



Guía familiar para apoyar la salud mental y el bienestar de los jóvenes

INFORMACIÓN, CONSEJOS Y RECURSOS

*Promover la conciencia sobre la salud
mental y el bienestar de nuestras
familias K-12.*





Cita sugerida: Derby, K., Romer, N., & McCullough, S. (2023). *Guía familiar para apoyar la salud mental y el bienestar de los jóvenes: Información, consejos y recursos*. WestEd.

Esta guía familiar fue creada por el Proyecto Cal-Well, una iniciativa para apoyar la salud mental liderada por el Departamento de Educación de California en asociación con oficinas de distritos y condados del norte de California, incluidas las Oficinas de Educación de los Condados de Butte, Humboldt, Sacramento y Stanislaus; el Departamento de Servicios Humanos de California; WestEd; y la Universidad de California, San Francisco, con financiamiento de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, siglas en inglés) [Award #5H79SM061895]. El contenido es responsabilidad absoluta de los autores y no representa necesariamente las opiniones de SAMHSA.

Desarrollamos esta guía únicamente para brindar información sobre la salud mental general. Esta guía no tiene la intención de ser una intervención psicológica ni reemplazar a cualquier tratamiento. Si usted o alguien que usted conoce se encuentra en una dificultad, comuníquese con la línea de vida al 988 o envíe HOLA al 741741 de la línea de textos para situaciones de crisis; o consulte la sección *Recursos para las familias* de este documento para leer recursos sobre salud mental para las familias.

Cómo usar esta guía

Para encontrar información específica si lee la guía en línea, puede usar el [Índice](#) para dirigirse a una sección haciendo clic en su nombre.

Aunque cada una de las secciones de esta guía es importante, a veces las familias no tienen tiempo o no pueden prestar atención, por lo tanto, sería útil explorar la guía de una manera más orientada. Aquí hay algunas ideas:


Encuentre a su hijo o hija

Enfóquese en las características únicas de su hijo o hija o en las inquietudes que tenga. Por ejemplo, si usted tiene un hijo o hija adolescente, quizás quiera explorar las secciones que hablan sobre el bienestar adolescente y el uso de las redes sociales.


Considere sus sentimientos

Algunas secciones quizás le resulten más útiles dependiendo de su estado de ánimo o sentimientos. Por ejemplo, si se siente estresado o estresada, las secciones con estrategias para el cuidado personal y el bienestar podrían ayudarle en esos momentos.

Pruebe los consejos

En toda la guía se presentan consejos (señalados con esta marca ) , generalmente en recuadros o listas simplificadas. Si tiene poco tiempo, estas prácticas específicas pueden ser un buen punto de partida.

Leer juntos

¡Explore la guía con su hijo o hija! Las sugerencias de temas (señaladas con esta marca ) y los consejos para hablar con los jóvenes se encuentran en toda la guía y pueden ayudarle a simplificar un poco las conversaciones difíciles.

NOTA: Esta guía sirve para que los adultos de la familia obtengan ideas para apoyar la salud mental y el bienestar de los niños y adolescentes. Los autores reconocen que estos adultos pueden cumplir diferentes funciones, desde padres biológicos o padres de adopción temporal, a abuelos, tíos o tías, mentores u otros adultos que brinden cuidado. Esta guía usa el término "cuidador" y "padres" para representar a todos los adultos que cuidan a una persona joven.

Índice

Cómo usar esta guía	iii
Índice	iv
Reconocimientos	1
Introducción	2
Comprender la salud mental	4
¿Qué es salud mental?	4
¡Conversen en familia!	5
Hay muchas cosas que tienen un impacto en nuestra salud y nuestro bienestar	5
Mitos sobre la salud mental	7
Cuándo es momento de buscar apoyo	9
¿Qué tan comunes son hoy en día los problemas de salud mental entre nuestros jóvenes?	11
¿Qué dicen los alumnos sobre sus necesidades y apoyos de salud mental?	12
¿De qué manera cambian los jóvenes a nivel social y emocional a medida que crecen?	13
Cómo pueden ayudar las escuelas	14
¿Qué pueden hacer los padres y cuidadores para apoyar el bienestar mental de sus hijos?	16
Prácticas de bienestar familiar	16
¿Qué es diferente para los adolescentes?	23
Prevenir y abordar el acoso escolar	25

La salud mental de la juventud lesbiana, gay, bisexual, transgénero y queer	28
Uso seguro de la tecnología y las redes sociales	31
Los puntos a favor y en contra del uso de internet	31
¡Edúquese y eduque a sus hijos!	32
Hablar sobre las redes sociales con frecuencia como familia y con sus hijos	33
Recursos para las familias	36
Prevención de las crisis de salud mental y del suicidio	36
Información general sobre salud mental	37
Herramientas y estrategias para padres	37
Desarrollo/Maduración	38
Aprendizaje socioemocional y resiliencia	38
La conciencia plena y prácticas para calmarse	39
Recursos LGBTQ+	39
Recursos contra el acoso escolar	40
La seguridad en internet y las redes sociales	40
Aprendizaje y conexiones entre la escuela y el hogar	41
Información de Medi-Cal	41
Notas finales	42



Reconocimientos

Hemos diseñado esta guía para los padres y otros cuidadores, con información brindada por las familias y por educadores, profesionales de salud mental, y jóvenes. Agradecemos las aportaciones consideradas sobre contenido, lenguaje y diseño de los siguientes grupos e individuos:

- Equipo de liderazgo de [Proyecto Cal-Well](#) (en inglés), con un agradecimiento especial a Jack Bareilles (Northern Humboldt UHSD), Carrie Dawes (Paradise USD), Jennifer Nichols (McKinleyville USD), Vanessa Salvaleon (San Juan USD), y Hilva Chan, Consultora de Programas Educativos, [Departamento de Educación de California](#) (CDE, siglas en inglés)
- Miembros del equipo de asesoramiento juvenil (alumnos de secundaria) de [California Center for School Climate](#) (Centro para clima escolar de California) (en inglés): Julian Berkowitz-Sklar, Aisha Bilgrammi, Jubia Chavez, Amiya Farias, Cristhel Temoxtle, and Alexa Southall—se han incluido sus citas en esta guía
- Padres y otros cuidadores familiares de niños K-12 en escuelas de California, incluidos LaQuisha Anderson, Jesseyka Birnie-Anderson, Laura Carroll, Rachele Goldenberg, Ruth Hernández, Heather Ippolito, Hourri Khatchadorian, Derixa Landry, Sally Lok, Ana Lilia López Ponce, Melissa Naranjo, Leslie Powell, Marissa Reyes, Sheila Richards, Gabriela Salcido Portilla, María Cristina Sánchez, Bertha Sierra y Martha Sobhani
- Leora Wolf-Prusan, Directora de salud mental escolar (HHS Region 9), Red del Centro de transferencia de tecnología de salud mental ([MHTTC](#), en inglés)
- Luz Pulido, Especialista de salud de la conducta, Prevención e intervención temprana, Departamento de Servicios de Salud y Recuperación de Adicciones del Condado de Stanislaus
- Mónica Nepomuceno, Consultora de Programas de educación, Oficina de Educación de Migrantes, División de Apoyo Multilingüe, CDE
- Jenny Betz, Resilient and Healthy Schools and Communities, WestEd
- Carla Guidi, WestEd, por su manejo de proyecto del desarrollo de la guía
- Ricky Herzog, WestEd, por su revisión editorial
- Michael Medina y Ellen Earle, WestEd, por su diseño del producto
- Evelina Du, Liz Medina, María José Suarez, Michelle Andrews-Young y Sara Miller, WestEd, y World Wide Translation por la traducción y diseño de la versión en español de esta guía



Introducción

Durante los últimos años, la crisis de salud mental que impacta a los jóvenes se ha intensificado a un nivel constante.¹ Sin embargo, las familias, las escuelas y los colaboradores de la comunidad pueden trabajar juntos para apoyar la salud mental y el bienestar de las personas jóvenes. Las escuelas y otras organizaciones educativas pueden brindar apoyo personal, recursos e información a los alumnos (y a sus padres o cuidadores) para ayudarles a desarrollar estrategias en casa para apoyar a sus hijos.



El propósito de esta guía es brindar a los padres y otros cuidadores información y estrategias fáciles de usar para que puedan apoyar el bienestar general y la salud mental de sus hijos. La guía también incluye señales de alerta a las que deben estar atentos con los hijos y adolescentes, consejos para hablar con ellos sobre su salud mental y recursos para obtener ayuda.

“Esta guía brinda información para los padres en relación a la salud mental y lo que significa, cómo pueden ayudar y los recursos disponibles”.

— Alumno de escuela secundaria de California

“La salud mental es un tema importante para los jóvenes de hoy, debido al impacto que tiene en su desarrollo, su estilo de vida y su bienestar general”.

— Alumno de escuela secundaria de California



🌸 Padres y cuidadores—¡No están solos!

Esta guía tiene como fin apoyar a los niños y jóvenes que forman parte de su vida. Pero si usted tiene problemas con su propio bienestar, pida ayuda. **Todos necesitamos apoyo, y podemos ser mejores cuidadores si lo recibimos.** Aquí hay algunas ideas:

- Hable con un amigo de confianza.
- Pida al consejero o al trabajador social de la escuela que le recomiende a un consejero profesional individual o familiar o a un grupo de apoyo para padres.
- Comuníquese con el departamento de salud mental o del comportamiento de su condado para obtener recursos.
- Comuníquese con CalHOPE al teléfono 833.317.HOPE (4673) o envíe un mensaje de texto con alguien en vivo, en línea, en calhopeconnect.org.
- Si cuida a un niño con discapacidades, comuníquese con su Centro de padres regional (www.parentcenterhub.org, en inglés).
- Llame al 211 para obtener ayuda con sus necesidades básicas y para comunicarse con diversos recursos locales.
- Puede encontrar muchos recursos gratuitos disponibles en internet y en su comunidad al final de esta guía.



Si le preocupa que su hijo o hija pueda lastimarse:

- **Hágale** saber que le preocupa.
- **Permanezca** en calma (para que él o ella no se preocupe por usted y se sienta que puede compartir lo que siente).
- **Pregúntele** si está pensando en suicidarse o lastimarse (esto no le dará ideas nuevas).
 - » **Intente:** “Estoy preocupado por ti. ¿Estás pensando en lastimarte? Muchas personas tienen estos pensamientos. No te meterás en problemas si lo piensas. Solo quiero ayudarte a que te sientas mejor. Te quiero”.
- **Llame** o envíe un mensaje de texto al 988 (línea de vida nacional para situaciones de crisis o suicidios, disponible las 24 horas del día)
 - » También puede conocer más sobre otros servicios de apoyo en la sección Recursos, al final de esta guía.
- **NO** lo deje solo o sola.
- **NO** espere para pedir ayuda. Este es un problema común y las personas superan los momentos difíciles.



COMPRENDER LA SALUD MENTAL

¿Qué es salud mental?

La salud mental es un aspecto importante de la salud y el bienestar general de todos.

La salud mental es “la forma en que sus pensamientos, sentimientos y comportamientos afectan su vida”.²

Hay muchos términos relacionados a la salud mental:

aprendizaje socioemocional

bienestar

psicología

bienestar mental

consejería

salud del comportamiento

salud socioemocional

resiliencia

La salud mental positiva supone un alto nivel de bienestar y un bajo nivel de angustia.³



Bienestar

Sentido de pertenencia, habilidades sociales y emocionales, felicidad, etc.

Angustia

Ansiedad, depresión, emociones y pensamientos negativos después de una pérdida o trauma, etc.

¡Conversen en familia!

Todos tenemos ideas diferentes sobre lo que es salud mental.

Nuestra cultura, nuestras creencias, identidades, valores, experiencias e idiomas influyen en nuestra manera de:

Pensar y hablar sobre la salud mental

Socializar y apoyarnos mutuamente

Sentir la felicidad

Manejar el estrés

Buscar ayuda o tratamientos



No importa las palabras que use, lo más importante es crear una cultura familiar de seguridad para que los jóvenes y sus cuidadores hablen y compartan abiertamente sus experiencias de salud mental; tanto en lo que quieren celebrar como en lo que necesiten más apoyo.

No deje que sus inquietudes sobre el estigma de los problemas de salud mental se interpongan en la búsqueda de ayuda. Además, si somos más abiertos, podemos ser parte de la solución para todos!

“Este es un tema muy importante, y como joven, valoro el impacto que tiene en mi vida tener padres que se preocupan por mi salud mental y que hacen todo lo posible por apoyarla”.

—Alumno de escuela secundaria de California

Hay muchas cosas que tienen un impacto en nuestra salud y nuestro bienestar

El lugar y la manera de vivir, trabajar, jugar y aprender de los jóvenes y sus familias pueden influir en su salud, incluso en su salud mental.

Proveer entornos seguros y alentadores puede ayudar a que los niños fomenten:

Un sentido de pertenencia

La autoestima alta

La sensación de seguridad

Cuando los cuidadores y las escuelas trabajan juntos para asegurarse de que los jóvenes tengan lo que necesitan para estar sanos, felices y listos para aprender, puede tener un impacto positivo en la salud mental. Entre otras, pueden brindar:

- Relaciones de apoyo y cariño con la familia, amigos y otros
- Un clima escolar positivo
- Vivienda estable y segura, y alimentos nutritivos
- Una enseñanza académica significativa y cautivadora
- Ayuda para desarrollar habilidades socioemocionales
- Acceso a:
 - » Espacios verdes, como parques
 - » Actividades de interés
 - » Atención médica, incluyendo servicios de salud mental y del comportamiento



Algunos factores de estrés pueden causar un impacto negativo en la salud mental, por ejemplo:

- Violencia escolar, familiar o de la comunidad
- Inequidades, racismo, sexismo, homofobia o transfobia y discriminación
- Escuelas inseguras a nivel físico o emocional
- Aislamiento y falta de una comunidad y apoyo social
- Inseguridad financiera, inestabilidad de vivienda y hambre
- Acceso limitado a la atención médica y otros servicios básicos
- Abuso de sustancias de una persona o de sus familiares
- Desastres naturales, incluidas las pandemias
- Tener que emigrar de su país de origen y aprender un idioma nuevo

Las experiencias traumáticas y el estrés continuo son comunes y pueden tener un impacto negativo en la salud y el bienestar de los niños y los adolescentes, tanto en el corto plazo como en el resto de la vida.⁴ Durante la pandemia de COVID-19, los jóvenes sufrieron un aumento en los factores de estrés, lo que causó una mayor demanda de apoyos y servicios relacionados a la salud mental.⁵



Mitos sobre la salud mental

Los mitos (falsas creencias) sobre la salud mental pueden confundir y dificultar que los jóvenes y las familias obtengan la ayuda que necesitan. Estos son algunos mitos comunes⁶ que pueden crear estigmas, junto con los **datos reales sobre esos mitos**.



Mito: Los niños no pueden sufrir dificultades de salud mental.



Dato: La mitad de las dificultades de salud mental muestran las primeras señales antes de los 14 años.



Mito: Las personas con dificultades de salud mental son débiles y no hacen el esfuerzo por cambiar.



Dato: Muchos factores pueden causar problemas de salud mental, incluyendo genética, química cerebral, eventos de la vida e historial familiares.



Mito: No se puede hacer nada para ayudar a una persona con dificultades de salud mental.



Dato: Las personas con dificultades de salud mental pueden mejorar y recuperarse por completo. La terapia, la medicación y un sistema de apoyo sólido pueden ayudar.



Mito: El hecho de que un niño deba consultar a un consejero o profesional de salud mental es un mal reflejo de su familia.



Dato: El apoyo a la salud mental beneficia a muchos niños. La necesidad de recibir asistencia NO se debe al estilo de crianza de los hijos o a las habilidades de los padres.

A medida que crecen, no es inusual que los niños y los adolescentes se enfrenten a diversas luchas sociales, emocionales y del comportamiento. Con el apoyo de la familia, los jóvenes pueden adquirir las habilidades que necesitarán para superar estos desafíos. Sin embargo, a veces estas luchas involucran problemas de salud mental más graves, que generalmente pueden mejorar si reciben apoyo y tratamiento profesional.

Recuerde: ¡Está bien pedir ayuda! Y tenga en cuenta que cuanto antes se reciban los apoyos y las intervenciones, mejor.

Los padres pueden ayudar a los niños y a los jóvenes a comprender que todos nos sentimos tristes, ansiosos, autoconscientes y frustrados algunas veces. A veces, saber que otras personas también comparten estas emociones y que los escuchamos puede brindar algo de alivio.

La emoción más común que puede ser difícil es la ansiedad.



La “ansiedad” también se puede describir como preocupación, estrés, nerviosismo.

¿Por qué motivos suelen estar ansiosos los jóvenes?

- ⚠️ Cómo les va en la escuela y en otras actividades
- ⚠️ Lo que los compañeros y adultos piensan de ellos
- ⚠️ Los cambios en su cuerpo
- ⚠️ Su futuro (p. ej., escuela, carrera, dinero, felicidad)
- ⚠️ Su seguridad (p. ej., acoso escolar, violencia en el vecindario, tiroteos en las escuelas)
- ⚠️ El mundo (p. ej., el entorno, sus derechos, guerra)

Otra lucha común de los jóvenes (y los adultos) es sentirse deprimidos. La depresión puede incluir algunas de las siguientes características:



- ⚠️ Tristeza
- ⚠️ Bajo nivel de energía
- ⚠️ Falta de motivación
- ⚠️ Falta de interés en hacer las cosas
- ⚠️ Desesperanza

Muchas personas jóvenes también sufren otras emociones negativas, como irritabilidad, frustración, tristeza, vergüenza y una sensación de agobio.

Cuándo buscar apoyo

Aunque es común sentir ansiedad, tristeza y cambios en el estado de ánimo de manera temporal, es importante estar pendiente si un joven experimenta algo más profundo y grave. Algunos comportamientos que podrían indicar que un niño o joven necesita apoyo adicional incluyen:



- Largos períodos de negatividad o tristeza
- Preocupación recurrente sobre las partes rutinarias de la vida diaria
- Miedos nuevos o inusuales
- Irritabilidad o berrinches
- Dificultad para concentrarse
- Caída en las calificaciones o faltar a la escuela
- Evitar las actividades familiares o sociales
- Evitar situaciones nuevas o difíciles
- Quejas constantes sobre dolores de estómago o de cabeza
- Búsqueda constante de reafirmación
- Problemas para dormir
- No poder levantarse de la cama
- Intranquilidad o hiperactividad
- Sensación de desesperanza o inutilidad
- Abuso de sustancias (alcohol, medicamento recetado a otra persona, drogas de venta callejera)

Si los cuidadores notan algunos de estos cambios en el comportamiento, o si notan que las emociones o comportamientos de sus hijos impiden que tengan relaciones satisfactorias, deben considerar recibir ayuda profesional de:

- Un especialista en salud mental de la escuela (trabajador social, psicólogo, consejero)
- Un terapeuta o psiquiatra de la comunidad
- El médico de la familia

Los problemas de salud mental no son fáciles de “arreglar”, ni tampoco puede que mejoren de inmediato. Es un proceso, y puede haber retrocesos. Por lo tanto, es importante tener paciencia y probar diferentes cosas. Al igual que con la salud física, la salud mental puede beneficiarse de una evaluación, apoyo de acuerdo a las necesidades, y tiempo para reflexionar y sanar.

La mayoría de las personas se benefician de buscar ayuda para su salud mental en diferentes momentos de la vida. También es importante que los adultos aborden sus propias luchas de salud mental y traumas para poder cuidar mejor a los jóvenes.



¡SEA EL DEFENSOR!

Si su hijo, hija o su familia necesita ayuda:

Hable con su escuela o médico sobre las preocupaciones que tiene sobre su hijo o hija. Comparta lo que busca como miembro de la familia.

Pregunte a su escuela o médico si le recomiendan que evalúen el comportamiento, el aprendizaje o la salud mental de su hijo o hija para determinar los apoyos y servicios que necesita.

Haga muchas preguntas cuando busque ayuda (los consejeros y terapeutas compartirán información sobre cosas como la confidencialidad y su enfoque para el tratamiento).

Hable con los consejeros y terapeutas cuando algo no funcione. Es importante saber que es común hacer varios intentos para encontrar un profesional de salud mental adecuado.

Una nota sobre el pago: Medi-Cal y las aseguradoras privadas cubren algunos tratamientos de salud mental y del comportamiento. Puede obtener más información sobre Medi-Cal en la [Sección de recursos](#).

¿Qué tan comunes son hoy en día los problemas de salud mental entre nuestros jóvenes?

Los problemas de salud mental y las luchas emocionales son comunes y van en aumento.



En 2019, **más de un tercio** de los adolescentes de los Estados Unidos tenían sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza (aunque menos del 10 % fueron diagnosticados con depresión o ansiedad).⁷

Los trastornos de salud mental más comunes que se diagnostican en los jóvenes son:

- Ansiedad
- Depresión
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH también conocido como ADHD, siglas en inglés)

Algo que debe saber: *También hay muchos jóvenes con autismo a quienes no se lo diagnostican durante sus primeros años. Aunque el trastorno del espectro autista (TEA) no es una enfermedad mental, sino un trastorno o discapacidad del desarrollo, las personas en el espectro autista pueden aprender, comunicarse y comportarse de manera diferente a quienes se les considera “neurotípicos”.⁸ Entender que su hijo o hija es diferente puede ayudarle a dar apoyo de acuerdo a sus necesidades propias, y también a desarrollar confianza en sí mismos.*

“Cuanto más aprenden los alumnos a cuidar su salud mental, más pueden disfrutar las cosas que hacen que ser joven sea única y especial”.

—Alumno de escuela secundaria de California

“La mala salud mental no solo perjudica el rendimiento académico sino también la salud física, las relaciones y la felicidad en general”.

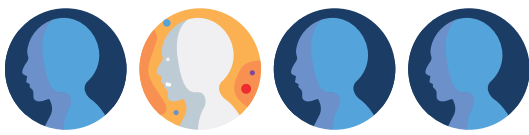
—Alumno de escuela secundaria de California

¿Qué dicen los alumnos sobre sus necesidades y apoyos de salud mental?⁹

Resultados en 2021-22 de una encuesta de alumnos de 5to grado de California:

1 de cada 5 se sintieron muy solitarios, **1 de cada 5** se sintieron tristes, **1 de cada 3** sintieron estrés

Resultados en 2021-22 de una encuesta de alumnos de la escuela media y secundaria de California:



1 de cada 4 alumnos informaron que no sabrían qué hacer si se sintieran muy tristes, estresados, solitarios o deprimidos

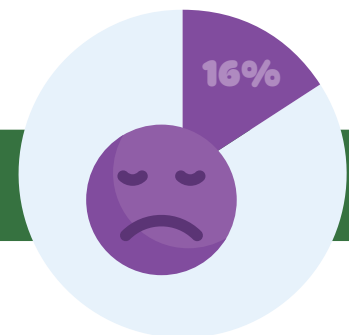


1 de cada 3 alumnos de la escuela secundaria se sintieron tan tristes o desesperanzados durante más de 2 semanas que dejaron de hacer sus actividades habituales en el último año



1 de cada 3 alumnos de la escuela secundaria sufrieron angustia socioemocional durante el último mes

En 2021-22, el **16%** de los alumnos de la escuela secundaria consideraron seriamente suicidarse.



Los alumnos informaron que las barreras más comunes para buscar ayuda para la salud mental si se sintieran muy tristes, estresados, solitarios o deprimidos fueron:

28% – Los consejeros o terapeutas no lo entenderían

27% – Los padres o tutores podrían enterarse

22% – Las personas pensarían que tengo algo raro

19% – Los otros alumnos podrían enterarse

La importancia de un adulto comprensivo:

Aproximadamente el 70 % de los alumnos dijeron que creen que alguien de su edad podría sentirse mejor al hablar con un adulto, pero el 40 % de ellos dijeron que no tenían un adulto con quien hablar sobre sus problemas.¹⁰

Entonces, ¿qué pueden hacer los cuidadores familiares?

- Decir a sus hijos **que pueden hablar con usted y hacerle preguntas**, en cualquier momento y sobre cualquier tema.
- Si se sienten más cómodos, usted los ayudará a encontrar otra persona con quien hablar, por ejemplo, otro familiar, un profesional de la salud mental, consejero religioso, médico o trabajador social de la escuela. Puede intentar encontrar un adulto que tenga la misma identidad cultural o étnica que su hijo o hija, o que la comprenda.



Para saber más sobre lo que puede hacer para apoyar directamente a su hijo o hija, consulte la página 16: [¿Qué pueden hacer los padres y cuidadores para apoyar el bienestar mental de sus hijos?](#)

¿De qué manera cambian los jóvenes a nivel social y emocional a medida que crecen?

A medida que su hijo o hija crezca, usted verá cambios en su manera de manejar las emociones y las relaciones con los demás. En la página 14 podrá ver algunos ejemplos de comportamientos comunes durante las diferentes edades.

El desarrollo socioemocional positivo le ayuda a un joven a prosperar en la escuela y en la vida. Este desarrollo incluye poder:

- expresar y manejar sus emociones;
- desarrollar relaciones positivas y gratificantes;
- establecer objetivos y planificar con anticipación;
- resolver problemas y tomar buenas decisiones;
- desarrollar la autoconciencia y la confianza; y
- comprender las emociones y los puntos de vista de los demás.

El desarrollo socioemocional por edad

Grupo de edad	Comportamientos y habilidades en desarrollo
3–4 años	<ul style="list-style-type: none"> • Se separa con más facilidad de los padres o cuidadores • Demuestra cariño o afecto por los familiares y amigos • Demuestra una variedad de emociones
5–8 años	<ul style="list-style-type: none"> • Sabe lo que es real en comparación a lo imaginario • Busca agradar y ser aceptado • Demuestra cariño o preocupación por los sentimientos de los demás
9–12 años	<ul style="list-style-type: none"> • Controla y expresa emociones • Desarrolla amistades sólidas e importantes • Comienza a comprender sus propias fortalezas y debilidades • Quizás aún piensa más en sí mismo que en los demás
13–18 años	<ul style="list-style-type: none"> • Usa las habilidades de resolución de conflictos, pero no siempre toma las mejores decisiones • Busca independencia de la familia • Prueba y desarrolla identidades e intereses propios • Puede demostrar emociones grandes y tener cambios de ánimo con frecuencia

Cómo pueden ayudar las escuelas

Las escuelas tienen un papel fundamental en el bienestar de los alumnos. Brindan entornos seguros y alentadores donde los alumnos aprenden, crecen y desarrollan relaciones. La escuela también es el lugar donde los alumnos y sus familias probablemente reciban — o se conecten con — apoyos de salud mental.

- Las escuelas y los cuidadores familiares pueden trabajar juntos en una variedad de maneras.
- Las escuelas brindan muchos diferentes tipos de apoyos de salud mental y del comportamiento a los alumnos y las familias. En la tabla de la página 15 encontrará algunos de estos apoyos y podrá ver cómo los padres y otros cuidadores pueden aprovechar estos servicios para apoyar a sus hijos.



De qué manera las escuelas y las familias pueden apoyar el bienestar de los jóvenes

Cómo pueden ayudar las escuelas	Cómo pueden colaborar las familias con las escuelas
Crear un entorno de aprendizaje positivo	Preguntar a sus hijos qué les gusta sobre su escuela y qué les falta
Celebrar a las familias de diferentes maneras	Comunicarles a las maestras y al personal de la escuela que los aprecian
Averiguar qué valoran los cuidadores y qué quieren para sus niños en la escuela	Informar a la escuela de sus hijos sobre lo que necesitan sus hijos para tener éxito
Enseñar habilidades socioemocionales y comunicarles a las familias qué son estas habilidades para que puedan practicarlas en casa	Usar las estrategias socioemocionales en casa
Concientizar a todos sobre la importancia de la salud mental	Preguntar a sus hijos qué están aprendiendo sobre la salud mental en la escuela
Conectar a los alumnos y las familias de manera directa con proveedores o consejeros de salud mental de la escuela o de la comunidad	Comunicarse con la escuela para solicitar servicios para sus hijos
Trabajar con los colaboradores de la comunidad para ayudar a las familias a conectarse con servicios como alimentación, vivienda y cuidado después de la escuela	Avisar a la escuela si necesitan ayuda y servicios



¡SEA EL DEFENSOR!

Si tiene inquietudes respecto de su hijo o hija, comuníquese con su escuela para obtener ayuda. Las escuelas trabajan con los padres para desarrollar un plan de apoyo, que puede incluir apoyos de salud mental en la escuela, modificaciones de aprendizaje en la escuela (a través de un plan de educación individualizada [IEP, siglas en inglés] o un plan 504), o tratamiento de salud mental u otros servicios de la comunidad. Desarrollar este plan de apoyo puede incluir algunas evaluaciones para comprender mejor qué sucede con su hijo o hija.

Si usted no obtiene una respuesta de inmediato, vuelva a intentarlo o comuníquese con otra persona de la escuela, como el director, un consejero o trabajador social. Incluso puede hablar con el director de servicios de apoyo estudiantil del distrito. Usted tiene derecho a pedir información y apoyo para su hijo o hija. También puede comunicarse con personas fuera de la escuela, por ejemplo, los servicios sociales del condado o una agencia de salud mental de la comunidad.



¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES Y CUIDADORES PARA APOYAR EL BIENESTAR MENTAL DE SUS HIJOS?

Comprender las necesidades de salud mental de un niño o joven no es tan simple como conocer sus necesidades físicas, por ejemplo, de alimentación, vivienda y atención médica. Sin embargo, la salud mental de un niño es igual de importante que su salud física.¹¹ Los cuidadores pueden ayudar a proporcionar la base para el bienestar mental, dándole a los niños y jóvenes:

- amor, seguridad y aceptación
- un entorno seguro y confiable
- aliento para que desarrollen confianza en sí mismos y una autoestima fuerte
- oportunidades para pasar tiempo con amigos y familiares
- orientación cariñosa y reglas realistas

Si su hijo o hija se muda con frecuencia entre dos hogares, haga todo lo posible por reunir a todos para comunicarse y apoyarle de una manera colaborativa; un consejero familiar puede ayudar durante la conversación, que puede ser algo difícil cuando dos familias crían a un niño.

Prácticas de bienestar familiar

Hay muchas cosas que pueden hacer los padres y otros familiares día a día para ayudar a apoyar el bienestar de sus hijos, por ejemplo, demostrar el cuidado personal; comunicar sus sentimientos, fortalezas y necesidades; crear rutinas familiares; desarrollar habilidades socioemocionales; y apoyar la salud mental a través de la salud física.



1

Demostrar el cuidado personal

2

Comunicar sus sentimientos, fortalezas y necesidades

3

Crear rutinas familiares

4

Desarrollar habilidades de bienestar mental

5

Apoyar la salud mental a través de la salud física

1

Demostrar el cuidado personal

Los niños observan a sus familiares mayores y aprenden de ellos. Y, al igual que los adultos, los niños necesitan tiempo para cuidar de sí mismos, pero quizás no saben cómo hacerlo. Por lo tanto, es importante que los padres y otros adultos demuestren cómo cuidar de sí mismos, que es el conjunto de cosas que hacen para poder sentirse bien a nivel físico, emocional y mental. Aquí hay algunas maneras sencillas para que los adultos cuiden de sí mismos y sean ejemplos saludables para sus hijos:

- Planifique un momento tranquilo cada día.
- Destine tiempo a las cosas que disfruta.
- Hable sobre las cosas que usted (y su hijo o hija) aprecia y valora.
- Demuestre humildad: demuestre que está bien cometer errores, que se compadece con usted mismo cuando se equivoca y que se disculpa cuando corresponde hacerlo.
- Cuando algo le atemorice, compártalo con su hijo o hija y muestre cómo ser valiente.
- Demuestre resiliencia (la capacidad de perseverar o recuperarse), reconociendo que algo es difícil y mostrando cómo lo supera o vuelve a intentarlo.
- Maneje el estrés tomando un descanso, dando un paseo o respirando profundamente y despacio.
- Cuide de su salud: duerma lo suficiente, coma bien y haga ejercicio.
- Nombre sus emociones para ayudar a comunicar sus sentimientos.
- Busque ayuda profesional si está en una situación difícil. Esto también les muestra a sus hijos que está bien pedir ayuda fuera de la familia.

Además, si hace este tipo de cosas para cuidarse a sí mismo, también descubrirá que es más probable que esté presente para su hijo o hija.

2

Comunicar sus sentimientos, fortalezas y necesidades¹²

¡Prepárese para escuchar! 

Dígale a su hijo o hija que puede compartir sobre cualquier tema o preguntarle cualquier cosa. Cree un espacio para escuchar. Luego, sea paciente. Vuelva a decirle con el transcurso del tiempo. Quizás su hijo o hija no quiera hablar ahora, pero es importante que sepa que puede acudir a usted.

“A veces, los jóvenes necesitan gracia y espacio para atravesar lo que están experimentando y decidir qué es lo que necesitan. Los jóvenes no siempre necesitan que les digan lo que necesitan o cómo ser adolescentes”.

—Alumno de escuela secundaria de California

Ciertas prácticas de comunicación pueden ayudar a desarrollar la autoestima y la autoeficacia (la creencia de que son capaces y que pueden perseverar) de los jóvenes.

- Enfatique y reconozca las fortalezas de su hijo o hija.
- Use preguntas abiertas (las que no se pueden contestar con un simple “sí” o “no”).
- Escuche con atención, sin interrupciones (y hacer una pausa de 3 segundos antes de responder).

• Cuando su hijo o hija cometa un error, véalo como una oportunidad de crecimiento. Pregunte a su hijo o hija qué ha aprendido de ese error.

- Hable sobre los valores: los de sus hijos y los suyos.
- Pregúntele sobre sus deseos y sueños para el futuro.
- Cuando su hijo o hija tenga un problema, no se apresure a “arreglarlo”. En cambio, pregúntele qué le gustaría que hiciera usted para ayudar.
- Evite usar etiquetas con su hijo o hija (deportista, estudioso, popular, etc.)
- Aliente la expresión propia con actividades como escribir en un diario, hablar y practicar pasatiempos o intereses.

Además, fomente una actitud de crecimiento, preguntando a su hijo o hija: ¿En qué has mejorado con la práctica?

Practique hablar sobre las emociones y la salud mental.

- Cuando su hijo o hija se molesta, reconózcalo y ayude a nombrar sus sentimientos
- Ayude a su hijo o hija a comprobar cómo se siente y a aprender a describir sus sentimientos (algunas herramientas útiles para esto incluyen un [Termómetro de los sentimientos](#) y [La rueda de las emociones](#)).
- Asegure a su hijo o hija que las dificultades relacionadas a la salud mental son similares a otras afecciones médicas y que no son su culpa. Recuérdele que podemos recibir ayuda para mejorar.
- Comience las conversaciones con su hijo o hija usando preguntas como estas:¹³
 - » ¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos [enojados, tristes, enfadados, asustados]?
 - » ¿Cómo podemos calmarnos?
 - » ¿Cuándo fue una vez que te sentiste asustado o ansioso, pero igual continuaste?
 - » Cuando quieres rendirte, ¿qué puedes decirte a ti misma?

¡Ríase con amabilidad de sus errores pequeños o metidas de pata!

¡Habilidades de comunicación clave para padres!



La **validación** le dice a su hijo o hija que usted escucha y acepta sus pensamientos y sentimientos (incluso si por dentro, usted aún no comprende ni está de acuerdo). Validar a sus hijos hará que se sientan seguros y valorados.



¿Cómo? **Escuche sin juzgar**, haga una pausa, intente comprender y pregúntele qué siente, si aún no lo ha dicho. Cuando su hijo o hija termine de compartir, haga afirmaciones, por ejemplo: “Tiene sentido que sientas _____. Parece una situación difícil”.

3 Crear rutinas familiares¹⁴

Los padres también pueden ayudar con el bienestar mental de sus hijos haciendo que las rutinas sean parte de cada día. Los niños se sienten seguros y se benefician de saber qué esperar si participan en actividades que suceden habitualmente. Haga que su hijo o hija le ayude a crear horarios para que desarrolle sus habilidades y participación.

Cuatro pasos clave para crear rutinas familiares

Identificar	Explicar	Cumplir	Felicitar
Haga una lista de actividades diarias importantes y el orden o los momentos en que deberían ocurrir	Asegúrese de que sus hijos sepan qué hacer y cuándo Use gráficos simples o imágenes como recordatorios	Asegúrese de que todos los familiares cumplan las rutinas Recuerde a los niños las rutinas	Felicite a los niños cuando sigan las rutinas

- 👁️ **CONSEJO:** Tanto para el bienestar físico como para el bienestar mental de los niños y los jóvenes, es importante dormir lo suficiente y tener un horario regular para dormir. Irse a dormir y levantarse todos los días aproximadamente a la misma hora puede mejorar el estado de ánimo, la salud física y la preparación para aprender. Para ayudarlos a dormirse, ¡apague las pantallas al menos una hora antes de ir a dormir!

Los adolescentes se benefician de la **organización** y las **rutinas**, pero pueden manejar mejor sus prioridades y su tiempo por sus propios medios.

Rutinas familiares que ayudan con la conexión y el bienestar:

- Planifiquen cenas familiares. Durante estas cenas, pueden crear una tradición de pasar por todas las personas sentadas a la mesa y que cada una comparta algo que aprendió ese día. O compartir “una rosa y una espina”: algo bueno y algo difícil de ese día o de la semana.
- Planeen tiempo para hacer actividades familiares que cada persona elija, por turnos.
- Tomen una caminata al aire libre y observen la naturaleza (incluso las hojas de los árboles de las calles de la ciudad).
- Organicen una noche de juegos familiar semanal.
- Conserven las tradiciones familiares.
- ¡Escuchen y canten canciones entretenidas juntos!



4

Desarrollar habilidades de bienestar mental

Puede enseñarles a los jóvenes de su familia las habilidades para mejorar su salud mental y su bienestar. ¡Y usted puede practicarlas con ellos! Estos son algunos ejemplos de prácticas simples de conciencia plena, gratitud y relajación. Para obtener más información sobre cómo apoyar el bienestar mental de sus hijos, vea con ellos [estos videos cortos](#) que explican diferentes habilidades que pueden usar los niños (del proyecto Mentes sanas, niños exitosos de California).

Prácticas de conciencia plena

Las prácticas de conciencia plena incluyen ser conscientes del momento presente y considera los pensamientos, las sensaciones y el entorno, sin juzgar. Estas prácticas pueden mejorar

la autoconciencia de los pensamientos y sentimientos, que, a su vez, pueden influir en nuestras acciones. También pueden aumentar la sensación de calma y la atención.¹⁵

- Pida a su hijo o hija que se tome un momento para que simplemente note cómo se siente su cuerpo antes de empezar a hacer la tarea o si parece estar disgustado.
- Para que pueda estar presente en el momento, pida a su hijo o hija que nombre algo usando cada uno de los sentidos: ¿Qué ve? ¿Qué oye? ¿Qué huele? ¿Qué gusto percibe? ¿Qué siente?

Prácticas de gratitud

Expresar gratitud puede ayudar a incrementar los sentimientos positivos.

- Cree el hábito de que los familiares compartan durante la cena algo sobre lo que estén agradecidos.
- Pida a su hijo/a que cree un diario de gratitud, escribiendo todas las noches a la hora de dormir algo muy pequeño y algo más grande por lo que esté agradecido/a.



Prácticas de relajación y respiración

Las técnicas de relajación y respiración pueden ayudar a calmar el cuerpo y la mente.

- Pida a su hijo/a que haga una actividad de relajación muscular progresiva con usted: aprieten y sostengan los músculos de una parte de su cuerpo (p. ej., el pie, el puño, el brazo, el abdomen, la cara) hasta contar hasta 5 y luego relajen completamente los músculos y noten la diferencia; luego, prueben con diferentes músculos hasta que hayan usado todas las partes del cuerpo.
- Respire con su hijo/a, especialmente cuando ayuda a calmarlos o enfocarse en el presente. Aquí hay algunas prácticas de respiración:
 - » Respiración con el abdomen: Ponga su mano en su abdomen y siente como se mueve hacia arriba y abajo.
 - » Enfóquese en la exhalación: Exhale lentamente durante más tiempo que el que le llevó inhalar.
 - » Respiración cuadrada: Respire durante 4, sostenga durante 4, exhale durante 4, haga una pausa durante 4.
 - » Respiración de león: Haga una exhalación fuerte y larga, con la boca bien abierta y la lengua afuera.

Revise muchas más ideas, actividades, videos y juegos para practicar estas habilidades en familia aquí:

- [Espacio virtual para estar bien \(en inglés\)](#) (del California Center for School Climate)
- [Centro de Bienestar Virtual](#) (seleccione “Español” en la esquina inferior a la derecha) (de la Oficina de Educación del Condado de San Diego)

5

Apoyar la salud mental a través de la salud física

- **Apoye hábitos de sueño saludables** (que son útiles para el aprendizaje, el estado de ánimo, y la salud física y emocional).
 - » **Fomente un horario de ir a dormir regular** durante la semana, con 8-10 horas de sueño.
 - » **Limite el tiempo frente a las pantallas** durante la hora antes de ir a la cama (la luz azul de las pantallas activa el cerebro y dificulta poder dormirse y tener un sueño de calidad).
 - » **Mantenga los dispositivos electrónicos personales** (p ej., teléfono, laptop, tableta) **fuera de la habitación durante toda la noche.**

Es natural que los **adolescentes** no se cansen ni se duerman hasta tarde, ¡y les cuesta más levantarse temprano por la mañana!

- **Fomente el ejercicio:** Los deportes, caminar y otras actividades de movimiento mejoran la salud mental, la calidad del sueño y la capacidad de concentración.
- **Ayude con los hábitos alimenticios saludables:** Resalte los alimentos naturales (p. ej., proteínas, incluidas las nueces, el pollo, los productos lácteos; frutas; vegetales) y aliente un menor consumo de azúcar, chips y cafeína.
- **Desaliente el uso de sustancias dañinas,** como el alcohol y el tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos y dispositivos de vapeo. Obtenga más información sobre los [daños del vapeo](#) del Departamento de Salud Pública de California y [cómo dejar de vapear](#) (seleccione Español en la parte superior a la derecha) usted mismo o los jóvenes.



Anime la exploración de intereses y la **participación** en actividades escolares saludables y alentadoras después de clases.

¿Qué es diferente para los adolescentes?

La adolescencia (años de pre-adolescencia y adolescencia) es un momento de una gran maduración física, intelectual, emocional y social.

Es de esperar que su hijo o hija:¹⁶


- Tenga opiniones más marcadas (los preadolescentes quizás aún vean las cosas en blanco o negro)
- Demuestre mejores habilidades interpersonales y de planificación (relacionadas con el desarrollo socioemocional):
 - » Mayor empatía
 - » Mejor organización
- Tenga intereses nuevos y cambiantes
- Asigne un mayor nivel de importancia a las opiniones de sus compañeros (es decir, le importa más lo que piensan sus amigos que lo que piensa su familia)
- Tenga un mayor deseo y necesidad de privacidad
- Comience a ver su futuro, incluido verse a sí mismo como adulto con una carrera profesional
- Desarrolle intereses románticos o sexuales
- Explore sus valores e identidades personales

Aunque atravesar estos cambios puede ser algo difícil para los padres, ellos son normales e importantes para el desarrollo de sus hijos. Si estos cambios tienen un impacto significativo en el funcionamiento de su hijo o hija o su familia, quizás quiera buscar ayuda. Aquí hay algunos recursos para comprender los cambios típicos en el desarrollo:

- [El desarrollo adolescente \(en inglés\)](#) (Cleveland Clinic)
- [Etapas de la adolescencia](#) (American Academy of Pediatrics)
- [Crecimiento y Desarrollo, de 13 a 17 Años de Edad: Lo que los Padres Necesitan Saber](#) (Advocates for Youth)

“ Antes que alumnos, somos personas; personas jóvenes que atravesamos muchos cambios a la vez, mientras intentamos descubrir quiénes somos. Los adolescentes y las comunidades que los apoyan deben ser conscientes de la importancia de la salud mental de los jóvenes para poder ayudarlos en este proceso”.

—Alumno de escuela secundaria de California

 Como padre o cuidador, puede nutrir la salud mental y el crecimiento de su hijo o hija haciendo lo siguiente:

Saber qué esperar en esta etapa del desarrollo

Conectarse con su hijo o hija cuando esté listo o lista

Escuchar sin juzgar

Apoyar los nuevos intereses de su hijo o hija y las nuevas habilidades en desarrollo

Brindarle más independencia y privacidad, mientras aún mantiene estructura y límites

Permanecer involucrados en sus actividades académicas, pero con una función de apoyo

Liderar con confianza y darles el poder para que tomen más decisiones

Alentar las conexiones sociales independientes, incluso en la vida real (es decir, fuera de línea)

Estar abiertos a los cambios en su hijo o hija, por ejemplo, al probar diferentes identidades (moda, amigos, música, expresión de género)

Para obtener más ideas sobre cómo mantener fuerte su relación de padre-adolescente, consulte [estos consejos de comunicación](#) del Child Mind Institute.



Prevenir y abordar el acoso escolar

Si quiere obtener más información sobre el acoso escolar y lo que usted puede hacer, visite el sitio web Stop Bullying del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: stopbullying.gov.

¿Qué es el acoso escolar?¹⁷

- Es el **comportamiento agresivo y no deseado** de otro joven o de un grupo de jóvenes
- El acoso escolar puede ser físico (p. ej., pegar, dañar elementos personales), verbal (p. ej., poner apodos) y social (p. ej., excluir, correr rumores)
- **Desequilibrio de poder** real o percibido
- **Acciones** de confrontación repetitivas
- El *ciberacoso* es un término que se usa cuando el acoso escolar sucede a través de la tecnología o en Internet¹⁸

Los impactos del acoso escolar

El acoso escolar se debe tomar muy seriamente. Tiene un impacto en las personas que son acosadas, en las que son testigos del acoso y en las que acosan. El acoso escolar se ha vinculado con muchos resultados negativos, incluso con un impacto negativo grave en la salud mental de los jóvenes.

Cómo ayudar a prevenir o detener el acoso escolar

Desafortunadamente, muchos niños sufren acoso escolar. Pero existen muchas cosas que pueden hacer los padres, las comunidades escolares y los jóvenes mismos para evitar el acoso escolar y crear espacios seguros.

Comunicación entre el hogar y la escuela

Es importante que las escuelas y las familias tengan una comunicación continua sobre el acoso escolar, para prevenirlo y enfrentarlo. Si tiene inquietudes, comuníquese con su escuela.

Comuníquese con sus hijos

Las conversaciones continuas sobre el acoso escolar pueden ayudar a sus hijos a identificar situaciones de acoso y que sientan que tienen el poder para buscar ayuda para ellos mismos y para otros alumnos. Hable sobre estos temas para apoyar a su hijo o hija:

- Qué es el acoso escolar
- Qué experiencias ha tenido con el acoso escolar

- Cómo ser amable e inclusivo, especialmente con otros niños que hayan sido objetivos del acoso escolar
- De qué manera intervenir en una situación de acoso escolar, por ejemplo, defendiendo a la víctima o buscando ayuda (a veces se lo llama “defensor” en lugar de “espectador”)
- 👁 **Esté atento a los signos de alerta del acoso escolar.** Generalmente, los niños y los jóvenes no piden ayuda.

Señales de alerta de que su hijo o hija puede estar involucrado en situaciones de acoso escolar

Tipo de señal de alerta	Características
Signos de que un niño está acosando a otros	<ul style="list-style-type: none"> • Participa en peleas físicas o verbales • Tiene amigos que acosan a los demás • Es cada vez más agresivo • Lo envían a la oficina del director o se gana un castigo con frecuencia • Tiene dinero extra o pertenencias nuevas que no puede explicar • Culpa a los demás por sus problemas • No asume responsabilidad por sus acciones • Es competitivo y se preocupa por su reputación o popularidad
Signos de que un niño está siendo acosado	<ul style="list-style-type: none"> • Heridas inexplicables • Ropa, libros, objetos electrónicos o de joyería perdidos o destruidos • Dolores de cabeza o de estómago frecuentes, <u>sentirse enfermo o fingir enfermedades</u> • Cambios en los hábitos alimenticios (los niños pueden llegar a casa hambrientos porque no comieron el almuerzo en la escuela) • Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes • Calificaciones en descenso, pérdida de interés en el trabajo escolar o no querer ir a la escuela • Pérdida repentina de amigos o evasión de situaciones sociales • Sentimientos de impotencia o disminución de la autoestima • Comportamientos autodestructivos, por ejemplo, irse de la casa, lastimarse a sí mismo o hablar sobre el suicidio

Fuente: stopbullying.gov

Cómo pueden ayudar los cuidadores

Cuando un niño **es testigo** de situaciones de acoso escolar, un cuidador puede:

- Tranquilizarlo, diciéndole que contarle a un adulto es un primer paso positivo y que no es delatar
- Compartir que puede causar un impacto positivo en los demás
- Trabajar juntos para crear un plan con el que se sientan a gusto para responder a los incidentes de acoso escolar en el futuro
- Reafirmar que nunca deben apoyar el acoso escolar ni participar en esas situaciones
- Alentarlo a ser de ayuda y ser amable con el alumno que es acosado

Cuando un niño **es acosado**, un cuidador puede:

- Ser alentador y escucharlo sin juzgarlo
- Decirle que usted está allí y que quiere ayudar
- Hablar sobre sus ideas sobre cómo manejar la situación
- Identificar a otras personas que puedan ayudar, por ejemplo, un maestro o un consejero
- Planificar los próximos pasos para sentirse seguro y para obtener ayuda para detener el acoso

Cuando un niño **es quien acosa**, un cuidador puede:

- Saber que el acoso escolar es un comportamiento, y que el comportamiento se puede modificar
- Reconocer que los niños acosan por muchas razones diferentes
- Tener una conversación tranquila para explorar el motivo de su comportamiento
- Ayudarlos a comprender el efecto que pueden tener sus comportamientos en los demás
- Dejar en claro sus expectativas y el comportamiento apropiado
- Decirles que el acoso escolar no está bien bajo ninguna circunstancia
- Establecer las consecuencias apropiadas que se ajusten a la situación
- Ayudarlos a pensar en cómo pueden manejar las situaciones de una manera más positiva
- Hacer observaciones positivas cuando tome buenas decisiones
- Hablar con un consejero si busca apoyo

Adaptado de *Bullying Prevention 101: A quick guide for adults*, de PACER's National Bullying Prevention Center, Inc., www.pacer.org/bullying

La salud mental de la juventud lesbiana, gay, bisexual, transgénero y queer

¡Los padres y cuidadores pueden tener un papel muy importante al mejorar los resultados de salud mental de la juventud lesbiana, gay, bisexual, transgénero y queer (LGBTQ)! Existen algunas cosas simples, como hacer respetar su expresión de género y sus pronombres (es decir, si quieren que los llamen ella, él o elle, que pueden tener un impacto positivo en la salud mental de los jóvenes de la comunidad LGBTQ. La juventud LGBTQ informa una tasa menor de suicidios cuando se sienten más apoyados por sus amigos y sus familias.

 **Muchos jóvenes LGBTQ se sienten apoyados cuando sus padres y cuidadores:¹⁹**

los hacen sentir queridos sin excepciones.

“Estoy aquí si en algún momento me necesitas”.

“Te quiero y siempre seré tu mayor defensor”.

“Te acepto exactamente como eres”.

están abiertos a hablar.

Hacen preguntas sobre sus amigos y su vida diaria.

Demuestran una comunicación abierta, compartiendo sus sentimientos con ellos de manera habitual.

Comienzan a participar en un grupo local de apoyo de padres para explorar sus propios sentimientos.

aprenden sobre la comunidad LGBTQ y la aceptan.

Comprender que no es simplemente una fase.

Aprender sobre la historia de la comunidad LGBTQ.

Defender los derechos LGBTQ o participar en organizaciones locales que apoyen a la juventud LGBTQ.

Los jóvenes LGBTQ informaron que se sienten más apoyados cuando sus padres o cuidadores

Eran amables con sus amigos o parejas LGBTQ



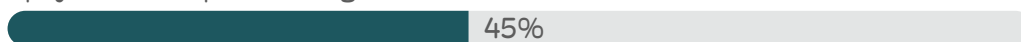
Hablaban con ellos respetuosamente de su identidad LGBTQ



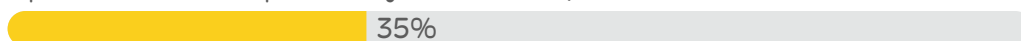
Usaban su nombre y pronombres correctamente



Apoyaban su expresión de género



Aprendían sobre las personas y temas LGBTQ

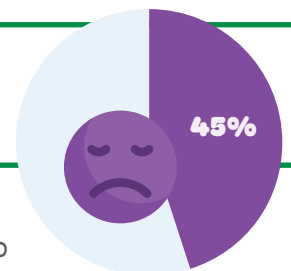


Fuente: *The Trevor Project 2022 National Survey on LGBTQ Youth Mental Health*²⁰

¿Por qué es tan importante apoyar a la juventud LGBTQ?

- Solo el 35% de los jóvenes que creen que sus familias no aceptan su identidad sexual o de género creen que pueden ser un adulto LGBTQ feliz, mientras que el 92% de los jóvenes con familias que los aceptan totalmente creen que pueden ser felices cuando crezcan (Ryan Family Acceptance Project, 2009).
- Los jóvenes transgénero tienen un riesgo más alto de autolesionarse, de pensar en el suicidio y de suicidarse que sus compañeros cisgénero (que tienen una identidad de género que concuerda con su sexo asignado al nacer). La juventud transgénero con padres alentadores [informa](#) (en inglés) una mayor satisfacción y una mejor salud mental y autoestima.²¹ Por otro lado, aquellos que consideran que sus padres no los apoyan, informan una tasa tres veces mayor de depresión y tasas mucho más altas de intentos de suicidio.²²

El 45% de los jóvenes LGBTQ consideró seriamente intentar suicidarse durante el último año



- Es mucho más probable que los jóvenes LGBTQ consideren suicidarse en comparación a sus compañeros heterosexuales y cisgénero. Esto no se debe simplemente a su sexualidad o identidad de género: los jóvenes LGBTQ tienen un mayor riesgo debido a que son maltratados y estigmatizados.

Para conocer más sobre cómo apoyar a la juventud LGBTQ, [lea sobre cómo los cuidadores pueden apoyar a sus propios hijos](#) y vea una lista extensa de [Recurso LGBTQ+](#) al final de esta guía.

Comprender los términos

Hay una gran variedad de términos que usan los jóvenes para describir sus identidades. Lo más importante que puede hacer es ser curioso y respetuoso: ¡escuchar y aprender de sus propios familiares! Una manera de hacerlo es preguntarles con qué términos se identifican y que les gustaría que usted usara. Además, es importante tener en cuenta que estos términos quizás cambien con el transcurso del tiempo.

Estos son algunos términos comunes y su significado:

LGBTQ+: El signo más representa a quienes son parte de la comunidad, pero para quienes LGBTQ no captura ni refleja su identidad de una manera precisa.

Sexo: Padres, familias y amigos de lesbianas y gays (PFLAG, por sus siglas en inglés) explica esto como el sexo asignado a un bebé al momento del nacimiento, basándose en los órganos sexuales visibles del bebé, incluidos sus genitales y otras características físicas. Generalmente, el sexo que se asigna a un recién nacido es masculino o femenino; luego, una vez que se asigna el sexo, presumimos el género del niño.

Identidad de género: Esto se refiere a cómo se siente una persona: un sentido profundo de su propio género. Los términos comúnmente utilizados para referirse a la identidad sexual de una persona incluyen masculino, femenino, no binario, queer, o muchas otras identidades. *Cisgénero* es un término utilizado para describir a una persona cuya identidad de género se alinea con el sexo asignado al momento del nacimiento. *Transgénero* es una palabra que se usa para describir a alguien cuya identidad de género es diferente al sexo que le asignaron al momento del nacimiento. La *expresión de género* de una persona se refiere a cómo se presenta, por ejemplo, a través de la ropa, el peinado, etc. Llamar a alguien por el nombre y el pronombre (p. ej., él, ella, elle) que prefiere es una manera importante de demostrar respeto y aceptación

Orientación sexual: Esto se refiere a quién una persona se siente atraído a nivel romántico o sexual. Todos tenemos una orientación sexual. Algunos de los muchos términos que se usan para describir la orientación sexual son *heterosexual* (que prefiere a alguien del sexo opuesto), *gay*, *lesbiana*, *bisexual* (que se siente atraído a ambos géneros), y *asexual* (no tiene sentimientos románticos o sexuales por otra persona).

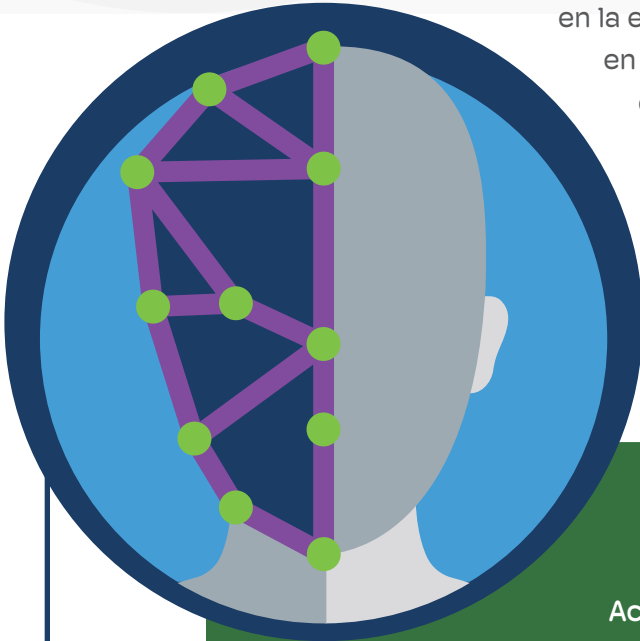
Todas las personas tienen una identidad sexual y una orientación sexual. Estos aspectos de la identidad son diferentes, por lo tanto, es importante distinguirlos. Sin embargo, lo más importante para un cuidador es apoyar a su hijo o hija sin importar si usted entiende o no todos los aspectos de la identidad queer/LGBTQ+. Simplemente trátelo como a usted le gustaría que lo trataran (incluidos los nombres y pronombres) y dígame que lo quiere incondicionalmente.

Para tener conversación con su familia sobre las identidades relacionadas a la orientación sexual y el género, piense en ver este dibujo animado amigable como introducción, llamado el [Unicornio del género!](#)



Uso seguro de la tecnología y las redes sociales

La tecnología tiene un papel importante en nuestra vida: en el hogar, en la escuela y en el trabajo. Los niños y adolescentes participan en el aprendizaje digital en la escuela, juegan videojuegos con componentes sociales, crean y miran videos en sus teléfonos como forma de entretenimiento y se comunican con amigos y otras personas a través de las redes sociales. Aunque la tecnología aporta muchos beneficios, también debemos crear límites y darles a los niños las habilidades para que usen Internet de manera segura y monitorear el tiempo frente a las pantallas.



En promedio, en 2022, **los adolescentes pasaron al menos nueve horas al día en línea**, sin incluir el tiempo en el que hicieron tareas para la escuela. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda menos de dos horas al día de tiempo frente a las pantallas por entretenimiento para los niños.²³ Para obtener más

información sobre los usos y los efectos de la tecnología, consulte:

- [Los medios, la tecnología y la salud mental adolescente \(en inglés\)](#) del California Partners Project
- [El Censo de Common Sense: El uso de los medios en niños de 8 a 18 años \(2021\)](#)

Para ideas en español sobre cómo apoyar el uso seguro de las redes sociales y la tecnología, vaya a la sección de padres de [Common Sense Media](#).

Los puntos a favor y en contra del uso de internet

Algunos estudios revelaron que los jóvenes que se lastiman a sí mismos o que tienen pensamientos suicidas generalmente usan Internet. En los casos más frecuentes, se usa por motivos constructivos, por ejemplo, para buscar apoyo y aprender estrategias para lidiar con sus problemas, pero Internet también parece tener una influencia negativa, por ejemplo, al normalizar las autolesiones y potencialmente desanimar a las personas a buscar ayuda profesional. En internet pueden encontrarse canales de comunicación que son inapropiados y que pueden utilizarse de una manera incorrecta. Se ha encontrado que tanto el ciberacoso como el uso general de internet se correlacionan, lo que aumenta el riesgo de autolesionarse, tener ideas suicidas y depresión.²⁴

Aunque la investigación sobre los efectos del uso de las redes sociales de los jóvenes es nueva, existe un grado de preocupación suficiente sobre los riesgos potenciales para sus emociones, su bienestar, su imagen personal y la seguridad, que el Director General de Salud Pública de los Estados Unidos emitió una [Advertencia de salud sobre el uso de las redes sociales en la adolescencia \(en inglés\)](#)²⁵ en 2023.

Cree su propio plan de medios familiar basado en sus prioridades personales mediante una herramienta gratuita en línea en inglés o español, de la Academia Estadounidense de Pediatría: healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx.



Tenga una norma de “puertas abiertas”

para que su hijo o hija sepa que puede acudir a usted por apoyo cuando sienta que una interacción en línea es insegura, confusa o decepcionante. Puede decir: “incluso si has hecho algo que te avergüenza, ven a verme para que te ayude a pensar en los próximos pasos. No te meterás en problemas. Podemos aprender juntos y evitar que esto vaya a más. Lo más importante para mí es tu seguridad”.

¡Eduquese y eduque a sus hijos!

Antes de permitir que sus hijos usen las redes sociales, es importantes aprender sobre las plataformas que usarán. Averigüe sobre los diferentes componentes y los ajustes, para comprender los riesgos y beneficios potenciales. Comparta su conocimiento con sus hijos y aliéntelos a hacer preguntas. Luego:

- **Asegúrese de que su hijo o hija use plataformas apropiadas para su edad.** Para obtener información y consejos sobre la tecnología y las redes sociales según las diferentes edades, consulte [Tiempo de pantalla y tecnología](#) del Child Mind Institute.
- **Establezca restricciones de uso.** Por ejemplo, podría limitar el uso a un cierto número de horas al día o restringir ciertos componentes, por ejemplo, los mensajes directos.
- **Utilice los ajustes de privacidad.** Asegúrese de configurar las cuentas de redes sociales de los niños más pequeños como “privadas”, para que solo sus amigos y seguidores aprobados puedan ver sus publicaciones. Aconséjelos a no “aceptar amistad” de personas extrañas.

¡Apague las pantallas una hora antes de irse a dormir! La luz azul de las pantallas activa el cerebro y hace que su hijo o hija demore más en relajarse y dormirse. Usar pantallas justo antes de irse a dormir también puede causar una mala calidad de sueño. Lo mejor es que sus hijos dejen sus dispositivos afuera de la habitación durante la noche, para que no sientan la tentación de comprobar las comunicaciones entrantes o que los molesten.



Hablar sobre las redes sociales con frecuencia como familia y con sus hijos

Hable sobre los usos positivos de las redes sociales y los efectos potencialmente negativos.

Hable con su hijo o hija a menudo sobre sus experiencias con la tecnología que usa.

Reconozca que los jóvenes se conectan, se comunican y organizan planes a través de las redes sociales.

Hable sobre las aplicaciones que más usan sus compañeros, para poder aprobar su uso (si su hijo o hija es joven) o simplemente saber dónde pasan su tiempo (si su hijo o hija es más grande).

Desarrolle límites junto con su hijo o hija.

¿Cuál es una cantidad de tiempo razonable para pasar en línea? ¿Debería completar la tarea antes de usar las pantallas? ¿Su hijo o hija puede limitar su propio tiempo frente a las pantallas? ¿Es necesario un temporizador que cierre automáticamente algunas aplicaciones y funciones del teléfono en un horario establecido?

Hable con su hijo o hija sobre cómo se siente al usar las redes sociales y aconséjelo a tomar decisiones que lo hagan sentir mejor.

Las redes sociales pueden ayudar a los jóvenes a sentirse más conectados con sus compañeros, pero también puede causar problemas de autoestima, una sensación de ser excluidos si ven que otros se divierten sin ellos y generar comparaciones innecesarias.

Hable con frecuencia para detectar situaciones de ciberacoso.

Pregúntele a su hijo o hija si alguien lo está molestando o si ha visto que otras personas no son amables con sus amigos. Luego, hable sobre cómo podría reaccionar, apoyar a otros o alejarse de las interacciones.

Sea transparente con su hijo o hija.

Dígale a su hijo o hija si usted está monitoreando su actividad en el Internet—quiere dar un ejemplo de honestidad. Y quizás sea más probable que su hijo o hija se mantenga dentro de los límites si sabe que usted puede comprobar lo que hace.

Enseñe a su hijo o hija a identificar los riesgos.

Los jóvenes no evalúan los riesgos tan bien como los adultos. Además, durante la pubertad, los jóvenes comienzan a anhelar las recompensas sociales, por ejemplo, la visibilidad, la atención y los comentarios positivos de sus compañeros. Recuérdele a su hijo o hija que las personas pueden tomar capturas de pantalla de sus comentarios y que pueden guardar sus fotografías y, si las publican, estas imágenes pueden permanecer en el Internet para siempre. Puede recomendarle que se pregunte: “¿Me parece bien que las otras personas vean esto?” O incluso: “¿Qué sucedería si la abuela viera esto?”

Aliente a sus hijos a pensar de manera crítica sobre lo que ven y leen en línea.

Ayúdelos a identificar las fuentes confiables de información. Averigüe qué les está enseñando la escuela sobre esto para poder reforzar los mensajes relevantes. También ayúdelos a comprender que las personas tienden a publicar cosas sobre sus aspectos más positivos, y que esta no es una versión realista u holística de sus vidas.

Ayude a su hijo o hija a respetar a los demás en línea.

Pídale que se ponga en los zapatos de la otra persona (que asuma su perspectiva) cuando lea sobre lo que ha publicado o compartido.

Dé el ejemplo.

Dé ejemplos de comportamientos positivos. Sea consciente de lo que usted mismo publica y comparte en línea. Evite participar en comportamientos hostiles en línea. Pase más tiempo fuera de línea e invite a su hijo o hija a jugar juegos de mesa y dar paseos.

En general, la clave para ayudar a los jóvenes a usar las redes sociales de una manera segura es ser proactivos e involucrarse en su actividad en línea, y al mismo tiempo permitir un nivel razonable de **independencia y privacidad cada vez mayor**. Al permanecer informados, establecer límites y fomentar la comunicación abierta, podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollar hábitos saludables y a estar seguros en línea.



Recursos para las familias

Prevención de las crisis de salud mental y del suicidio

Líneas telefónicas de crisis o apoyo en vivo

- [CalHOPE](#) ofrece servicios de apoyo emocional en inglés y español por teléfono (1-833-317-HOPE) o chat en vivo.
- Marque o envíe un mensaje de texto al 988 – Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Disponible 24 horas al día; pueden hablar con usted en vivo y ofrecerle recursos locales.
 - » [El sitio web Lifeline](https://988lifeline.org) (<https://988lifeline.org>) también tiene un chat en vivo y recursos especializados, incluyendo servicios en español, para personas sordas y con problemas de audición, poblaciones nativas y más.
- NAMI Helpline (1-800-950-NAMI) es un servicio gratuito de apoyo que brinda información, referencias y apoyo a las personas que viven con una enfermedad de salud mental y a sus familiares.
- La National Parent Helpline (1-855-427-2736) ofrece el apoyo emocional en inglés y español de un defensor capacitado (lunes a viernes de 10 a. m. a 7 p. m. PST).
- La Línea directa nacional de abuso infantil ChildHelp (1-800-4-A-CHILD) es una línea confidencial con recursos en inglés y español que ayudan las 24 horas del día, los 7 días de la semana con todos los tipos de abuso infantil.
- Marque 211 para acceder a una línea gratuita y confidencial que puede conectarlo con recursos locales para obtener alimentos, empleo, apoyo de crisis, salud y asistencia de vivienda.
- [El proyecto Trevor](#) (en inglés) brinda información y apoyo confidencial a los jóvenes LGBTQ las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame a la línea Trevor al 1-866-488-7386 o envíe START al 678678 por texto para chatear con un consejero de Trevor.
- [La Trans Lifeline](#) brinda una línea de intervención para situaciones de crisis (1-877-565-8860), cuyos miembros del personal son individuos transgéneros, para personas trans o cuestionando su género.

Otros recursos sobre la prevención del suicidio

- [Centro de recursos para la prevención del suicidio](#) (en inglés)—recursos para adolescentess
- [Nuestros jóvenes y la prevención del suicidio: Un informe para padres y cuidadores](#) (en inglés)

Información general sobre salud mental

- [Recursos de salud mental recomendados por el CDE](#) (en inglés)
- [Sitio web Juntos por nuestro bienestar](#) de CalHOPE, con consejos sobre cómo desarrollar la resiliencia y el bienestar, lidiar con las pérdidas, calmar la ansiedad y el estrés, y la justicia social.
- [Información sobre salud mental](#) (en inglés)—para padres y cuidadores, de MentalHealth.gov
- [La salud mental de adolescentes en la escuela](#)—de los CDC
- [Recursos para las familias](#) (en inglés)—de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares
- [HealthyChildren.org](#) del sitio Healthy Children de la Academia Estadounidense de Pediatría, con información sobre nutrición y capacidad física, [problemas emocionales](#), [discapacidades de aprendizaje](#) y otras inquietudes de salud y desarrollo.
- [La Salud Mental](#) de la Asociación Psiquiátrica Americana es un sitio web que ofrece información basada en evidencias sobre salud mental y trastornos por consumo de sustancias para las comunidades hispanohablantes de los Estados Unidos.
- [La Salud Mental en la Comunidad Latina](#)—de NAMI

Herramientas y estrategias para padres

- [El proyecto Mentes sanas, niños exitosos de California](#) ofrece una serie de videos y recursos impresos basados en la evidencia que pueden usar los cuidadores y educadores para enseñar a los niños habilidades fundamentales de salud mental y para enfrentar situaciones difíciles.
- [Salud mental: Parte del panorama más amplio del bienestar](#)(en inglés)—de California PTA
- [Para los padres y los jóvenes](#)—de Mental Health America

- El [Child Mind Institute](#) brinda recursos para apoyar a los niños en temas de salud mental y de aprendizaje, incluido un [Centro de recursos para las familias](#) con definiciones, consejos, verificador de síntomas y videos.
- [Herramientas para apoyar los niños y jóvenes y sus padres](#)—de la National Academies of Science, Engineering, and Medicine

Vea o lea con sus hijos

- [Hablemos sobre ello: Una guía gráfica sobre la salud mental](#) (en inglés) (historietas escritas para los alumnos sobre salud mental, suicidio y adicciones; incluye estrategias y consejos para lidiar con el estrés, promover la resiliencia y ofrecer esperanza).
- Video animado: [¿Por qué perdemos el control de nuestras emociones?](#) (en inglés) (niños y jóvenes)
- Video animado: [La depresión de Ellie](#) (en inglés) (jóvenes)
- Sitios web y videos: [Seize the Awkward](#) (en inglés) (para ayudar a los jóvenes a hablar con sus compañeros sobre la salud mental)

Desarrollo/Maduración

- [Recursos sobre el desarrollo físico y psicosocial para padres de adolescentes](#) (en inglés) de la Society for Adolescent Health and Medicine
- [Indicadores del Desarrollo y Consejos de crianza positiva por edad](#)—de los CDC
- [Guía completa sobre los hitos del desarrollo para padres](#)—del Child Mind Institute

Aprendizaje socioemocional y resiliencia

- [Actividades InspirED](#) (en inglés) para que los jóvenes desarrollen sus habilidades de aprendizaje socioemocional, autoconciencia, manejo personal y toma de decisiones
- [Resiliencia](#) (en inglés)—Recursos que describen qué es la resiliencia y cómo podemos apoyar su desarrollo, del Center on the Developing Child de la Universidad de Harvard
- [Guía para padres para criar niños resilientes](#) (en inglés)—de la Partnership to End Addiction, incluye cómo ser un cuidador alentador y fortalecer la salud mental y física de los jóvenes, los lazos familiares y el rendimiento y la participación escolar
- [Fomentar la resiliencia de los niños pequeños](#) (en inglés)—de NAEYC

La conciencia plena y prácticas para calmarse

- [Aquí para usted y para ellos](#) (en inglés)—sitio web con actividades y animaciones gratuitas
- [La conciencia plena para los niños en la escuela primaria](#) (en inglés)—video de [The California Healthy Minds, Thriving Kids Project](#)
- [La conciencia plena para niños](#)—de Aetna
- [La sala virtual para calmarse](#) (en inglés)—del Distrito escolar unificado de Sacramento, contiene aplicaciones para teléfonos, una caja de herramientas de cuidado personal, actividades creativas, cámaras en vivo de animales, música relajante, medicaciones guiadas y yoga

Recursos LGBTQ+

- [Recursos LGBTQ para jóvenes y familiares para reducir los riesgos de salud mental y promover el bienestar](#) (en inglés) del proyecto [Family Acceptance Project](#) (en inglés) de la San Francisco State University, comparte cómo los cuidadores pueden apoyar a sus familiares LGBTQ en el contexto de sus familias, culturas y comunidades de fe, e incluye un mapa con buscador de recursos locales.
- [Gender Spectrum](#) (en inglés)—recursos y grupos de apoyo para los jóvenes de géneros diversos y sus familiares y los profesionales que trabajan con ellos
- [Apoyar a la juventud LGBTQ de color](#) (en inglés)—de GLSEN
- [El proyecto Trevor](#) (en inglés) Su misión es terminar con el suicidio entre los jóvenes de la comunidad LGBTQ.
- [imi](#) (en inglés)—una herramienta digital de salud mental para adolescentes queer para aprender habilidades para enfrentar situaciones difíciles, escuchar historias de adolescentes LGBTQ+ y explorar recursos que reafirmarán sus identidades e mejorarán su salud mental. Creada por CenterLink, Hopelab, It Gets Better Project, y otros socios
- [PFLAG](#) (en inglés)—dedicado a apoyar, educar y defender a las personas LGBTQ+ y a quienes las aman
- [Empezar con lo básico](#) (en inglés)—caja de herramientas de Lambda Legal, con orientación sobre los problemas que afectan a la juventud LGBTQ y organizaciones que les proporcionan cuidado fuera del hogar (cuidado temporal, bienestar infantil, sistemas de justicia)

Recursos contra el acoso escolar

- [Stop Bullying \[Parar el acoso escolar\]](#)—del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
- [Cómo prevenir el acoso](#)—del Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones
- [Centro Nacional contra la Prevención del Acoso escolar de PACER](#) (en inglés) contiene una sección sobre cómo pueden ayudar los padres a sus hijos.
- [TeensAgainstBullying.org](#) (en inglés)—creado por y para los adolescentes, del PACER Center
- [KidsAgainstBullying.org](#) (en inglés)—información para los niños en edad de escuela primaria, del PACER Center
- [What Is Identity-Based Bullying?](#) (en inglés)—video de la International Bullying Prevention Association (IBPA)

La seguridad en internet y las redes sociales

- [Medios con sentido común](#) (en inglés)—consejos y preguntas frecuentes para padres por edad, tema y plataforma; reseñas de diversos medios; y consejos para proteger a sus hijos del ciberacoso
- [Buena crianza digital](#) (en inglés)—del Family Online Safety Institute (FOSI)
- [Mantener a los niños seguros en Internet](#) (en inglés)—del Departamento de Justicia de los Estados Unidos
- [Medios, tecnología y salud mental adolescente](#) (en inglés)—del California Partners Project. Incluye un informe de 2023, [Experiencias compartidas: Cómo las redes sociales afectan el bienestar y el empoderamiento de las niñas y las jóvenes](#) (en inglés)
- [Tiempo de pantalla y tecnología](#)—del Child Mind Institute
- [Be Internet Awesome](#) (en inglés)—un currículo educativo para enseñar a los niños cómo ser exploradores seguros y responsables del mundo del Internet. Incluye un juego en línea divertido y gratuito

Aprendizaje y conexiones entre la escuela y el hogar

- [Cómo apoyar el aprendizaje del estudiante en el hogar](#)(en inglés)–de PTA
- [Ayudar a su hijo a sentirse conectado con la escuela: Información para padres y familias](#) (en inglés)–del Departamento de Educación de California y los CDC
- [Kit de herramientas de vuelta a la escuela](#)–de Mental Health America, Ofrece ideas para que los cuidadores puedan comprender las problemáticas actuales a las que se enfrentan los jóvenes y cómo ayudarlos

Información de Medi-Cal

Los datos muestran que 1,3 millones de niños reciben servicios de Medi-Cal.

Si usted es miembro de Medi-Cal y necesita ayuda con los servicios de salud mental o de abuso de sustancias, **llame a CalOptima Behavioral Health al 1-855-877-3885**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los usuarios TDD / TTY pueden llamar de manera gratuita al 1-800-735-2929 o llamar al Ómbudsman de Cuidado de la salud mental de Medi-Cal al 1-800-896-4042 y pedir una evaluación o los servicios que necesite.

Busque un proveedor de salud del comportamiento a través de [CalOptima Health](#).

Notas finales

- 1 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2023). *Encuesta sobre las Conductas de Riesgo en los Jóvenes: Resumen de datos e informe de las tendencias (2011–2021)* (en inglés). https://www.cdc.gov/healthyouth/data/yrbs/pdf/YRBS_Data-Summary-Trends_Report2023_508.pdf
- 2 Asociación Estadounidense de Psicología. (2000). *Cambie de opinión respecto de la salud mental* (en inglés). <https://www.apa.org/topics/teens/mental-health-attitudes>
- 3 Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. (en inglés) [Mirar más allá de la psicopatología: el modelo de doble factor de la salud mental en la juventud]. *School Psychology Review*, 37(1), 52–68.
- 4 Merrick, M. T., Ford, D. C., Ports, K. A., & Guinn, A. S. (2018). Prevalence of adverse childhood experiences from the 2011–2014 behavioral risk factor surveillance system in 23 states. (en inglés) [Prevalencia de experiencias infantiles adversas del sistema de vigilancia del factor de riesgo conductual 2011–2014 en 23 estados] *JAMA Pediatrics*, 172(11), 1038–1044.
- 5 Anderson, K. N., Swedo, E. A., Trinh, E., Ray, C. M., Krause, K. H., Verlenden, J. V., Clayton, H. B., Villaveces, A., Massetti, G. M., & Niolon, P. H. (2022). Adverse childhood experiences during the COVID-19 pandemic and associations with poor mental health and suicidal behaviors among high school students: Adolescent behaviors and experiences survey, United States, January–June 2021.(en inglés) [Experiencias adversas en la niñez durante la pandemia COVID-19 y asociaciones con problemas de salud mental y comportamientos suicidas entre estudiantes de secundaria: Encuesta de conductas y experiencias de adolescents, Estados Unidos, enero a junio de 2021.] *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 71(41), 1301–1305.
- 6 *Substance Abuse and Mental Health Services Administration*. (2023). *Mitos y realidades sobre la salud mental*. <https://www.samhsa.gov/salud-mental/mitos-realidades>
- 7 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2023). *Datos y estadísticas sobre la salud mental de los niños* (en inglés). <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/data.html>
- 8 National Institute of Mental Health. (2023). Trastornos del espectro autista. *Información sobre salud mental*. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastornos-del-espectro-autista>
- 9 Departamento de Educación de California. (2023). *Project Cal-Well*. (en inglés). <https://www.cde.ca.gov/ls/mh/projectcalwell.asp>
- 10 Soleimanpour, S., Geierstanger, S. P., & Chan, H. (2023). *Youth mental health needs and supports: Student perspectives [Infographic]*. (en inglés) [Necesidades y apoyos de salud mental juvenil: Perspectivas de los estudiantes [Infografía]]. <https://schoolhealthresearch.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra8116/f/wysiwyg/Youth%20Mental%20Health%20%26%20Supports%201%2019%2023.pdf>
- 11 Mental Health America. (2023). *Lo que deben saber todos los niños para tener una buena salud mental* (en inglés). <https://www.mhanational.org/what-every-child-needs-good-mental-health>

- 12 Faber, A., & Mazlish, E. (2012). *How to talk so kids will listen & listen so kids will talk*. (en inglés) [*Cómo hablar para que los niños escuchen y escuchar para que los niños hablen.*] Simon and Schuster.
- 13 Harvard Graduate School of Education. (2003). *El arte de hablar con los niños* (en inglés). https://www.gse.harvard.edu/news/ed/22/06/art-talking-children?-j=4523701&sfmc_sub=1204686983&l=103330_HTML&u=257559741&mid=7303351&jb=24011
- 14 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2023). *Datos esenciales para la crianza* (en inglés). <https://www.cdc.gov/parents/essentials/>
- 15 Browning, A., & Romer, N. (2020). *Prácticas basadas en la conciencia plena para las escuelas* (en inglés). WestEd. <https://www.wested.org/resources/mindfulness-based-practices-for-schools/>
- 16 Academia Estadounidense de Pediatría. (2003). *Etapas de la adolescencia*. <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/paginas/stages-of-adolescence.aspx>
- 17 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2023). *Cómo prevenir el acoso*. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/bullying-factsheet-spanish508.pdf>
- 18 United States Department of Health and Human Services. (2023). *¿Qué es el ciberacoso?* <https://espanol.stopbullying.gov/acoso-por-internet-1yqc/qu%C3%A9-es>
- 19 Johns Hopkins Medicine. (2023). *Consejos para los padres de jóvenes LGBTQ* (en inglés). <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/tips-for-parents-of-lgbtq-youth>
- 20 The Trevor Project. (2023). *Encuesta nacional de jóvenes sobre la salud mental de los jóvenes LGBTQ* (en inglés). <https://www.thetrevorproject.org/survey-2022/#>
- 21 Trans Student Educational Resources. (2023). *Por qué importa apoyar a los jóvenes trans* (en inglés). <https://transstudent.org/graphics/youthsupport/>
- 22 Thoma, B. C., Salk, R. H., Choukas-Bradley, S., Goldstein, T. R., Levine, M. D., & Marshal, M. P. (2019). Suicidality disparities between transgender and cisgender adolescents. (en inglés) [Disparidades de suicidio entre adolescentes transgénero y cisgénero] *Pediatrics*, 144(5).
- 23 California Partners Project. (2023). *Bienestar infantil: Lo que hay que saber* (en inglés). <https://www.calpartnersproject.org/childwellbeing>
- 24 Daine, K., Hawton, K., Singaravelu, V., Stewart, A., Simkin, S., & Montgomery, P. (2013). The power of the Web: A systematic review of studies of the influence of the Internet on self-harm and suicide in young people. (en inglés) [El poder de la Web: Una revisión sistemática de los estudios sobre la influencia de Internet en la autolesión y el suicidio en los jóvenes]. *PLOS ONE*, 8(10). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0077555>
- 25 Asociación Estadounidense de Psicología. (2023, febrero 14). *Director de científicos de la APA destaca los riesgos y beneficios potenciales de las redes sociales para los niños* [Comunicado de prensa] (en inglés). <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/02/harms-benefits-social-media-kids>