



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. 2021. All rights reserved. No part of We All Have Mental Health 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!

Información de derechos del autor

© Erika's Lighthouse, Inc. 2021. Based on material created by and copyright of the Anna Freud Centre. All materials were created in collaboration with Erika's Lighthouse and School Mental Health, Los Angeles Unified School District. All rights reserved. No part of *The Erika's Lighthouse Program: We All Have Mental Health* 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 own personal use, for other individuals who are seeking information regarding depression or for not-for-profit educational purposes. In fact, Erika's Lighthouse encourages these uses. 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 situations.

Tabla de contenido

Parte 1: ¿Qué es la salud mental?

Diapositivas 2-8

Parte 2: ¿Qué está aprendiendo mi hijo/hija?

Diapositivas 9-16

Parte 3: ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo/hija?

Diapositivas 17-27

Video:

Todos tenemos salud mental (We all Have Mental Health) [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.

Diapositivas 1-2: Guion de introducción

“Hoy vamos a iniciar una conversación sobre la salud mental y como esta puede impactar a sus hijos/hijas. Esta información puede ayudarle con sus hijos o con algún conocido.

Aprenderemos sobre las bases de la buena salud mental, lo que puede interponerse en el camino a la buena salud mental y que tan importante es la resiliencia.”

Actividad para romper el hielo (Opcional): *Comparte tu 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.

Diapositivas 3: ¿Qué es la salud mental?

“La salud mental es acerca de nuestros sentimientos, pensamientos y estado anímico. La salud mental es importante para una vida feliz, saludable, productiva y balanceada. Al igual que nos lavamos los dientes todos los días para cuidarlos, necesitamos asegurarnos de cuidar nuestros cerebros también. Al igual que cuidamos nuestros cuerpos, hay maneras de cuidar nuestra mente también. Cuidar de nuestra salud mental es tan fundamental como cuidar nuestra salud física”.

Salud física = cuidar de nuestro cuerpo; salud mental = cuidar de nuestra mente

Diapositiva 4: Buena Salud Mental

“Tener buena salud mental puede ayudarnos en muchos aspectos de la vida. Nos permite funcionar mejor en el trabajo o en la escuela. Lograr y mantener buena salud mental es importante en cada etapa de la vida, desde la infancia hasta la edad adulta.”

Diapositiva 5: ¿Qué se interpone en el camino de la salud mental?

“Con frecuencia, lo que se interpone en el camino de la buena salud mental es el estrés no controlado. El estrés es parte normal de la vida, ayuda a motivarnos a hacer cosas y dar nuestro mejor esfuerzo. Sin embargo, demasiado estrés puede causar problemas para

nuestros cuerpos y nuestras mentes. Nuestros hijos pueden experimentar estrés a causa de la escuela, familia y presiones sociales.

Comúnmente, cuando tenemos demasiado estrés, experimentamos síntomas físicos como dolores de cabeza o de estómago. Al igual, también puede conducir a problemas de salud mental como la depresión.

¿Qué te causa estrés? Hay muchas maneras en que se puede manejar el estrés. Es importante saber cómo reaccionamos a situaciones estresantes en tu vida para que puedas manejar mejor estas reacciones”.

(usar el folleto de Manejando el estrés opcional)

Diapositiva 6: Factores de riesgo

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

- Conflicto familiar
- Enfermedad de salud o mental
- Rechazo social
- Transiciones o cambios importantes
- Dificultades de aprendizaje
- Trauma o negligencia
- Tragedia o pérdida
- Pobreza

Diapositiva 7: ¿Qué significa ser resiliente?

“Piensa en esta frase: “El camino al éxito tiene baches.”

Lo que significa es que todos vamos a enfrentar retos y barricadas en la vida. Sin embargo, esto no es negativo. La manera en que los niños crecen y desarrollan fortaleza es superando obstáculos. Esto se llama resiliencia y es muy importante.

Todos los padres/cuidadores desean que sus hijos lleven una vida feliz, saludable y productiva. Queremos que tengan las habilidades necesarias para lidiar con los obstáculos inevitables de la vida. Según estudios, la resiliencia es la característica más importante que una persona posee.”

Diapositiva 8: Habilidades de resiliencia

La clave es el equilibrio - cuantos más factores de riesgo tenga un niño/niña, más factores de protección necesita para ser resiliente. La buena noticia es que podemos hacer muchas cosas para construir factores de protección y ayudar a los niños a ser resilientes. Repasemos algunos factores que construyen resiliencia.

Parte 2: ¿Qué está aprendiendo mi hijo/hija?

Diapositiva 9-10: Video

Ahora veremos un video sobre dos jóvenes con dos experiencias diferentes de desafíos de salud mental.

Diapositiva 11: Salud mental y sentimientos

Nuestros hijos experimentan una variedad de sentimientos y queremos que puedan expresarlos en maneras saludables. Los sentimientos pueden ser grandes, pequeños o algo en el medio. Pueden ser sentimientos cotidianos, o sentimientos abrumadores. Es importante saber que los sentimientos cotidianos llegan y generalmente se pueden manejar fácilmente. Normalmente, algo simple puede ayudar a nuestros niños a lidiar con sentimientos cotidianos como estrés, enojo, tristeza y ansiedad. El sentirse feliz y emocionado también son sentimientos cotidianos. Los sentimientos abrumadores también son normales, pero pueden requerir apoyo adicional, como hablar con un profesional en ayuda.

Diapositiva 12: Sentimientos

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

Diapositiva 13: Niños de edades 6-12

Es importante tener una idea del desarrollo típico que comúnmente demuestran los niños de edades 6-12. Al familiarizarnos con lo que los niños experimentan en este lapso de edades, podemos encontrar tranquilidad de que nuestro hijo/hija está bajo el rango de comportamiento esperado.

Diapositiva 14: Un ejercicio sobre el estigma

El facilitador lee los comentarios en la diapositiva.

Voy a repasar las declaraciones en la diapositiva. Por favor, mantengan en mente con lo que estarían cómodos compartiendo con un desconocido o un compañero de trabajo si la declaración fuera cierta.

Para las declaraciones con las que no estuvieron de acuerdo, ¿Por qué no?. ¿Por qué es diferente hablar sobre la depresión o la salud mental que sobre la diabetes? Imaginen que en 20 años, los jóvenes que aprendieron sobre la depresión y salud mental están en sus sillas. ¿Será que sus respuestas serán diferentes que las de ustedes? Queremos ver que se rompa el estigma alrededor de la salud mental en la casa y la escuela. Si es incómodo para ustedes hablar sobre la salud mental, es probable que lo sea para sus hijos también.

Diapositiva 15: Entender el estigma

Algunas veces necesitamos buscar ayuda. Sin embargo, pedir ayuda puede ser difícil. El estigma puede interponerse en el camino a pedir ayuda para nosotros o nuestros hijos. ¿Qué es el estigma? El estigma es cuando tememos que las personas nos juzguen o piensen negativamente sobre nosotros. No hay nada que temer o por lo cual sentirse avergonzado cuando alguien tiene un problema de salud mental. No estarían avergonzados si tuvieran un brazo roto o necesitaran ir al doctor por alguna condición física.

Diapositiva 16: ¿Quién es un adulto de confianza?

Todos necesitan y deberían tener un adulto de confianza en el quién poder confiar cuando necesitan ayuda o apoyo. Las características de un adulto de confianza pueden incluir alguien que sea un buen oyente, que ofrezca buenos consejos, demuestre empatía, o que no les haga sentir tontos por acercarse a ellos. Alguien, con quien existe una conexión. Un adulto de confianza es confiable y alguien en que podemos depender.

Un adulto de confianza puede estar en casa, en la escuela o dentro de la comunidad. No es necesario que sea un padre/madre. Sin embargo, nuestro rol como padres/cuidadores es escuchar y ayudar a nuestros hijos a conseguir la ayuda que merecen para sentirse mejor.

Parte 3: ¿Qué puedo hacer yo para ayudar a mi hijo/hija?

Diapositiva 17: ¿Qué puedo hacer yo para ayudar a mi hijo/hija?

Ahora hablaremos sobre algunas maneras en las que un padre o cuidador puede estar presente para ayudar a un niño que necesite atención y apoyo amoroso.

Diapositiva 18: Escúchelos y confíe en sus instintos

Recuerda, los niños pueden experimentar situaciones y emociones difíciles. Es importante estar ahí inicialmente para escuchar y no necesariamente para intentar resolver problemas por ellos. Confía en tus instintos si sospechas que hay un problema o que tu hijo/a está luchando contra algo, aun cuando no lo puede expresar. Algo puede estar fuera de balance y necesita de tu atención.

Diapositiva 19: Mantengase atento

Hemos aprendido que el estrés es una parte normal de la vida, pero, ¿cómo sabemos cuando nuestros hijos están experimentando con sentimientos abrumadores que les están causando problemas? Ustedes conocen a sus hijos mejor que nadie más. Tomen un tiempo para aprender sobre lo que es típico dentro de la etapa de desarrollo y manténgase atentos de cambios que no parezcan típicos para ellos. Cuando noten cambios en sus hijos que les causen preocupación

PREGÚNTENSE ESTO...

- ¿Ha habido algún cambio?
- ¿Hay alguna causa para este cambio?
- ¿Cómo está funcionando mi hijo/hija?

Diapositiva 20: Fomente un ambiente de apoyo

Hay varias cosas sencillas que podemos hacer para promover estrategias de buena salud mental. Enfócate en crear platillos y meriendas saludables. La buena nutrición juega un papel muy importante dentro de la salud mental. Fomenta oportunidades de hacer ejercicio, encontrar momentos para practicar conciencia y de dormir suficiente. Los jóvenes necesitan por lo menos 8 horas de sueño.

Busca oportunidades para tener conversaciones acerca de los sentimientos. Aquí hay una herramienta útil para usar.

El termómetro de sentimientos es una herramienta que nos ayuda a medir la intensidad de nuestras emociones. Al escalar en temperatura, de verde a amarillo y luego a rojo, nuestros sentimientos se tornan más incómodos.

Por ejemplo, puede que yo esté teniendo una mañana fantástica, pero en camino al trabajo encuentre un embotellamiento y ahora estoy atrasado/a para una junta. Mi estado anímico se eleva del nivel 1 al 4. Cuando llego a la junta, me doy cuenta de que olvide mi teléfono en casa. Esto eleva mi estado anímico a nivel 7. Ahora debo preguntarme que necesito hacer para asegurarme de no escalar hasta el rojo. Este termómetro puede ser útil al ayudar a nuestros hijos a explorar la manera en que sus emociones pueden elevarse y a cómo interrumpir un patrón que continúa escalando, antes de llegar al rojo. Puede ser una oportunidad para discutir con nuestros hijos lo que les ayuda cuando están experimentando sentimientos difíciles o un día difícil.

Esta herramienta ayuda a los niños a nombrar sus sentimientos e incrementa la conciencia sobre sus emociones. Cuando los niños identifican lo que están sintiendo y el tamaño o nivel de intensidad, pueden comenzar a reconocer cuando sus emociones comienzan a sentirse incómodas. Esta conciencia ayuda a saber cuando utilizar sus habilidades de afrontamiento para manejar sus emociones o para pedir ayuda.

–Haga que los participantes identifiquen donde están dentro del termómetro de sentimientos.

(Si usó la actividad para romper el hielo “Comparte tu favorito”, puede hacer que los padres conecten sus respuestas con el termómetro de emociones. Esta es una buena oportunidad para explicar como la música, películas, etc. influyen a nuestras emociones. Si sabemos que una canción nos hace sentir triste/enojados, estamos consientes cuando tenemos sentimientos abrumadores vs. una canción que nos haga sentir paz y calma.)

Diapositiva 21: Hable con sus hijos

Si observa cambios en el estado anímico, pensamientos o comportamientos que le preocupen, puede encontrar un lugar callado, privado para hablar con el/ella. Estas conversaciones pueden ser difíciles y emocionales. Usar lenguaje sencillo para guiar la conversación será de gran ayuda. Recuérdle a su hijo que está BIEN si prefieren hablar con alguien que no sea usted. Puede que sea difícil escucharlo, pero esto abre la puerta a que su hijo esté abierto a la idea de conseguir la ayuda que necesita.

Diapositiva 22: Consígales ayuda

Normalmente, los padres y familiares son los primeros en notar si un niño/a tiene problemas con sus emociones o comportamiento. Sus observaciones, junto con las de maestros y otros cuidadores, puede llevar a la decisión de buscar ayuda para sus hijos. Si sospecha de algún problema o tiene preguntas, contacte a un profesional de salud mental.

Diapositiva 23: Hable con un profesional de la salud mental

Llevar un diario o tomar notas sobre sus observaciones es una muy buena idea. Esto puede ser compartido con el profesional de la salud mental.

Diapositiva 24: Edúquese

Para informacion adicional, puede descargar una copia del manual para padres sobre la depresión infantil y adolescente. Es un recurso gratis y disponible en erikaslighthouse.org.

Diapositiva 25: Cuídese a sí mismo

Todos necesitamos habilidades de afrontamiento. El afrontamiento significa enfrentar y manejar las responsabilidades, problemas o dificultades de una manera tranquila, apropiada y exitosa. A veces usamos estrategias de afrontamiento sin darnos cuenta. Es aquello que hacemos para hacernos sentir mejor cuando estamos molestos. El afrontamiento nos ayuda a abordar nuestros problemas y a encontrar soluciones como

pedir ayuda, o procesar sentimientos fuertes para esas situaciones difíciles que no podemos cambiar.

Algunos ejemplos de afrontamiento saludable son, hablar con un amigo, ejercitarse, escribir, meditar o simplemente hacer algo que le guste y que le traiga alegría.

Diapositiva 26: Resumen

La buena salud mental también significa experimentar con emociones negativas. No siempre se trata de estar feliz. Hay que recordar que existen muchas maneras de cuidar nuestra salud mental. A menudo, cambios pequeños en nuestra nutrición, sueño y ejercicio pueden restablecer el balance de nuestra salud mental. Como adultos, lo que necesitamos para nuestro bienestar mental es muy similar a lo que los niños necesitan.

PARA y PIENSA - ¿Qué necesitan para mantener una buena salud mental? Como adultos, tenemos la oportunidad de ser modelos a seguir con prácticas de buena salud mental para los jóvenes en nuestras vidas.

Diapositiva 27: Para finalizar

El facilitador puede compartir con los padres información sobre organizaciones dentro de la comunidad, recursos o servicios que la escuela ofrece. Puede ser buena idea presentar a un trabajador/a social o consejero para que las familias sepan a quién contactar si tienen preguntas. No olviden de revisar el Manual para padres sobre la depresión infantil y adolescente GRATUITO en www.erikaslighthouse.org.