



Cómo comprender los apoyos de salud mental escolar para ayudar a su hijo

Se necesita toda una comunidad para criar a un niño, y esa comunidad sin duda incluye las escuelas. Fomentar relaciones de confianza y una comunicación constante entre padres/cuidadores y escuelas contribuye al aprendizaje, así como a la salud mental de los estudiantes. Sin embargo, los sistemas educativos son complejos y desenvolverse en ellos puede ser difícil.

Este recurso se desarrolló para ayudar a los padres a apoyar, guiar y defender la salud mental de sus hijos en la escuela.

Nota: Si bien utilizamos el término "niño" en todo momento, reconocemos que el niño a su cargo puede ser un adolescente o un adulto joven, y que usted puede estar cuidando a más de un niño.

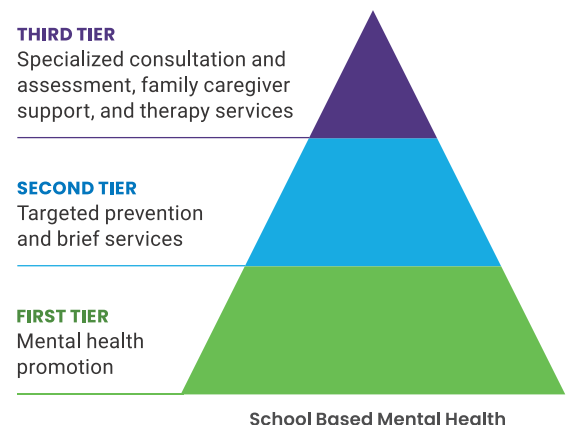
¿Cómo apoyará la escuela donde estudia mi hijo su bienestar y su salud mental?

¿Sabía que los consejos escolares de toda la provincia utilizan un enfoque de tres niveles para ofrecer acceso a apoyos de salud mental a cada estudiante de Ontario?

Nivel 1 (diseñado para que le sirva a todos): el trabajo diario que realizan las escuelas para acoger e incluir a cada estudiante, fomentar el conocimiento sobre salud mental, promover hábitos mentalmente saludables y colaborar con las familias, los estudiantes y la comunidad escolar para crear un entorno de apoyo.

Nivel 2 (necesario para algunos): los educadores y el personal escolar ayudan a los estudiantes que necesitan apoyo adicional a reforzar sus habilidades y trabajan para eliminar las barreras al aprendizaje. Los profesionales de la salud mental escolar con acreditación oficial (trabajadores sociales y psicólogos) pueden brindar servicios de prevención e intervención temprana en el ámbito escolar.

Nivel 3 (imprescindible para pocos): un número menor de estudiantes requiere un apoyo más intensivo. Aunque a veces los profesionales de la salud mental escolar brindan este apoyo en la escuela, a menudo es mejor que los jóvenes accedan a los servicios de salud o comunitarios adecuados. El personal escolar puede ayudar a coordinar la atención continua del estudiante.



Si le preocupa la salud mental de su hijo, puede hablar con su maestro o con un miembro del personal escolar con quien se sienta cómodo para informarse sobre los servicios de intervención y apoyo que ofrece la escuela.

¿Cómo se imparte la enseñanza sobre salud mental en la escuela?

En la escuela se ofrece formación sobre salud mental, o "alfabetización en salud mental", tanto de forma directa como indirecta:

Directamente: a lo largo del año, muchos miembros del personal escolar enseñan a los estudiantes sobre la salud mental. Las lecciones se centran en cómo promover una buena salud mental, las señales de alerta ante problemas de salud mental, cómo apoyar a los compañeros y pedir ayuda cuando sea necesario.

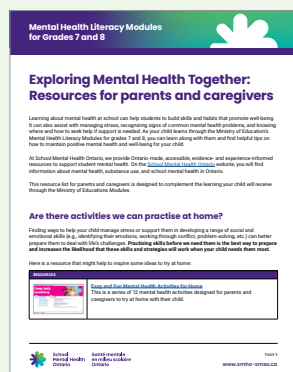
Indirectamente: el aprendizaje sobre salud mental también se produce indirectamente a través de prácticas cotidianas relacionadas con la salud mental (por ejemplo, estrategias de promoción del bienestar en el aula, como la respiración profunda antes de un examen, carteles o recordatorios sobre cómo encontrar ayuda para problemas de salud mental). Ayudar a un estudiante a comprender sus emociones o a manejar conflictos en respuesta a situaciones reales le ayuda a poner en práctica sus habilidades.

El Ministerio de Educación ofrece lecciones obligatorias sobre alfabetización en materia de salud mental en los grados 7.º, 8.º y 10.º. Esta información está a su disposición, como padres o cuidadores, para que puedan continuar hablando del tema en casa.

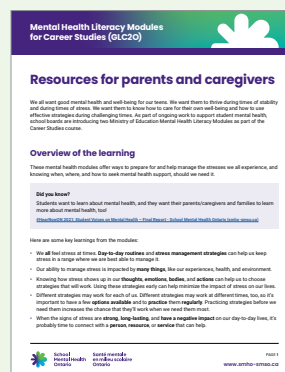


Para obtener más información sobre las señales de problemas de salud mental y cómo ofrecer apoyo a su hijo, consulte [Cómo detectar problemas de salud mental en su hijo](#)

[Conociendo juntos la salud mental: Recursos para padres y cuidadores](#)



[Módulos de alfabetización en salud mental para estudios profesionales \(GLC20\): Recursos para padres y cuidadores](#)



¿Debo comunicarme con la escuela si noto cambios en la salud mental de mi hijo?

Si le preocupa la salud mental de su hijo, hable con el maestro de su hijo o con otro miembro del personal con quien se sienta cómodo.

- Sea específico al expresar sus inquietudes para que usted y el miembro del personal puedan determinar la mejor manera de ayudar. Comparta cualquier información que considere útil para el miembro del personal.

Por ejemplo:

- situaciones que su hijo ha enfrentado que pueden afectar su salud mental;
- enfoques que parecen ayudar a su hijo; y
- comportamientos específicos que ha notado.



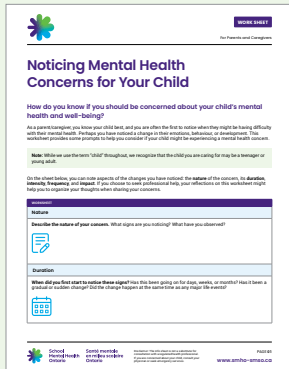
School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School Mental Health
Ontario **By Your Side**

Esta herramienta lo puede ayudar a organizar sus ideas y a expresar sus inquietudes si decide buscar apoyo para su hijo. [Hoja de trabajo: Cómo detectar problemas de salud mental en su hijo.](#)



- Pregunte al miembro del personal qué ha notado en la escuela. Algunos niños pueden parecer estar bien en la escuela, pero mostrar comportamientos diferentes en casa. Hable de lo que está observando.
- También puede solicitar una reunión con otro personal escolar (por ejemplo, el director/subdirector o el orientador escolar) para hablar sobre cómo apoyar a su hijo.
- Pregunte sobre las opciones de comunicación continua (por ejemplo, llamadas telefónicas, reuniones de seguimiento, etc.) para compartir nueva información con la escuela.

Los educadores no son profesionales de la salud mental y no pueden diagnosticar problemas de salud mental, pero —junto con el personal de apoyo— desempeñan un papel importante en el apoyo a los estudiantes y son una parte vital del equipo de apoyo para los estudiantes que reciben tratamiento. Los educadores pueden ayudar con las derivaciones para la atención profesional de la salud mental y pueden brindar un apoyo continuo en el aula.

Si me comunico con la escuela, ¿será confidencial?

Se espera que el personal escolar mantenga la confidencialidad en lo que respecta a asuntos personales, incluidos los relacionados con la salud mental.

Los servicios de salud mental que se ofrecen en los distritos escolares son totalmente confidenciales; esto significa que si su hijo está recibiendo servicios de salud mental en la escuela, ningún otro miembro del personal escolar lo sabrá ni tendrá acceso a ninguna información sin el permiso expreso de su hijo o de usted como padre/madre o cuidador.

Existen algunas excepciones importantes a la confidencialidad:

Obligación de informar: si un miembro del personal escolar cree que un estudiante corre el riesgo de hacerse daño a sí mismo o a otros, tiene la obligación legal de informarlo a las Sociedades de Ayuda a la Infancia (Children's Aid Societies) y/o a los servicios de emergencia correspondientes, según la naturaleza de la preocupación. Esto incluye situaciones en las que existe preocupación por posibles autolesiones, daños a otros, por parte de otros o maltrato.

Políticas escolares: para garantizar el bienestar de los estudiantes, los consejos escolares pueden tener políticas específicas con respecto al intercambio de información entre los miembros del personal. Para obtener más información sobre la confidencialidad, hable con el director de la escuela de su hijo.

Es posible que el personal tenga que compartir cierta información con el personal de apoyo al estudiante, los profesionales de salud mental de la escuela, los directores u otro personal correspondiente para brindar el apoyo adecuado. Puede preguntarle directamente al miembro del personal a quién más deben informar o involucrar.

¿Quién se encarga de la salud mental en la escuela?

Las escuelas son los lugares más comunes donde los estudiantes pueden acceder a servicios de apoyo para la salud mental y hay muchas personas que pueden ayudar. Algunas de esas personas son:

- **Maestros:** ayudan a identificar y supervisar los problemas de salud mental y proporcionan apoyo y atención continuos en el aula.
- **Auxiliares educativos:** colaboran con los maestros para apoyar el bienestar de los estudiantes que reciben servicios de educación especial.



- **Directores y subdirectores:** colaboran con los padres y cuidadores para proporcionar más información y ayudar a coordinar los apoyos.
- **Maestros de orientación y educación especial:** pueden ofrecer apoyo y atención adicionales para satisfacer las necesidades individuales de cada estudiante.
- **Personal de apoyo al estudiante:** al igual que los profesionales que trabajan con niños y jóvenes y los asesores de graduación, ayudan a promover el bienestar y pueden ofrecer desarrollo de habilidades en un entorno de grupo reducido.
- **Profesionales de la salud mental escolar:** al igual que los trabajadores sociales y los psicólogos, realizan evaluaciones formales e intervenciones breves basadas en la evidencia en la escuela.

Las escuelas también pueden ayudarlo a comunicarse con profesionales de la salud mental de la comunidad que brindan servicios terapéuticos más intensivos, cuando sea necesario.

¿Cómo puedo abogar por mi hijo y su salud mental?

Defender a su hijo significa expresarse con claridad y garantizar que sus necesidades y deseos sean escuchados.

Esto incluye:

- Comunicarse con el maestro y el personal escolar sobre la salud mental de su hijo: hacer preguntas, expresar inquietudes y buscar ayuda y apoyo cuando sea necesario.
- Solicitar y participar en reuniones sobre la salud mental de su hijo, sentirse cómodo hablando abiertamente sobre su hijo, solicitar una copia de las notas, pedir aclaraciones, llevar un traductor y animar a su hijo a buscar ayuda.

Si mi hijo tiene una discapacidad o recibe servicios de educación especial, ¿cómo puedo abogar más por su salud mental?

Además de mantener una comunicación regular y continua con el maestro, si su hijo es identificado mediante el proceso de un Comité de Identificación, Colocación y Revisión (Identification, Placement and Review Committee, IPRC) o recibe apoyo a través de un Plan de Educación Individualizado, usted tendrá un contacto adicional con el personal escolar. Puede defender los intereses de su hijo al ponerse en contacto directamente con el personal escolar y aprovechar oportunidades como las reuniones de equipo o el proceso del IPRC para compartir sus inquietudes e ideas sobre cómo apoyar mejor a su hijo en la escuela.

¿Cómo puedo apoyar a mi hijo si quiere defender sus propios derechos?

Usted tiene un papel importante en la colaboración con la escuela para garantizar que la opinión de su hijo sea un elemento central en la planificación de su salud mental y su bienestar. Los niños mayores y los jóvenes pueden querer expresar sus necesidades de forma independiente:

- Anímelos a que hablen con un educador o con un adulto de confianza en la escuela. Incluirlos en el proceso ayuda a desarrollar capacidades, confianza y habilidades para el futuro.
- Considere la posibilidad de invitarlos a reuniones para que expliquen su experiencia y sus necesidades.
- Involúcrelos en el proceso de toma de decisiones.

Recursos útiles:

- [Módulos de alfabetización en salud mental para los grados 7.º y 8.º – Conociendo juntos la salud mental: Recursos para padres y cuidadores](#)
- [Módulos de alfabetización en salud mental para estudios profesionales \(GLC20\): Recursos para padres y cuidadores](#)
- [Acerca de Salud Mental Escolar de Ontario](#)

