un video corto llamado Todos tenemos salud mental. Este vídeo trata sobre dos amigos, Sasha y Andre". Veamos (Reproducir [video](#))

Diapositiva 12: La salud mental y los sentimientos

"Nuestros niños experimentan una variedad de sentimientos y queremos que puedan expresarlos de manera saludable. Los sentimientos pueden ser grandes, pequeños o algo entremedio. Pueden ser sentimientos cotidianos o sentimientos abrumadores. Es importante saber que los sentimientos cotidianos surgen y, por lo general, se pueden manejar fácilmente. Normalmente, algo sencillo puede ayudar a nuestro hijo a afrontar sus sentimientos cotidianos de estrés, ira, tristeza y ansiedad. Ser feliz y estar emocionado también son sentimientos cotidianos. Los sentimientos abrumadores también son normales, pero persisten durante mucho tiempo, cambian la forma en que nos sentimos y nos comportamos y pueden requerir buscar apoyo adicional, como hablar con un profesional de salud mental".

Diapositiva 13: Sentimientos

¿Cuáles son algunos ejemplos de sentimientos cotidianos y abrumadores que pueden notar en sus hijos?

Diapositiva 14: Cosas importantes que debe saber

"Las familias suelen ser las primeras en notar un cambio en el estado de ánimo, los sentimientos o los comportamientos de sus hijos, por lo que es importante saber que los problemas de salud mental en la niñez y la adolescencia son comunes; de hecho, entre el 15 y el 20% de los jóvenes lucharan contra la depresión antes de la edad adulta. También sabemos que son graves y pueden ser difíciles de ver; entre el 90% y el 98% de los suicidios son el resultado de una enfermedad mental diagnosticable; la gran mayoría de tiempo siendo depresión. Y finalmente, sabemos que son tratables. Queremos que los jóvenes sepan que todos merecen una buena salud mental y llevamos el mensaje de que no están solos y que siempre hay esperanza".

Diapositiva 15: ¿Qué es el estigma? ¿Cómo nos afecta?

Ejercicio sobre el estigma (Opcional): [Ejercicio sentarse y ponerse de pie](#)

“A veces, es posible que necesitemos pedir ayuda. Sin embargo, pedir ayuda puede resultar complicado. El estigma puede impedirnos pedir ayuda para nosotros o nuestros hijos. ¿Qué es el estigma? El estigma es una marca de vergüenza asociada con una circunstancia, cualidad o persona en particular. Los niños de 9 a 12 años son profundamente conscientes del estigma y se ven afectados por él, lo que les dificulta aún más pedir ayuda, si la necesitan. Necesitamos ayudar a normalizar las conversaciones sobre salud mental y recordar que no te avergonzarías si te rompieras el brazo o necesitaras un médico por una condición física. No hay nada de qué temer o avergonzarse si alguien tiene un problema de salud mental”.

Parte 3: Establecer un entorno de apoyo

Diapositiva 16: Establecer un entorno de apoyo

“Aprendimos qué es la salud mental, qué puede ser un obstáculo para una buena salud mental y tenemos una comprensión más profunda acerca del estigma. Ahora, veamos cómo podemos ayudar a nuestros hijos a cuidar su salud mental y qué podemos hacer en casa para fomentar un entorno de apoyo en torno a la salud mental”.

Diapositiva 17: Fomentar un entorno de apoyo

“Hay varias cosas sencillas que podemos hacer para ayudar a promover buenas estrategias de salud mental. Aquí hay algunas cosas que puede hacer: Concéntrese en preparar comidas y refrigerios saludables. Una buena nutrición juega un papel importante en la salud mental. Cree oportunidades para hacer ejercicio y asegúrese de dormir lo suficiente. Los jóvenes necesitan dormir al menos 8 horas. Practiquen estrategias de afrontamiento: por ejemplo escuchar música, actividades de atención plena (hay toneladas de aplicaciones para esto), escribir en un diario, jugar con una mascota o hablar con un amigo. Recuerde, todos debemos practicar estrategias de afrontamiento, incluido usted. Tomarse el tiempo para practicar el cuidado personal y estrategias de afrontamiento positivas es una excelente manera de modelar qué comportamientos le gustaría que tuvieran sus hijos”.

Diapositiva 18: Practique una buena salud mental en casa

“Erika's Lighthouse ofrece actividades familiares que promueven la buena salud mental y las conversaciones sobre los sentimientos en el hogar. Por ejemplo, el termómetro de sentimientos es una herramienta que nos ayuda a medir la intensidad de nuestras emociones. A medida que subimos de temperatura, del verde al amarillo y al rojo, nuestras sensaciones se vuelven más incómodas. Cuando eso ocurre, tal vez necesitemos probar algunos ejercicios de respiración para ayudarnos a regularnos y volver a estar “verdes”. La hoja de trabajo de inhalar/exhalar es una excelente manera de practicar la respiración. Alternativamente, puede utilizar la hoja de trabajo para iniciar conversaciones para comenzar a normalizar las conversaciones sobre salud mental en su hogar. A medida que

usted comience a sentirse más cómodo haciendo preguntas y comunicándose, sus hijos también lo harán”.

Parte 4: Ser un adulto de confianza

Diapositiva 19: Ser un adulto de confianza

“Los programas de Erika’s Lighthouse enfatizan y alientan a los estudiantes a identificar quién es su adulto de confianza y cómo involucrarse con un adulto de confianza si están preocupados por ellos mismos o por un amigo. Aprendamos qué significa ser un adulto de confianza, algunas de las barreras que impiden que los jóvenes busquen ayuda y cómo tener una conversación con su hijo si está preocupado por él”.

Diapositiva 20: ¿Qué es un adulto de confianza?

“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. Un joven podría identificar a un adulto de confianza en casa: un padre o cuidador, un abuelo o un miembro de la familia. Tal vez sea alguien de la escuela: un maestro, un entrenador, un consejero escolar o un trabajador social escolar. Un adulto de confianza también podría ser alguien de la comunidad: un proveedor de salud mental, un líder religioso o un instructor. Lo importante es que un joven sienta que tiene al menos un adulto en quien puede confiar y que esta persona pueda escucharlo sin juzgarlo, sea digno de confianza y afectuoso y, si es necesario, lleve al joven a un profesional que pueda ayudarlo”.

Diapositiva 21: ¿Qué decir?

“Si observa cambios en el estado de ánimo, los pensamientos o los comportamientos de su hijo que le preocupan, es posible que desee encontrar un momento tranquilo, privado y seguro para hablar con él. Estas conversaciones pueden ser difíciles y emotivas. Es útil seguir un lenguaje sencillo para guiar la conversación”.

Me doy cuenta.

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

Me importa.

"Estoy preocupada porque sé que esto no es normal para ti"

¿Cómo puedo ayudar?

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

Queremos terminar con una acción: incluso si tu hijo dice que todo está bien, estás

dejando la puerta abierta para futuras conversaciones. También es útil recordarle a su hijo que está BIEN si quiere hablar con alguien que no sea usted. Si bien puede ser difícil escuchar eso, está abriendo una puerta para que su hijo esté abierto y reciba la ayuda que pueda necesitar”.

Diapositiva 22: Escúchalos y confíe en sus instintos

“Recuerde, los niños pequeños pueden experimentar situaciones y emociones difíciles. Es importante estar ahí para escuchar primero y no necesariamente para tratar de resolverles un problema. Confíe en sus instintos: si sospecha que puede haber un problema o sospecha que su hijo está teniendo dificultades, incluso si no puede expresárselo, es posible que algo esté desequilibrado y necesite su atención. A continuación se ofrecen algunos consejos útiles para apoyar a su hijo cuando tiene una conversación:

- Prepárese para la verdad y mantégan la calma, está bien no saber qué hacer.
- Valide los sentimientos de su hijo: puede resultar doloroso que sus sentimientos se minimicen o no se tomen en serio.
- Tome medidas: si necesita ayuda, el primer paso siempre debe ser consultar a un médico para descartar cualquier problema físico, seguido de una evaluación adecuada. El diagnóstico correcto es clave, ya que esta enfermedad puede parecerse a una discapacidad de aprendizaje, un problema de tiroides o incluso mononucleosis.
- Deje que su hijo ayude a conducir el barco, déjele pensar en lo que le gustaría hacer (dentro de lo razonable), bríndele opciones. Esto es importante para el desarrollo y la enseñanza de habilidades para abogar por sí mismo. Si lo tiene que compartir con alguien más, déjele participar o liderar la conversación.
- Sin vergüenza, sin culpa. Los padres tienden a sentirse culpables. La culpa y la vergüenza le impedirán ser el tipo de madre o padre que necesita para ayudar a su hijo. Una enfermedad no es culpa de nadie”.

Diapositiva 23: ¿Qué debo hacer si estoy preocupado por mi hijo/hija?

“Si está preocupado por su hijo o hija, el primer paso es hablar con ellos. Déjele saber que se preocupas por ellos y que quiere saber por lo que están pasando. Después, comuníquese que desea conectarlos con ayuda; a menudo, se trata de un profesional de salud mental. Puede resultar difícil encontrar un profesional de salud mental; sin embargo, hay muchos lugares que pueden ofrecerle una referencia. Puede llamar a su pediatra o doctor de atención primaria, la escuela donde van puede ofrecer referencias o, si está disponible, su compañía de seguro médico puede tener una lista de proveedores. El siguiente paso es programar una cita con un proveedor de salud mental y ver qué recomienda”.

Diapositiva 24: Hablar con un profesional de salud mental

“Puede resultar complicado saber qué decir cuando llama por primera vez para programar una cita con un proveedor de salud mental. Es posible que desee tomar algunas notas sobre comportamientos que haya notado o cosas que su hijo le haya dicho y luego pueda compartirlas con el profesional de salud mental. Algunas ideas son:

- Creo que hay un problema porque...
- Escuché a mi hijo decir...
- Vi a mi hijo hacer...
- Mi hijo se siente...
- Este no es el comportamiento habitual de mi hijo...
- He visto este cambio en el comportamiento de mi hijo durante los últimos ____ (días/semanas)

Diapositiva 25: ¿Busca más recursos?

“Para obtener aún más recursos e información, escanee el código QR en la pantalla o visite erikaslighthouse.org. Erika's Lighthouse ofrece una serie de libros de trabajo familiares de tres partes donde puede aprender más sobre la salud mental, la depresión adolescente, cómo obtener ayuda y más. Todos los recursos están disponibles sin costo y en inglés y español.

Una buena salud mental también significa experimentar emociones negativas. No siempre se trata de ser feliz. Recuerde que hay muchas maneras de cuidar nuestra salud mental y, a menudo, cambios muy pequeños en la nutrición, el sueño y el ejercicio pueden ayudar a restablecer el equilibrio de nuestra salud mental. Como adulto, lo que usted necesita para cuidar su bienestar mental suele ser similar a lo que necesitan sus hijos.

DETENGASE y PIENSE: ¿qué necesita para mantener una buena salud mental? Como adultos, tenemos la oportunidad de ser modelos a seguir de buena salud mental para los jóvenes”.

Diapositiva 26: Gracias

“Thank you for joining us today. Please take a moment to scan the QR code and complete the post-test. Be sure to reach out to Erika’s Lighthouse if you have any questions.”