

**FORO DE VOCES DE LA JUVENTUD SOBRE LA
SALUD MENTAL 2021
INFORME COMPLETO**



Informe del Foro de Voces de la Juventud sobre la Salud Mental 2021

En Febrero de 2021, el Sistema de Atención del Condado de Kane “(KCSOC)” y la Oficina Regional de Educación de Kane (ROE) patrocinó el segundo Foro anual de Voces de los Jóvenes sobre la salud mental. El KCSOC es una red coordinada de organizaciones que representan la primera infancia, la educación, la justicia juvenil, servicios de salud mental, atención primaria, servicios sociales y servicios de abuso de sustancias. La fundación de este proyecto de séptimo año es para unir a los padres, jóvenes, organizaciones de servicios para mejorar los resultados de la salud mental de los niños y sus familias. La voz de los jóvenes es un valor fundamental del marco de sistema de atención. El compromiso auténtico de los jóvenes brinda oportunidades a los jóvenes para que estén más involucrados con los servicios sobre la salud mental, estos servicios incluyen; dar y recibir apoyo de sus compañeros; adquiriendo conocimientos y habilidades que pueden ser utilizadas para perseguir sus metas personales; y utilizar su experiencia vivida para hacer una diferencia en su escuela y comunidad. El KCSOC promueve y apoya asociaciones con jóvenes para mejor comprender que tipos de servicios y apoyos son más importantes para ellos.

El Foro de Voces de la Juventud creó un espacio para que los jóvenes hagan oír su voz al compartir sus pensamientos, experiencias y conocimientos relacionados con la salud mental. Estudiantes y personal de once escuelas secundarias del condado de Kane participaron en este evento virtual que incluyen: la escuela secundaria de Geneva; Centro Mades Johnstone; Escuela secundaria Bartlett; Escuela secundaria Larkin; Escuela secundaria del sur de Elgin; La Academia Dream; Escuela secundaria de Elgin; Escuela secundaria Dundee Crown; Escuela secundaria Jacobs; escuela secundaria Central; y la escuela secundaria Hampshire.

El Propósito del Informe 2021 del Foro de Voces de la Juventud sobre Salud Mental

El propósito del Foro de Voces de la Juventud sobre la Salud Mental de 2021 es para proporcionar un marco para crear conversaciones en nuestras escuelas y comunidades sobre cómo podemos escuchar y actuar sobre las ideas compartidas por los jóvenes sobre las necesidades de la salud mental.

Los tres puntos principales del foro proporcionan un marco para las escuelas y las organizaciones de servicios para los jóvenes para examinar sus propias instituciones y reflexionar sobre cómo abordarlas dada cada limitación y los recursos organizativos de las entidades individuales.

Los tres objetivos generales solicitados por los jóvenes que participaron en el foro incluyen:

- **Más espacio para que ellos puedan hablar sobre la salud mental**
- **Mayor acceso a los adultos que tengan conocimiento y comprendan sobre la salud mental**
- **Más acceso a información confiable sobre salud mental**

El personal del sistema de atención del Condado de Kane puede estar disponible para ayudar a facilitar estas conversaciones y puede ayudar a proporcionar información adicional relacionada con los datos de prevalencia de la salud mental e intervenciones de mejores prácticas según lo solicitado.

Información General Sobre la Salud Mental de los Jóvenes.

Un adolescente se sienta solo en su habitación detrás de una puerta cerrada mirando una computadora portátil o un teléfono.

¿Qué debería hacernos sentir esta imagen?

Sin mirar más de cerca la pantalla o muchas horas de historial de búsqueda, sin múltiples conversaciones con este joven, un observador externo, incluso una persona cercana al adolescente, no tiene idea si este adolescente está haciendo la tarea, charlando con amigos, o si pueden estar en necesidad de atención urgente y apoyo sobre su salud mental. Los problemas de salud mental pueden ser difíciles de observar, evaluar y ayudar. Mientras podamos juzgar el rendimiento académico de un estudiante a través de la asistencia y el GPA, no tenemos claras las métricas para saber cómo le está yendo emocionalmente al estudiante. La mitad de todos los trastornos de salud mental comienzan alrededor de los 14 años y el setenta y cinco por ciento de ellos comienzan a mediados de los 20s.¹ A medida que el cerebro adolescente desarrolla y madura también están surgiendo problemas de salud mental. Comportamientos como el autoaislamiento, el mal humor y menos comunicación con la familia, que son normales en la adolescencia, también pueden ser signos de que una persona joven necesita ayuda. Es posible que muchos jóvenes no se den cuenta cuando los desafíos normales de ser un adolescente aumentan al nivel de necesitar ayuda externa.

Datos y Prevalencia

Dados los desafíos de identificar problemas emergentes de salud mental, así como el estigma a menudo asociados con discutirlos, los datos de prevalencia pueden proporcionar puntos de referencia importantes sobre cómo es probable que muchos jóvenes de nuestras escuelas y comunidades estén experimentando problemas de salud mental. Esta sección proporcionará una descripción general de la gama de desafíos de salud mental que los jóvenes enfrentan en nuestras escuelas y comunidades.

¹ Organización Mundial de la Salud, "Adolescentes y la Salud Mental"

Antes de la pandemia, muchos jóvenes estaban experimentando desafíos en la vida debido a problemas de salud mental o trastornos por abuso de sustancias, así como desafíos o diferencias de desarrollo no diagnosticados y no recibieron un diagnóstico o tratamiento adecuado. La pandemia ha sometido a todos los jóvenes a niveles variables de exposición al trauma y aumento del número de personas que estén experimentando desafíos de salud mental.

Saber cuántos jóvenes están experimentando desafíos de salud mental debería aumentar nuestro nivel de urgencia en la búsqueda de formas creativas de ampliar el acceso a la información y los apoyos de salud mental.

La mayoría de los datos sobre las tasas de prevalencia de la salud mental de los niños provienen de datos de encuestas realizados a intervalos de tiempo regulares para evaluar los cambios durante este tiempo.

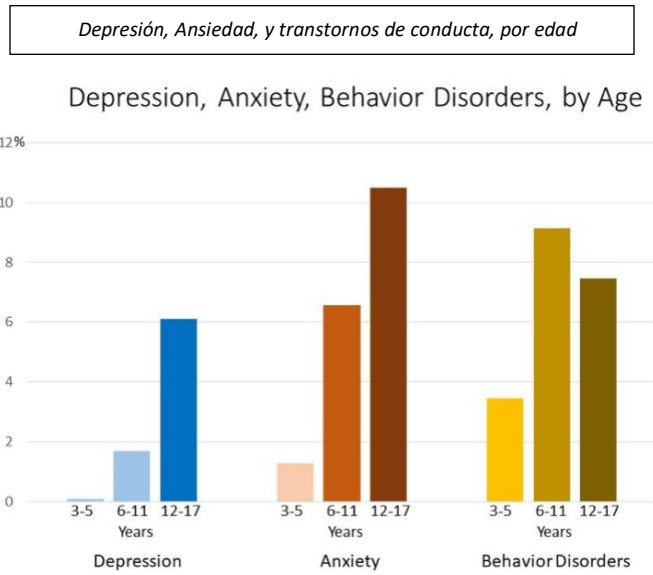


Figura 1 Centros para el Control de Enfermedades

Datos resumidos por el Control de Enfermedades (CDC) se basa en el análisis de datos de encuestas nacionales de jóvenes, padres, y proveedores de atención médica. Para obtener más datos locales, la encuesta de jóvenes de IL se realiza cada 2 años en IL. Participación de las escuelas son voluntarias y varían año tras año. En 2018, el último año que los datos del Condado de Kane estuvieron disponibles y participaron 8 de las 28 escuelas elegibles en el condado de Kane. Los datos informados por el Condado de Kane se basan en los resultados de la encuesta de las escuelas participantes. Hay limitaciones para todos los datos coleccionados, esta sección está diseñada para ofrecer una breve descripción de las tasas de prevalencia.

Según un análisis del 2018 de los datos de la encuesta de 2016, el 6% de los jóvenes de 12 a 17 años de edad han sido diagnosticados con depresión, 7% con ansiedad y 7% con trastornos de conducta.²

Las tasas de tratamiento varían según el diagnóstico de salud mental. Hay un número significativo de niños que reciben un diagnóstico pero no reciben tratamiento. Según el CDC³ del mismo análisis del 2018:

- Casi 8 de cada 10 niños (78,1%) entre la edad de 3 -17 años diagnosticados con depresión reciben tratamiento.

² Ghandour y col. Prevalencia y tratamiento de la depresión, la ansiedad y los problemas de conducta en los niños de EE.UU. (2018)

³ Centros para el Control de Enfermedades, "Datos y Estadísticas sobre la Salud Mental de los Niños"

- 6 de cada 10 niños (59,3%) entre la edad de 3-17 años diagnosticados con ansiedad reciben tratamiento.
 - Más de 5 de cada 10 niños (53,5%) de 3 – 17 años con trastornos de conducta reciben tratamiento.

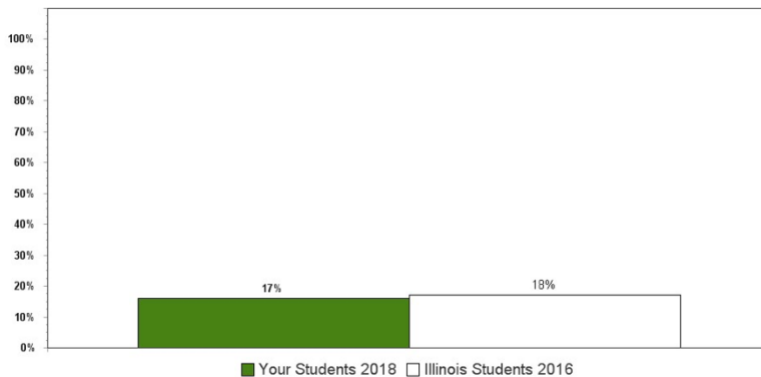
Las tasas de diagnóstico de salud mental son más altas entre niños que viven por debajo del 100% de la pobreza del nivel federal. Se identificó que el veintidós por ciento de los niños que vivían por debajo del umbral de pobreza tienen enfermedades mentales, trastorno del comportamiento o del desarrollo. El nivel de pobreza también afectó las posibilidades de que los niños recibieran tratamiento.⁴

Abuso de Sustancias y Trastornos por Abuso de Sustancias

Otra categoría de desafíos que surge durante la adolescencia son trastornos y el abuso de sustancias. Los adultos se enfrentan nuevamente al desafío de que la experimentación con el alcohol, la marihuana y las píldoras recetadas de forma limitada son comportamientos de riesgos comunes que la mayoría de los adolescentes y los adultos jóvenes experimentan sin consecuencias a largo plazo. Sin embargo, un porcentaje de los adolescentes continúan desarrollando conductas que se elevan al nivel de trastornos por uso de sustancias, que requieren tratamiento por abuso de sustancias.

Se estima que el 7% de los adolescentes de 12 a 17 años cumplen con estos criterios de diagnóstico de trastornos y de abuso de sustancias que requiere tratamiento.⁵ El criterio de diagnóstico es un umbral alto que se debe alcanzar y, según la encuesta realizada en el año 2018 en IL Youth para el Condado de Kane, el 17% de los estudiantes del décimo grado informaron que aumentaba el abuso de sustancias a los niveles en los que se recomendó en una evaluación.⁶

Estudiantes de Secundaria que Pueden Beneficiarse de una Evaluación Individual de Abuso de Sustancias*



⁴ Centro para el Control de Enfermedades, “Datos y Estadísticas sobre la Salud Mental de los Niños”

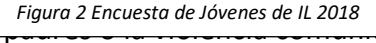
⁵ Mericle, Amy A y col. “Tendencia nacionales en los trastornos pro consumo de Sustancias en los Adolescentes y la disponibilidad de tratamiento: 2003-2010”.

⁶ Informes del Condado de la Encuesta de Jóvenes de IL (2018)

Entre los Jóvenes del Décimo Grado

Algunos estudiantes con trastornos de salud mental también cumplirán con los criterios de un trastorno por abuso de sustancias. El denominador común es que todos estos desafíos requieren el conocimiento y el apoyo de adultos que los apoyen y a menudo también apoyo profesional.

Trauma y Experiencias Adversas de la Niñez

Las Experiencias Adversas de la Niñez (ACES por sus siglas en inglés) son eventos difíciles y potencialmente traumáticos ~~que comúnmente ocurren~~ durante la infancia que van desde el divorcio hasta la separación de los . Se ha encontrado que el número y la intensidad de ACEs experimentadas en la infancia tienen una relación gradual con muchos resultados negativos en la edad adulta, incluida la prevalencia de la depresión, intentos de suicidio e incluso enfermedad y obesidad.⁷

Según la CDC, aproximadamente el 61% de los adultos encuestados a través de 25 estados informaron que habían experimentado al menos un tipo de ACE, y casi 1 de cada 6 informó que había experimentado cuatro o más tipos de ACE. Por lo tanto, es común que en un año determinado, haya habido varios jóvenes que hayan sufrido ACEs, así como los estudiantes que están viviendo experiencias traumáticas en ese momento. Por ejemplo, tomando un ACE bastante pero poco común: la muerte de uno de los padres. Por lo tanto en una clase de segundo año, las escuelas tienen estudiantes que ya hayan experimentado la muerte de uno de sus padres, así como durante cualquier año escolar, un estudiante puede perder un padre. El dolor, incluso el dolor normal, tiene el potencial de impactar profundamente el comportamiento y el desempeño de ese estudiante en la escuela de manera temporal o a largo plazo, dependiendo del apoyo que recibe el niño.

El apoyo para el duelo en la escuela a menudo se proporciona según sea necesario para los estudiantes, pero comúnmente no se proporciona de manera proactiva a todos los estudiantes que experimentan pérdidas. La pandemia de COVID-19 en muchas comunidades expandió enormemente la población de estudiantes que experimentaron la pérdida de un miembro de la familia en el último año.

En este momento, no existe un diagnóstico específico de ACE, pero los jóvenes que han experimentado múltiples ACEs tienen un mayor riesgo de sufrir trastornos de la salud mental y de abuso de sustancias. Además, incluso las personas jóvenes que no cumplirán con los criterios de diagnóstico para los diagnósticos formales pueden exhibir tiempo limitado pero comportamientos desafiantes cuando están experimentando ACE en sus vidas. Experiencias comunes de ACE en la infancia incluyen acoso en la escuela, muerte o pérdida de un ser querido, lesiones físicas o enfermedades, violencia doméstica y violencia en la comunidad.

⁷ Centros para el Control de Enfermedades, "Datos Básicos sobre Experiencias Adversas en la Infancia"

Vivir la pandemia de COVID-19 creó un ACE colectivo y muchos niños y jóvenes experimentaron traumas adicionales relacionados con la pandemia.

Diferencias del Desarrollo

Otra categoría de jóvenes y familias que se benefician y luchan sin el diagnóstico adecuado, la información y la flexibilidad dentro de sistemas son personas jóvenes con condiciones que encajan bajo la categoría de diferencias del desarrollo. Las diferencias de desarrollo pueden referirse a un amplio espectro de diferencias que incluyen el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD por sus signos en inglés), el trastorno del espectro autista, Dislexia, síndrome de down y diferencias en el funcionamiento intelectual, entre otros. El CDC se refiere a esta categoría como “discapacidades del desarrollo”, mientras que los padres y defensores están presionando para el uso de otros términos como neurodiversos y otros términos que abarcan las fortalezas que vienen con los desafíos inherentes a esta diversa categoría de diagnósticos. A medida que nuestro conocimiento evoluciona, nuestra terminología también evoluciona.

Identidades Sexuales, Género, Identidades Raciales y Étnicas y Salud Pública

La orientación sexual y la identidad de género, junto con la situación económica, son poblaciones que se encuentran en mayor riesgo de experimentar problemas de salud mental y de tener más dificultades para acceder a servicios de apoyo y atención adecuada de la salud mental.

Jóvenes que se identifican como LGBTQ+ o que no se identifican con la comprensión mayoritaria de los géneros tienen un mayor riesgo de desarrollar condiciones de la salud mental, trastornos por abuso de sustancia y experimentan ACE y a menudo enfrentan desafíos adicionales para acceder a la identidad afirmando el cuidado de la salud mental. Los jóvenes LGBTQ+ corren un mayor riesgo de intentar suicidarse, sufrir discriminación, rechazo y falta de vivienda.

La relación entre las identidades raciales y étnicas y el diagnóstico de la salud mental es compleja. Por ejemplo, identificarse como Afroamericano puede ser una gran fuente de fortaleza y un factor protector que parece hacer que algunos diagnósticos de salud mental sea menos probables, pero a lo largo de la vida, la discriminación racial y los factores estresantes crean resultados de salud negativos a nivel de la población.

El estado migratorio y el idioma del hogar también son factores importantes que hay que tener en cuenta. Las personas jóvenes cuya lengua materna no es el inglés a menudo tienen responsabilidades adicionales para ayudar a sus padres con traducción y enfrentar desafíos adicionales para acceder a los servicios. En general, las experiencias de la discriminación o la dificultad para acceder a los servicios de afirmación de salud mental pueden crear desafíos de salud para los jóvenes.

Por último, el nivel socioeconómico más bajo es un factor de riesgo para desarrollar afecciones de salud mental, así como el factor que hace más difícil obtener el acceso a un tratamiento adecuado de salud mental. Si bien, identificar no es destino final, es importante tener una perspectiva de las identidades personales y de la población a nuestra comprensión de la salud mental.

Resumen de Prevalencia

Nuestro conocimiento aumento sobre los diferentes desafíos experimentado a lo largo de los desafíos y experiencias en la infancia de las instituciones que sirven a los niños y las familias para adaptar y ampliar nuestra comprensión de éxito escolar.

La Pandemia, el Racismo, la Agitación social y el Trauma de COVID-19

La incertidumbre y el estrés de vivir a través de una pandemia mundial y una época de mayor estrés político han expuesto a todos los jóvenes y sus familias a un tipo de nivel de trauma. Los cierres generalizados y perdida de rituales de desarrollo de transición como la graduación, el teatro, los deportes y otras actividades extracurriculares y los eventos sociales han impactado a todos los jóvenes.

Además, ha sido bien documentado⁸ que la pandemia de COVID-19 que con frecuencia ha golpeado con más fuerza en las comunidades que ya estaban pasando por otras crisis como la pobreza. En muchas comunidades, incluido el condado de Kane, las disparidades raciales en las tasas de infección también ubicaron la carga de enfermedad y cuarentena en vecindarios específicos.

Una forma de medir el aumento de las crisis de salud mental es a través de las visitas a las salas de emergencia. Mientras las visitas a las salas de emergencia disminuyeron en general durante la pandemia de COVID-19, las visitas a la sala de emergencia debido a la crisis de salud mental aumentaron drásticamente, como se ilustra en la siguiente figura⁹:

Visitas Mensuales al Departamento de Emergencias Pediátricas (ED) y Admisiones por Salud Mental (MH) Condiciones 2018-2020

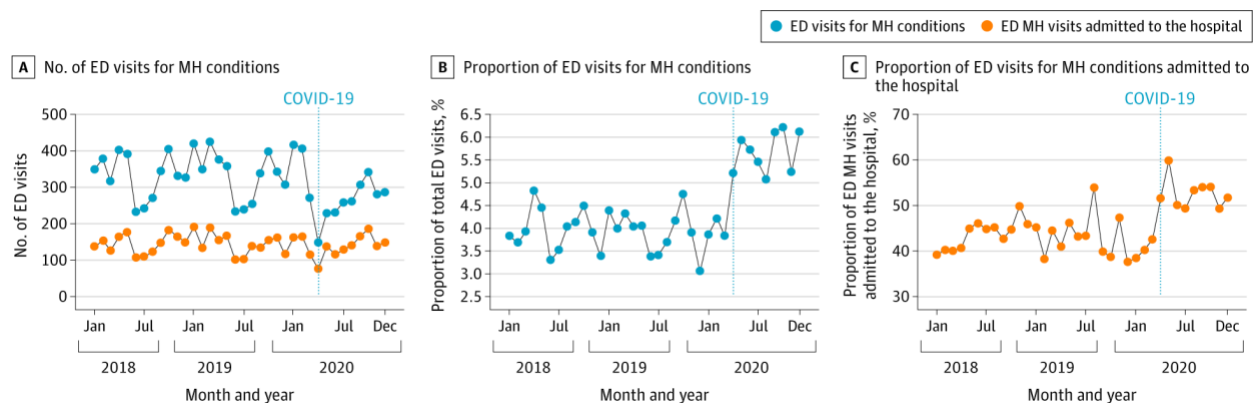


Figura 3 Red JAMA

⁸ La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (NCTSN), "El Impacto Traumático de COVID-19 en los niños y las familias: Prospectivas Actuales" (2021)

⁹ Krass P, Dalton E, Douplik SK, Esposito J. "Visitas al Departamento de Emergencias Pediátricas de EE.UU. Por Afecciones de Salud Mental Durante La Pandemia de COVID-19". (Nuevo de JAMA, 2021)

Es probable que el aumento de las visitas se deba tanto a una mayor exposición al trauma como a la interrupción de servicios de apoyo y prevención de la salud mental muchas veces proporcionados por las escuelas o situado en el mismo lugar de la escuela.

Los estudiantes que participaron en el Foro de Voces de la Juventud del 2021 brindaron información sobre las luchas que experimentaron durante la pandemia de COVID-19. Un estudiante describió como la pandemia COVID-19 interrumpió los servicios de apoyo para los estudiantes que se identifican como LGBTQ+:

“Las personas son más groseras, menos amigables, tienen menos sentido de comunidad, han sido afectados por tener miedo a contraer COVID especialmente a la comunidad LGBTQ+ quienes no pueden recibir apoyo en el hogar, los grupos de apoyo ya no pueden continuar.”

Otro estudiante explicó los desafíos que estaban experimentando sus compañeros:

“Falta de apoyo debido a que los padres no consienten o no quieren que los padres sepan cosas. Aislamiento de amigos, difíciles entornos domésticos”.

Los jóvenes también hablaron sobre las tensiones de los disturbios sociales, los conflictos políticos y sociales, y la injusticia racial. Muchos estudiantes de secundaria trabajaron durante la pandemia de COVID-19 en supermercados, servicios de comidas, restaurantes y asilos para ancianos.

“Pero donde trabajo se siente más polarizado porque la gente no quiere usar máscaras y la gente me han dado cambios drásticos porque les pedí que usen la máscara.” Estudiante YVF, 2021

Los estudiantes que se identificaron como personas de color y /o LGBTQ+ hablaron sobre la preocupación muy personal y el estrés sobre el potencial de la violencia y racismo.

“Yo me preocupo por mi familia Asiática. Mi mamá ha experimentado el racismo en el pasado y realmente me preocupa el racismo, especialmente hacia las personas mayores de edad. Realmente no saben cómo protegerse. Sobre todo porque la violencia en el Capitolio y los puntos de vista de derechos radical que me hace sentir que algunas personas piensan que la violencia está bien.”
-Estudiante, YVF, 2021

“Cuando los extraños me hablan, mi ansiedad, como persona transexual es realmente difícil de ocultar. Hay varias personal que no les agrada las personas como yo porque soy “antinatural” o lo que sea que ellos piensan, ya lo he escuchado todo. Pero si, me asusta mucho la mayoría de veces.”
-Estudiante, YVF, 2021

Oportunidades e Intervenciones Sugeridas para las Escuelas

“Cuanto más relaciones saludables tenga un niño, más probabilidades tendrá de recuperarse del trauma y prosperar. Relaciones son los agentes del cambio y la terapia más poderosa es el amor humano.”

-Dr. Bruce Perry¹⁰

Los estudios demuestran que las relaciones de apoyo con los adultos y con los compañeros son un factor de protección para los estudiantes, al igual como claves para la curación y afrontamiento saludable. Los jóvenes también han mostrado increíble resiliencia al enfrentar a los numerosos desafíos que ha creado esta pandemia.

“Una cosa que es útil es que esto es le está pasando a todo el mundo...No es solo una persona atravesado la pandemia solitariamente.” –Estudiante, YVF 2021

“Si todos los padres intentaran de realmente comprender a sus hijos y por qué se sienten como se sienten, yo creo que hubieran mucho menos niños con ansiedad.” --Estudiante, YVF 2021

Una lección clave que se aprendió del Foro de Voces de la Juventud de 2021 es el poder curativo de la conexión social y las relaciones. Los estudiantes identificaron que la pandemia fue menos traumática de lo que podría haber sido porque todos lo estaban pasando juntos. Una forma clave en que las escuelas pueden ayudar a los estudiantes a recuperarse y a sobrellevar la situación con problemas de salud mental y traumas es creando lugares para fomentar la conexión colectiva y relaciones de apoyo con adultos.

¹⁰ Perry & Szalavitz (2008)

Hay varias evidencias que están basadas en intervenciones que los estudios han demostrado mejoría de la salud mental positiva en los estudiantes. Durante las sesiones de grupos pequeños en el Foro de Voces de la Juventud de 2021, los estudiantes identificaron varias intervenciones que encuentran útiles las cuales incluyen:

Intervención de Colegas

El mentor de colegas, los consejos entre compañeros y los grupos de apoyo entre compañeros son programas que las escuelas pueden utilizar para ayudar a los estudiantes a formar conexiones saludables con sus compañeros. Hay una evidencia corporal que respalda programas de recuperación entre colegas en el sistema de salud conductual para adultos; sin embargo los programas no se han estudiado tan extensamente. Debido a la gran importancia de las relaciones sociales con los compañeros durante la adolescencia y la creciente necesidad de que las escuelas promuevan la salud mental, esta es un área de tremendo potencial.

Intervenciones formales de la Salud Mental: Terapia, Asesoramiento, Trabajo Social, Centro de Salud Calificada a Nivel Federal (FQHC), Psiquiatría, Recomendaciones, Respuestas a Crisis, y Evaluación y Detección

Las intervenciones de la salud mental dirigidas por los adultos también son necesarias. Como se describió anteriormente, los datos de la encuesta muestran que en general, los niños y los jóvenes no reciben los apoyos formales de la salud mental que necesitan. En particular, para los jóvenes que viven por debajo del 100% de la línea de pobreza. Las escuelas muchas veces llenan este vacío y han encontrado muchas formas creativas de proporcionar servicios formales e informales de salud mental a los estudiantes y familias en el entorno escolar. Centros de salud mental basados en las escuelas, asociaciones con la comunidad, proveedores de salud mental y grupos de salud mental dirigidos por el personal de la escuela, brindan acceso vital a apoyos para la salud mental. Para muchos estudiantes, esta es la fuente principal de servicios de salud mental y educación sobre salud mental que alguna vez recibirán.

“Así que creo que si los terapeutas se comunican con estudiantes al azar de vez en cuando, sería útil y eso quitaría la presión del alumno para que inicie la interacción.” –Estudiante, YVF, 2021

“La curación no es lineal y necesitamos tiempo para obtener los apoyos que se necesitan, además de estar abierto a probar diferentes formas de terapia y diferente terapeuta dentro de ese aspecto.” -Estudiante, YVF, 2021

Apoyo Social Informal

La mayoría de los estudiantes nunca tendrán acceso a apoyos formales de la salud mental, pero muchos niños conectados al apoyo social informales como deportes, teatro, música o campamentos. Adultos en estos entornos juegan un papel importante en la seguridad de los niños, brindando apoyo

de un adulto de confianza y modelando relaciones saludables. Proporcionar educación y apoyo a todos los adultos que trabajan con jóvenes del sistema en la escuela sobre la salud mental y atención informada sobre el trauma es otro tipo de intervención para la salud mental de los jóvenes y los resultados de salud.

Prácticas Informadas Sobre el Trauma

Cualquier adulto que interactúe con los jóvenes tiene la oportunidad de comprometerse en prácticas sobre el trauma informado o para exacerbar involuntariamente los problemas existentes de un estudiante. Además, las estructuras, reglas y las prácticas dentro de las escuelas pueden fomentar la seguridad y la conexión o crear condiciones involuntariamente condiciones que exacerbar la salud mental de los jóvenes. Las escuelas informadas sobre el trauma y las prácticas restaurativas son dos ejemplos de marcos que pueden ayudar a las escuelas a examinar la forma en que las estructuras organizativas afectan la salud mental de los estudiantes.

Muchos de los principios de la atención informada sobre el trauma están diseñados para permitir a que quienes han sufrido de un trauma para recuperar una sensación de control tanto sobre su cuerpo físico como sobre su espacio. Lo ideal es permitir a los estudiantes la mayor autonomía y control corporal posible mientras se equilibra la necesidad de un entorno escolar ordenado y seguro.

Un participante del Foro de Voces de la Juventud 2021 lo expresó de esta manera:

“Todos los estudiantes deberían poder tomar un refresco / usar el baño cuando sea, porque uno nunca sabe lo que está pasando con ellos.” -Estudiante, YVF, 2021

Elevando las voces de los Jóvenes

El fortalecimiento es un antídoto contra el trauma. Los jóvenes son fortalecidos por adultos que escuchan y son capaces de crear un espacio para que ellos traigan la totalidad de su persona a una relación, incluido temas dolorosos. Sin una formación adecuada en salud mental juvenil o atención informada sobre el trauma, los adultos inadvertidamente pueden perder oportunidades para identificar a los estudiantes que lo necesitan y apoyar su bienestar. Estudios muestran repetidamente el impacto positivo que los adultos pueden tener cuando escuchan y conectan con los estudiantes. Por lo tanto, el acto de escuchar las voces de los jóvenes fomenta tanto un sentido de fortalecimiento como confianza, así como mejorar el sentido de conexión de los estudiantes con los adultos que los apoyan dentro de su escuela.

Encontrar formas de elevar la voz de los jóvenes es una parte vital del proceso de curación. Los jóvenes aprenden y se curan a través de las relaciones. Sin embargo, los estudiantes también pueden resultar heridos y traumatizados a través de las relaciones cuando los adultos son despectivos o no tienen las habilidades para responder a las preocupaciones de la salud mental de los estudiantes. Los adultos en el entorno escolar que están en relación con los estudiantes tienen la oportunidad de modelar el

escuchar y la comunicación saludable y ser parte de la respuesta al trauma de la pandemia en sus interacciones diarias con los estudiantes.

Un estudiante compartió un ejemplo inspirado de adultos y estudiantes trabajando juntos durante la pandemia. El estudiante expuso su preocupación sobre la salud mental y los adultos en liderazgo crearon una encuesta para recopilar otras opiniones de otros miembros del personal y estudiantes, y el estudiante se sintió positivo y que él fue escuchado.

A continuación se muestran algunas citas de los estudiantes que explican en sus propias palabras la importancia de como los adultos interactúan con ellos de manera respetuosa y en forma que los fortalece:

“La forma en que los adultos nos hablan puede afectarnos: palabras o el tono de voz nos puede afectar.” –Estudiante, YVF, 2021

“Cuando nos expresamos o hablamos, nos ignoran. Nosotros somos los jóvenes que formaran el futuro, sin embargo no nos escuchan. El statu quo debe cambiar y todos sabemos que tiene que cambiar, así que ¿Por qué no nos escuchan y nos dejan formar nuestro futuro?” – Estudiante, YVF 2021

“No ser tomado en serio cuando abogamos por el cambio social porque somos jóvenes.” –Estudiante, YVF, 2021

¿Dónde Obtienen los Jóvenes Información Sobre la Salud Mental?

Información es poder. Una manera muy importante de fortalecer a los jóvenes y facilitar el afrontamiento saludable frente a los desafíos de la salud mental es brindar información precisa sobre la salud mental de los jóvenes. Las escuelas están en buena posición para brindar esta información tanto a los estudiantes como a sus padres.

Los estudiantes informaron recibir principalmente información vía internet, redes sociales y a través de sus compañeros. Sin embargo, también manifestaron gran interés en recibir más información sobre la salud mental a través de sus escuelas.

En grupo de enfoque facilitado por el Departamento de Salud del Condado de Kane, los distritos escolares y los profesionales de la escuela han sido identificados repetidamente como una fuente confiable de información de salud por parte de los residentes que hablan español.¹¹

¹¹ Grupos de residentes del Departamento de Salud del Condado de Kane. Noviembre, 2020 y Febrero, 2021

Las escuelas tienen una oportunidad única de llegar a una gran audiencia de niños, jóvenes y familias a través de la educación de la salud mental. Muchos distritos escolares han desarrollado un programa educativo exitoso para los padres de familia y también incorporan educación de la salud mental a través de clases o asambleas sobre salud. Los distritos han encontrado muchas formas creativas de compartir información con sus estudiantes y comunidades de familia.

La participación de los jóvenes y las familias en diseñar programas educativos de la salud mental pueden aumentar la comprensión, participación y compromiso. Alumnos que participaron en el Foro de Voces de la Juventud de 2021 compartieron sus pensamientos sobre cómo la educación en una variedad de habilidades de afrontamiento contribuyó a la estabilidad y bienestar a largo término.

Un estudiante explicó:

Más oportunidades de ejercicio, meditación, yoga para mantener el bienestar. A veces hacemos meditación en la clase de gimnasia y ahí fue donde aprendí por primera vez sobre eso. –Estudiante, YVF, 2021

Fortaleza de los Apoyos de Salud Mental Existentes

Enfrentando la salud mental de los estudiantes es fundamental para el éxito académico. La investigación muestra que los estudiantes con buena salud física y mental tienden a tener un mejor desempeño en la escuela que los estudiantes con mala salud. Los problemas de salud mental pueden afectar el nivel de energía, la concentración, la confiabilidad y la motivación de los estudiantes. Si estos problemas no son enfrentados adecuadamente pueden tener consecuencias a largo plazo para los estudiantes, incluido rendimiento académico, promedios de calificaciones más bajos, absentismo escolar y no graduarse de la escuela secundaria. Considerando que los problemas de salud mental influyen en el desempeño general de los estudiantes, es necesario analizar qué apoyos de salud mental están funcionando para los estudiantes y las oportunidades para mejorar.

Los estudiantes identificaron varias fortalezas en los apoyos de salud mental que se implementan actualmente en escuelas.

Todos los estudiantes que participaron en el Foro de Voces de la Juventud 2021 informaron tener al menos un adulto de confianza en el entorno escolar. Estudiantes que han accedido a apoyos de la salud mental en sus escuelas informaron que se benefician de estos servicios. Mientras los estudiantes expresaron la necesidad de más diversidad entre el personal de la escuela, también expresaron resultados positivos cuando el personal de la escuela y los terapeutas hicieron un esfuerzo por comprender sus identidades culturales.

Los estudiantes compartieron los siguientes comentarios durante el Foro de Voces de Jóvenes:

“He recibido mucho apoyo después de mis hospitalizaciones. Los trabajadores sociales de la escuela y mi terapeuta de arte me han brindado mucho apoyo.”

“Mi terapeuta ha sido mi mayor apoyo. Cada semana ella me da una meta para mantenerme en movimiento, mantenerme activo y hacerme feliz. Yo definitivamente confié en ella para hacerme entrar en razón y ayudarme a permanecer de pie.”

“Creo que es bueno cuando un terapeuta está dispuesto a ponerse en el lugar de su cultura, incluso si no es la misma cultura, para ayudar a entenderte.”

“Ms. Hesselbaum creó un grupo de bienestar que repasa algunos aspectos básicos de salud mental, así como algunas técnicas. Lo usé después de la terapia ambulatoria durante aproximadamente 6 semanas todos los viernes solo para mantener las cosas actuales y yo se lo recomiendo a mis amigos que está luchando con la salud mental al grupo para que pueda aprender algunos conceptos básicos mientras trabajan con sus padres en aceptar su salud mental y tratar de obtener ayuda para ella.”

Oportunidades para Mejorar los Apoyos de la Salud Mental

Un tema general que surgió de las conversaciones de los grupos pequeños del Foro de Voces de la Juventud de 2021 fue que los estudiantes con frecuencia no son conscientes de los apoyos que existen y como tener acceso a ellos. Esto crea una oportunidad para que las escuelas eduquen a los estudiantes sobre qué servicios existen. Muchos estudiantes informaron que los jóvenes no saben cómo conseguir vinculados con apoyos de la salud mental dentro de su escuela y /o en la comunidad. Además, los estudiantes no estaban seguros si necesitaban apoyos más formales y los beneficios de tener acceso a estos servicios de salud.

Los estudiantes que se habían involucrado en múltiples formas de tratamiento, incluida la hospitalización querían más transparencia de los adultos sobre lo que iba a suceder en relación con su información personal sobre su salud mental, incluyendo información qué estaba compartiendo, y porque se estaba compartiendo esta información, y con quien se le estaba compartiendo esta información.

Otra oportunidad que se mencionó en varios grupos fue que los estudiantes deseaban tener maestros y que los padres comprendan más sobre la salud mental, el trauma y como apoyar a los estudiantes LGBTQ+. Varios estudiantes manifestaron que deseaban que los maestros y el personal de la escuela tuvieran en cuenta la totalidad de los desafíos que están enfrentado. Muchos estudiantes informaron sobre múltiples factores estresantes y responsabilidades más allá de la escuela.

“Me gustaría que los maestros recibieran más educación / capacitación en lo que se trata a la salud mental de los estudiantes refiriéndose a entregando sus tareas tarde, estar cansado en clase, no estar aburrido, o tal vez no dormimos bien. Más capacitación cuando se trata de lidiar con cosas fuera del aula, como la cuarentena...no hay suficiente comprensión sobre lo difícil que es esto para los estudiantes.” –Estudiante, YVF, 2021

“Educación sobre diferentes diagnósticos de salud mental, no solo depresión, ansiedad, pero cosas como ADHD (TDA/H), trastorno bipolar, género disforia, etc.” -Estudiante YVF, 2021

Los estudiantes identificaron oportunidades para mejorar los apoyos de salud mental en las siguientes áreas:

- Un espacio que fomentan la conexión con compañeros y adultos para debatir sobre la salud mental
- Oportunidades para que se escuchen las voces de los estudiantes y para que los estudiantes mejoren los esfuerzos de diversidad cultural, racial y social
- Oportunidad para la autonomía y la elección de los estudiantes
- Mayor diversidad en raza, etnia, género y orientación sexual del personal de salud mental
- Transparencia con respecto a la privacidad de los estudiantes frente a la seguridad
- Mayor acceso al apoyo de los profesionales de la salud mental dentro de sus escuelas
- Mayo acceso a los servicios de terapia en el entorno escolar y comunitario

Sueños y Visiones de los Jóvenes para el Apoyo a la Salud Mental

“El trauma ocurre en la vida de casi todo el mundo, así que tener una forma de lidiar con eso en la escuela sería útil.” –Estudiantes, YVF, 2021

“Que a los maestros se les eduque más sobre la salud mental de los estudiantes para que puedan tener más empatía y comprensión con respecto a lo que los estudiantes están pasando todos los días.” - Estudiante, YVF, 2021

Como se describe en la introducción, los estudiantes del Foro de Voces de la Juventud de 2021 expresaron sus tres mejores áreas para mejorar los apoyos de salud mental en las escuelas:

- **Más espacio para que ellos hablen sobre la salud mental**
- **Mayor acceso a los adultos que apoyan y tienen conocimiento sobre la salud mental**
- **Más acceso a información confiable sobre la salud mental**

Los estudiantes compartieron muchas ideas creativas, desde nuevos apoyos para la salud mental hasta cambios y expansiones de sistemas existentes.

Un estudiante compartió su visión de crear “espacios seguros para la salud mental” tanto en la escuela como en la comunidad donde los jóvenes saben que pueden comunicarse para compartir su luchas con su salud mental, recibir apoyo de sus compañeros y / o personal de la escuela y, si es necesario, conexión con profesionales de la salud.

Las ideas adicionales que compartieron los estudiantes incluyeron: clubes de la salud mental; sistemas proactivos regulares, visitas regulares con un profesional o adultos con conocimiento sobre el tema para todos los estudiantes de salud mental, y apoyo disponible de animales en las escuelas para ayudar a los estudiantes a controlar los síntomas de salud mental.

Los estudiantes compartieron que les gustaría que tanto como los padres como los maestros recibieran más educación relacionada con tanto la salud mental como el trauma para que pudieran empatizar y responder mejor a las luchas de los estudiantes. Otra solicitud fue escuchar más historias de éxito de adultos u otros estudiantes que habían tenido dificultades con su salud mental y ahora se están manejando sus vidas mejor.

Otros temas importantes que surgieron durante las conversaciones del grupo de estudiantes estaban relacionados con los sistemas existentes incluyendo mayor flexibilidad y autonomía y una mayor disponibilidad de servicios.

Los estudiantes sintieron que la pandemia de COVID-19 demostró que eran posibles formas de aprendizaje más flexibles y estaban interesados en que continúen algunos cambios como: algunas clases sean completamente remotas, opción para aprender de forma remota, horas de inicio posteriores y una semana más corta.

Los estudiantes expresaron interés en más flexibilidad dentro del día escolar para adaptarse a los cambios necesarios sociales y emocionales. Esto incluyó el uso de pases “en cualquier momento” que se puedan utilizar cuando los síntomas de la salud mental de un estudiante se vuelven abrumadores e interfiere con su aprendizaje en el salón de clase. Cada vez que pasa, o apoyos similares, brindan a los estudiantes la oportunidad de administrar rápidamente sus síntomas / factores estresantes para que puedan regresar de manera segura al aula y continuar con su día de escuela.

Los estudiantes compartieron varias ideas relacionadas con la expansión de los servicios existentes, que incluyen:

- Personal adicional de la salud mental y / o terapeutas escolares de organizaciones comunitarias que brindan servicios dentro de la escuela.

- Asegurar que los estudiantes estén conectados a los apoyos de salud mental al salir de la escuela secundaria.
- Servicios de la salud mental que sean accesibles para todos los estudiantes incluidos aquellos sin seguro.
- Aumentar el uso de apoyos informativos sobre el trauma y profesionales de salud mental especialmente capacitados.

“Algunos niños pueden necesitar tomar un descanso y caminar, o tomar un descanso y hablar, o pintar, dibujar, escribir, meditar, etc.” -Estudiante, YVF, 2021

“La terapia puede ser muy costosa: se necesitan recursos asequibles.” –Estudiante YVF, 2021

“Diferentes personas necesitan diferente tiempo dependiendo el problema, no es un tamaño se adapta a todos.” –Estudiante, YVF, 2021

Conclusiones

“Si no lidiamos con la salud mental, los estudiantes no pueden triunfar en el mundo académico o en los deportes.”
–Estudiante, YVF, 2021

Por segundo ciclo consecutivo, los participantes en la evaluación de necesidades de salud de la comunidad del Condado de Kane han identificado la salud del comportamiento como la necesidad número uno en nuestra comunidad.¹²

La función principal de la escuela se define tradicionalmente como es la enseñanza de la educación académica, pero cada vez más vemos estas funciones influyentes que las escuelas y los adultos en las cuales trabajan tienen sobre la configuración del mundo social y emocional de los jóvenes y sus familias. Dado su función central en la vida de los niños, sus familias y comunidades, las escuelas también están llamadas cada vez más a apoyar la salud física y mental de niños y jóvenes. Las escuelas son muchas veces los proveedores principales de atención y educación de salud mental. La disrupción del apoyo de la salud mental, social y emocional durante COVID-19 fue una pérdida tan grande para muchas familias como la ausencia de instrucción académica. Dado que muchos padres nunca recibirán un tratamiento forma por sus propios trastornos de salud mental o por abuso de sustancias, las

¹² Evaluación de las necesidades de salud de la comunidad del condado de Kane, 2021

escuelas también suelen ser los principales proveedores de servicios de salud mental y educación para adultos.

Se les piden a las escuelas que hagan más con menos y que las escuelas que atienden a comunidades con altas tasas de pobreza y menor acceso a los recursos de cuidado de la salud, su función como refugio y fuente de orientación y la información basada en la evidencia es aún influyente más y a menudo, cuenta con menos recursos.

Mientras más maestros, administradores, personal de apoyo y profesionales de la salud mental adopten una visión holística para apoyar la salud mental de los jóvenes para aumentar el éxito académico, mejores serán los resultados para los estudiantes. Centrar la salud mental de los estudiantes como objetivo primordial de los institutos educacionales tomara una política monumental y un cambio de prioridades a nivel nacional y se hará falta visionarios de liderazgo escolar a nivel local para ayudar a liderar el cambio.

Centrar la salud mental de los jóvenes no se trata solo de ofrecer servicios de la salud mental dentro de las escuelas, pero también incorporar la promoción de la salud mental como un factor en las decisiones políticas que pueden no estar en la superficie y no parecen estar relacionadas con la salud mental. Una estrategia clave para mejorar la salud mental de los jóvenes es elevar y escuchar sus voces. Los proveedores de salud mental que están implementando prácticas informadas sobre el trauma reconocen que el mensajero importa y el proceso importa. La pandemia de COVID-19 y el tumulto social del año pasado y la mitad demostró el increíble poder de los jóvenes para adaptarse a situaciones difíciles cambios y nuevas realidades cuando son vistos y escuchados por adultos solidarios y comunidades solidarias. La tarea más simplemente profunda e imposiblemente difícil que enfrentamos como adultos es tratar de apoyar a los jóvenes en nuestra vida y en nuestras instituciones, es escuchar cuando nos dicen lo que necesitan.

Apéndice 1 EJEMPLO DE PASOS Y ESTRATEGIAS DE ACCIÓN

Objetivo 1: Crear más espacios para que los jóvenes hablen sobre la salud mental.

Estrategia 1: CONVOCAR a los líderes y a los partidos interesados que valoran la salud mental en su institución, organización o comunidad para evaluar qué espacios existen actualmente.

Estrategia 2: CREAR canales de comunicación para los jóvenes en el instituto, organización o comunidad para compartir sus opiniones, conocimientos y sueños.

Objetivo 2: Mayor acceso a los adultos solidarios con conocimientos sobre la salud mental.

Estrategia 1: EVALUAR los sistemas de apoyo existentes y las deficiencias del sistema.

Estrategia 2: CONVOCAR a los líderes y partes interesadas que valoran la salud mental en su instituto, organización o comunidad para intercambiar ideas sobre cómo responder a los resultados de la evaluación y desequilibrio de los servicios.

Objetivo 3: Más acceso a información confiable sobre la salud mental.

Estrategia 1: EVALUAR los sistemas de apoyo existentes y las deficiencias del servicio.

Estrategia 2: CONVOCAR a los líderes y a los partidos interesados que valoran la salud mental en su institución, organización, o comunidad para intercambiar ideas sobre cómo responder a los resultados de la evaluación y deficiencias de servicio.

Reporte de Información

El Informe fue elaborado por Kate McCormack, LCSW, Coordinadora de Iniciativas de la Salud Comunitaria con el Departamento de Salud del Condado de Kane y Sistema de Atención para la Salud Mental de los Niños del Condado de Kane. Póngase en contacto con mccormackkatherine@co.kane.il.us si tiene preguntas o comentarios.

Agradecimientos

Gracias a todos los estudiantes panelistas, personal de salud mental, personal de apoyo, personal de liderazgo y voluntarios que ayudaron a hacer posible el Foro de Voces de la Juventud de 2020 y 2021 y que compartieron generosamente su tiempo, conocimiento y experiencia.

El Sistema de atención para la salud mental de los niños del Condado de Kane se hizo posible gracias a una subvención proporcionada por la Fundación de Salud Infantil de IL.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. "Adolescentes y salud mental." Última modificación 2021. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/mental_health/en/#:~:text=Worlwide%2010%2D20%25%20of%20children,%2Dquarters%20by%20mid%2D20s
2. Reem M. Ghandour y col. "Prevalencia y tratamiento de la Depresión, la Ansiedad y los problemas de Conducta en EE.UU. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2778229>
3. Centros para el Control de Enfermedades, "Datos y estadísticas sobre la salud mental de los niños". Última revisión de la página: 22 de marzo de 2021. 1. <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/data.html>
4. Mericle, Amy A y col. "Tendencias Nacionales en Trastornos por Consumo de Sustancias en Adolescentes y Disponibilidad de Tratamiento: 2003-2010." Revista de Abuso de Sustancia en Niños y adolescentes vol. 24, 5 (2015) 255-263. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4570487/>
5. Informes del Condado de la Encuesta de Jóvenes de IL. 2018 https://iys.cprd.illinois.edu/UserFiles/Servers/Server_178052/File/2018/Cnty18_Kane.pdf
6. Centros para el Control de Enfermedades, "Datos Básicos Sobre Experiencias Adversas en la Infancia" <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/index.html>
7. La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (NCTSN), "El impacto traumático de COVID-19 en los Niños y Familias: Perspectivas actuales "Fecha del Informe: noviembre de 2020 (actualizado en marzo de 2021) <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/special-resource/traumatic-impact-covid-childrenfamilies.pdf>
8. Krass P. Dalton E, Douppnik SK, Esposito J. "Visitas al Departamento de Emergencias pediátricas de EE.UU. Por afecciones de salud mental Durante la pandemia de COVID-19." Carta de Investigación, 30 de abril de 2021, Red JAMA. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2778229>
9. Perry, Bruce D y Maia Szalavitz, El Niño que Fue Criado Como Perro: y cuaderno de otras historias de psiquiatra infantil: Lo que los Niños Traumatizados pueden enseñarnos Sobre la Pérdida, el Amor y la Curación. Nueva York: Libros Básicos, 2008
10. Departamento de Salud del Condado de Kane; Grupos de Residentes noviembre de 2020 y febrero de 2021
11. Evaluación de las necesidades de salud de la comunidad del Condado de Kane 2021 www.kanehealthcounts.org