



# 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.

- Brindar un “refugio seguro” (por ejemplo, la enfermera de la escuela, la oficina de salud mental o la oficina del director) para los estudiantes que estén experimentando dificultades emocionales durante el día.
- Desarrollar políticas y procedimientos para abordar el acoso escolar (bullying), incluido el acoso cibernético. Comunicar el protocolo a los maestros, estudiantes y padres.
- Evaluar el nivel de estrés en la escuela.
- Desarrollar formas de mantener la comunicación y colaboración continuas entre el personal escolar sobre temas de salud mental.
- Desarrollar oportunidades para discutir temas de salud mental, como talleres para maestros y padres, debates de libros y paneles de programación
- Ayude a los estudiantes a establecer una “voz adolescente” planificando actividades a lo largo del año para fomentar conversaciones sobre temas de salud mental.
- Promover actividades para acabar con el estigma dentro de la escuela y para ayudar a combatir el estigma que rodea a la depresión y las enfermedades mentales.

**Cada maestro** debe:

- Comprender los hechos básicos sobre la 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.
- Seguir el protocolo de la escuela si un estudiante ha expresado por escrito o verbalmente, o si sus compañeros informan que está pensando en suicidarse, autolesionarse o lastimar a otros.
- Utilizar la lista de verificación de salud mental para estudiantes si están preocupados por un estudiante.
- Utilizar el lenguaje de intervención del estudiante para maestros si la información de la lista de verificación de salud mental del estudiante justifica una conversación con ellos.
- Establecer un sistema de apoyo en el aula para ayudar a los estudiantes que sufren de depresión:
  - Documente los comportamientos que está observando y siga los procedimientos de la escuela para abordar la situación.
  - Comparta al estudiante que nota que parece estar teniendo dificultades y pregúntele si hay algo que pueda hacer para ayudarlo.
  - Pregúntele al estudiante si le gustaría hablar con la enfermera escolar o con el personal de salud mental.
  - Pregúntele al estudiante si necesita sentarse al frente de la clase para ayudarlo con la atención.
  - Pregúntele al estudiante si necesita un lugar seguro donde ir en la escuela cuando las cosas se ponen difíciles (por ejemplo, la enfermera de la escuela, la oficina de salud mental o la oficina del director).
  - Pregúntele al estudiante si hay alguna adaptación temporal que pueda ayudar durante este momento difícil (extensiones para entregar tareas, tiempo adicional para completar exámenes).
  - Sea sensible a la situación del estudiante. Tenga cuidado con la forma en que expresa las cosas cuando habla con el estudiante.
  - Realice las correcciones en privado, en lugar de hacerlo frente a la clase. Los niños con depresión a menudo se sienten muy vulnerables y no quieren que los señalen delante de otros estudiantes.
  - Tenga paciencia: el estudiante no puede superar la situación por sí solo. La recuperación llevará tiempo.
  - Comprenda y siga el protocolo escolar sobre el acoso escolar (bullying), incluido el acoso cibernético.

Los maestros pueden ayudar mucho a un estudiante con depresión si toman nota de lo que ven, consultan con el personal de salud de la escuela y tratan al estudiante con respeto y sensibilidad. Pero es importante señalar que los educadores no son responsables ni de diagnosticar ni de tratar a un estudiante con depresión. Solo un profesional de la salud mental capacitado puede hacerlo.

Los recursos subrayados en el texto están disponibles en el Portal de recursos de Erika’s Lighthouse.

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.