



SMUHSD

Noticias electrónicas sobre salud mental/correo electrónico para las familias

5 de mayo de 2017

Nuestras opiniones sobre la salud mental

Todos tenemos diferentes puntos de vista sobre la salud mental y generalmente nuestras opiniones cambian a medida que aprendemos más sobre el tema o tenemos una experiencia personal que nos ayuda a conocer más de cerca este problema. En general, sin embargo, pensamos que la salud mental difiere mucho de la salud física. Pero, ¿deberíamos pensar así?

Así como nuestra energía y vitalidad física experimenta altibajos, lo mismo sucede con nuestra salud mental. Y protegemos mejor a nuestros alumnos cuando reconocemos signos de salud mental débil y los ayudamos a obtener la ayuda que necesitan.

Históricamente, los problemas de la mente se han separado de la educación. Afortunadamente, ahora reconocemos que las escuelas pueden cumplir una función muy importante a la hora de identificar a los alumnos que necesiten salud socioemocional y ofrecer una primera línea de apoyo. En los últimos años, el distrito ha agregado considerables recursos para este trabajo.

Este correo electrónico describe algunas de nuestras iniciativas nuevas. Incluso si el alumno no ha tenido que acceder a estos recursos, hay una mayor probabilidad de que un amigo o compañero cercano sí lo haya hecho.

Espero que este boletín informativo le sea útil y pueda asistir a nuestro debate el próximo lunes 5 de junio. Pronto recibirá su invitación con los detalles finales sobre la reunión.

Atentamente.

Dr. Kevin Skelly
Superintendente

Un año de revisión en educación y alcance sobre salud mental

En octubre de 2016 les informamos a nuestras familias que, de acuerdo con los últimos estudios, uno de cada cinco alumnos que vive en los Estados Unidos muestra signos o síntomas de trastornos mentales: ansiedad, depresión, traumas, etc.

Este año escolar, como parte de nuestros objetivos anuales de organización, el Consejo adoptó un objetivo que se centró en la evaluación, análisis y mejora de nuestros sistemas de apoyo a los alumnos, para satisfacer sus distintas necesidades de salud socioemocional.

Gracias a un subsidio de Peninsula Health Care District y nuestra sólida relación con la Universidad Stanford, este año, el SMUHSD pudo crear un nuevo modelo de salud mental y ampliar notablemente nuestros servicios para apoyar y promover la salud socioemocional de nuestros alumnos.

Los recursos adicionales nos permitieron crear un modelo de salud mental basado en la escuela, que ayuda a las instituciones escolares a identificar a los alumnos afectados y los conecta con los servicios adecuados.

Cada una de nuestras escuelas tiene de dos a tres asesores de bienestar, que se encargan de la orientación, las consultas, el desarrollo profesional, el apoyo a los padres y la intervención en caso crisis para todos los alumnos.

Además, tres coordinadores de salud y bienestar brindan servicios en dos escuelas secundarias cada uno, lo que proporciona un nivel adicional de apoyo.

A continuación presentamos algunos puntos importantes de nuestro trabajo durante este año:

- Asesoramiento personalizado para los alumnos y sus familias.
- Apoyo no programado para los alumnos que deciden comunicarse con nosotros.
- Numerosas sesiones de asesoramiento grupal para romper con el aislamiento de la enfermedad mental.
- Presentaciones en clase a cargo del personal sobre el estrés y la ansiedad, la depresión, las relaciones sanas, los efectos de los traumas, etc.
- Eventos educativos para padres sobre la salud mental.
- Eventos gratuitos y abiertos al público, como "One Love" (<http://www.joinonelove.org/>), eventos sobre los derechos de los inmigrantes, la prevención de suicidios, los trastornos alimenticios, el hostigamiento y los problemas de las personas LGBTQ+.
- Programas pilotos sobre salud mental, programas para reducir la estigmatización y tutoría entre pares.
- Encuestas para evaluar el apoyo en salud mental en el campus.
- Intervenciones de crisis y evaluaciones de salud mental.

Además de la lista anterior, también tuvimos una conversación con la comunidad sobre el tema de comenzar la escuela más tarde, el cual podría ser útil para muchos alumnos, según lo sugiere la investigación. Consideramos que la conversación que se generó en torno a este tema forma parte de este trabajo general sobre el bienestar emocional. A pesar de que los horarios de inicio de clases seguirán siendo los mismos, la conversación, afortunadamente, tuvo el efecto positivo de recalcar cuán importante es el sueño. Una conversación probable para el próximo año sobre una política de tareas en el hogar, el cual es resultado de la charla sobre comenzar más tarde, continuará con este esfuerzo de apoyar la salud de nuestros alumnos.

Foro de concientización sobre la salud mental de los adolescentes de SMUHSD

Súmese a SMUHSD, los expertos en el campo de la salud mental adolescente, los miembros de la comunidad y las familias asociadas para hacer un análisis personal y en profundidad sobre la epidemia de las enfermedades mentales que afecta a los adolescentes.

Lunes 5 de junio

6:30 a 8:00 p. m.

EVENTO GRATUITO

Se servirán aperitivos.

Presentado en inglés, español y chino.

Este foro les dará a las familias la oportunidad de recibir información de parte de los líderes en salud mental adolescente, como Stanford y Star Vista, relacionarse con las familias que padecen sus problemas y saber que cuentan con ayuda. No se pierda esta oportunidad para recibir información que terminará siendo de ayuda para su hijo en momentos de dificultad.

¿Preguntas?

Comuníquese con Sheri Costa, gerente de comunicaciones, a la dirección de correo electrónico scosta@smuhdsd.org o al 650-558-2202.

Recursos para cuando necesite ayuda: involucra a toda la comunidad

La finalización del semestre y los desafíos personales de la vida, combinados con los inevitables altibajos de la adolescencia, pueden significar que algunos alumnos necesiten apoyo adicional. Si le preocupa el bienestar emocional del alumno por alguna razón, no dude en llamar a su asesor escolar.

La siguiente información sobre servicios de asesoramiento escolar está actualmente publicada en nuestra página principal. Pensamos que valía la pena reimprimirla aquí para asegurarnos de que no se la perdiera.

- [Aragon](#)
- [Burlingame](#)
- [Capuchino](#)
- [Hillsdale](#)
- [Mills](#)
- [Peninsula Alternative](#)
- [San Mateo](#)

A continuación, le ofrecemos una lista selecta de las organizaciones comunitarias que brindan servicios de educación, asistencia y tratamiento.

Números de ayuda

- Línea para casos de suicidio y crisis las 24 horas (condado de Santa Clara) 650-494-8420 o 408-279-3312
- Línea directa para niños y adolescentes: 650-567-5437
- Equipo para casos de crisis de los servicios de apoyo familiar (EMQ) (condado de Santa Clara) 408-379-9085 o 877-412-7474
- Línea para casos de crisis de Star Vista (condado de San Mateo): 650-579-0350
- Línea de ánimo de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés) de Santa Clara: 408-435-0400, opción 1
- Línea de ánimo de la NAMI de San Mateo: 650-638-0800
- Línea del Sustento nacional para la prevención de suicidios: 1-800-273-TALK (8255). Línea telefónica directa para la prevención de suicidios financiada por el gobierno de los Estados Unidos. Brinda asistencia gratuita, las 24 horas del día.
- Línea directa para casos de crisis por abuso sexual (las 24 horas): 650-493-7273

ORGANIZACIONES Y RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL

HEARD Alliance

HEARD Alliance es el resultado de la colaboración entre organismos, escuelas y prestadores de atención médica en Bay Area de San Francisco. Comparte recursos y sitios web útiles sobre la salud mental. Ubicada sobre la península de Bay Area en San Francisco, HEARD Alliance es una alianza comunitaria de profesionales de la atención médica, entre ellos, médicos de cabecera y prestadores de servicios para la salud mental. Trabajan en entornos variados, incluidas las clínicas, los hospitales, las prácticas privadas, las escuelas, y las organizaciones gubernamentales y privadas. Línea directa para casos de crisis: 1-800-273-TALK. Para obtener más información, visite www.heardalliance.org

StarVista

Esta organización brinda servicios de alto impacto a través del asesoramiento, el desarrollo de habilidades y la prevención de crisis para niños, jóvenes, adultos y familias. Ofrecen entornos seguros y comprensivos en los que no se juzga a nadie, además de varios programas brindan un tratamiento más intensivo para clientes que deben

afrontar traumas o diversos problemas de salud mental y abuso de sustancias. Para obtener más información, llame al 650-591-9623 o visite www.star-vista.org

NAMI (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales)

NAMI, la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, es la organización de base especializada en salud mental más grande de los Estados Unidos y se dedica a mejorar las vidas de millones de estadounidenses que padecen enfermedades mentales. Para más información, visite www.nami.org.

Centro de asesoramiento One Life (San Carlos)

Ofrece asesoramiento individual, grupal y familiar para todas las edades, a precios accesibles. 650-394-5155. Para obtener más información, visite <http://onelifecounselingcenter.com/>

Kara (Palo Alto) *Para angustias en particular

Brinda información y apoyo emocional para adultos, adolescentes y niños que están afligidos por la pérdida de un ser querido. 650-321-5272. Para obtener más información, visite <https://kara-grief.org/>

El lugar de los padres

Ofrece talleres sobre crianza, capacitaciones y consultas para padres, apoyo escolar y sobre comportamiento infantil, servicios clínicos y de necesidades especiales, grupos de actividades para padres e hijos, terapia familiar y para niños y otras actividades útiles para padres. Ubicado en los condados de Santa Clara y San Mateo. Para obtener más información, llame al 650-688-3040 o visite <http://parentsplaceonline.org/>

Servicios de apoyo familiar

Organización estatal sin fines de lucro que ayuda a familias y niños. Este organismo es uno de los programas de tratamiento de la salud mental más grandes y completos de California y utilizan un enfoque de vanguardia para tratar a los niños y adolescentes con desafíos complejos de salud y conducta. Está ubicado en varios condados. Para obtener más información (con sede en el condado de San Mateo), llame al 408-379-3790 o visite www.upliftfs.org/about/locations/san-mateo-county/

La salud de los niños de Stanford: furgoneta adolescente

Brinda servicios de salud para jóvenes sin seguros médicos y/o sin hogar, a través de la visita a varios lugares de los condados de San Francisco, San Mateo y Santa Clara. Para obtener más información, llame al 650.736.7172 o visite <http://www.stanfordchildrens.org/en/service/teen-van/>

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP)

La Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP, por sus siglas en inglés) se dedica a salvar vidas y llevar esperanza a aquellas personas afectadas por el suicidio. Fundada en 1987, la AFSP es una organización voluntaria de la salud, que ofrece a aquellas personas afectadas por el suicidio el respaldo de una comunidad nacional, fortalecida por la investigación, la educación y el apoyo para llevar a cabo acciones para prevenir esta importante causa de muerte. Para obtener más información, visite <http://www.afsp.org/>

Centro para adolescentes de Bay Area

Centro para el tratamiento de la depresión, ansiedad, abuso de sustancias, desobediencia, problemas familiares, heridas por cortes, trastornos alimenticios, problemas de identidad sexual, TDA/TDAH, discapacidades del aprendizaje y la ira a través de la terapia individual o familiar, la gestión médica, la evaluación psicológica y la terapia educativa. Múltiples lugares: San Francisco, Marin, Oakland/Berkeley y Palo Alto. Para obtener más información, llame al 415-448-6679 o visite <http://bayareaadolescent.com/home.html>

Condado de San Mateo: iniciativa PRIDE

Comprometida con la promoción de un ambiente de bienvenida a las comunidades LGBTQ12s que viven y trabajan en el condado de San Mateo, a través de un enfoque interdisciplinario e inclusivo. La iniciativa PRIDE colabora con la Comisión de LGBTQ del condado de San Mateo, que se creó recientemente. Para obtener más información, visite www.smchealth.org/pride-initiative

Condado de San Mateo: centro de bienestar adolescente de Sequoia

Esta clínica es la única prestadora de servicios de atención médica exclusivamente para jóvenes (entre 12 y 21 años de edad) en el sur del condado de San Mateo y cubre un gran número de necesidades de la salud. Para obtener más información, llame al 650-366-2927 o visite www.co.sanmateo.ca.us/sequoiaTWC/

Centro para jóvenes Fred Finch

Trabajan con personas jóvenes para superar desafíos múltiples y simultáneos, que incluyen la falta de un hogar, las desventajas económicas, discapacidades cognitivas y de salud mental, e historias de traumas y pérdidas importantes. Ubicaciones del centro para jóvenes: condados de Alameda y San Mateo. Para obtener más información (para el condado de San Mateo), llame al 650-286-2090, int. 237, o visite www.fredfinch.org

RECURSOS EN INTERNET SOBRE LA SALUD MENTAL Y LA RESILIENCIA

- [Centro para el bienestar y la salud mental de los jóvenes de Stanford](#)
- El cuadernillo de NAMI titulado "[Lo que las familias deberían saber sobre la depresión adolescente y las opciones de tratamiento](#)"
- La [página para padres](#) de la Sociedad para la Prevención del Suicidio Adolescente
- [Información nacional sobre el hostigamiento](#)
- [Recursos anti hostigamiento y anti acoso cibernético para escuelas, personas jóvenes y familias](#)

Series de Netflix: 13 Reasons Why: una representación dañina y peligrosa del suicidio adolescente

La serie 13 Reasons Why se estrenó el viernes 31 de marzo, a las 12:01 a. m., cuando los alumnos comenzaron con su receso de primavera. Es una serie que se basa en el libro de Jay Asher publicado en 2007 bajo el título de "Thirteen Reasons Why". El argumento detalla los eventos que llevan al personaje principal a suicidarse, con episodios basados en una "razón" intencionada para este final trágico. En su narración, el libro ofrece una descripción más detallada de los eventos, a diferencia de la naturaleza gráfica de la serie.

Los líderes del distrito, con el asesoramiento de importantes expertos en salud mental de los alumnos, han tenido dificultades con el modo de reacción ante esta serie. Muchos expertos creen que 13 Reasons ensalza el suicidio y lo presenta como una solución justificable ante la adversidad y la crueldad. No es exagerado decir que, además de ensalzar la muerte por medio del suicidio, la serie muestra que quitarse la vida es una solución justificable ante los desafíos de la vida.

Al igual que muchos distritos del condado, no hemos enviado ningún material a los padres sobre la película, en parte porque no quisimos agregarle mayor publicidad. Más importante aún es el hecho de que compartir ampliamente noticias sobre esta serie distorsionada de Netflix puede llevar a que una mayor cantidad de alumnos la vean y aumenten sus ideas suicidas, especialmente en el caso de nuestros alumnos emocionalmente vulnerables. Incluso los productores de esta serie ahora parecen reconocer que la película podría causar esto (han ampliado las advertencias que acompañan la serie).

No he visto la serie porque no quiero brindar apoyo a su peligroso argumento de ninguna manera. Sin embargo, si usted decide verla, o se entera de que sus hijos la han visto, los expertos de Stanford han preparado algunas ideas sobre cómo analizar este tema con ellos.

Posibles preguntas para hacerle a su hijo:

- Si pudieras hablar con cualquiera de los personajes, ¿a quién querrías hablarle? ¿Qué cosas quisieras decirle?
- ¿Cuáles son las tres situaciones de la serie en la que los jóvenes actuaron de manera heroica y comprensiva?
- Si fueras el personaje principal, ¿qué palabras o acciones te hubiesen ayudado a sobrevivir?
- Si fueras el personaje principal, ¿qué cosas te hubiesen ayudado a tomar decisiones diferentes?
- Si pudieras volver a escribir la historia, o incluso solo un evento en cada uno de los 13 episodios, ¿qué cosas volverías a escribir? ¿En el primero? ¿En el segundo? ¿En el tercero? ¿Por qué es tan importante ese evento?

Más importante aún, dígame al alumno que el suicidio no es una solución. No importa cuántas “razones” tengan o las maneras en que los otros los hayan herido. Por cada persona que los ha herido, existen muchas más que los consideran merecedores de una vida maravillosa, larga y llena de satisfacciones.

Opiniones para el cierre: salud mental, vindicación y obsequios inesperados

En la escuela secundaria, una de las personas más cercanas a mí padecía graves problemas de salud mental. La internaron durante varios meses y luchó por finalizar la escuela secundaria. Durante los próximos cinco años más o menos, sus problemas de salud sufrían altibajos, con desafíos particulares durante períodos de transición y estrés. Fue atroz para su familia. Aunque existían antecedentes de problemas de salud mental, venían acompañados de una vergüenza considerable y un sentido de impotencia (no parecía haber mucho por hacer, como uno lo esperaba).

Al igual que muchas otras historias sobre desafíos de la salud mental, esta tiene un final de lo más feliz. Esta persona se recuperó por completo y no ha vuelto a tener síntomas durante décadas. Está felizmente casada, es madre de dos hermosos niños y contribuye maravillosamente con su comunidad.

Uno de sus más grandiosos aportes al mundo es su trabajo como asistente social en la Administración de los Veteranos. Es notablemente comprensiva, con una facilidad sorprendente para encontrar exactamente los recursos adecuados para las personas a las que atiende. La gente la busca sus consejos y compromiso constante al servicio de aquellos que sirvieron a nuestro país a través del servicio militar. Parece saber lo que necesitan las personas antes de que lo necesiten.

Una de las cosas más poderosas que he leído sobre la salud mental es del autor Scott Stossel. Describe con vívidos detalles su lucha contra la ansiedad en la revista *The Atlantic* (enero, edición 2014). Termina con el siguiente pensamiento:

“(...) Mi ansiedad puede ser intolerable. Pero también, quizás, es un regalo (o al menos la otra cara de la moneda que debería pensar dos veces antes de canjearla). La cantidad de veces que la ansiedad me ha reprimido (me ha impedido viajar o aprovechar oportunidades o tomar determinados riesgos), sin dudas también me ha incitado a seguir adelante...”

Sé que algunas cosas por las que estoy mayormente agradecido (la oportunidad de ayudar a liderar una revista respetada, tener un lugar, aunque periférico, en la formación del debate público, una sensibilidad ambulante y extraña y cualquier coeficiente de inteligencia emocional y buen juicio que posea) no solo coexisten con mi enfermedad, sino que también, de alguna manera significativa, son consecuencia de ella.

En su ensayo de 1941, «La herida y el arco», el crítico literario Edmund Wilson escribe sobre el héroe sofocleano Philoctetes, cuya herida en el pie por mordida de serpiente que echaba pus y nunca se cicatrizaba está relacionada con un regalo por la infalible precisión con su arco y flecha (su «enfermedad maloliente» no se separa de su «arte sobrehumano» para la puntería). Siempre me atrajo esta parábola: en ella, subyace, en palabras de la escritora Jeanette Winterson, «la proximidad que tiene la herida con el regalo», el conocimiento de que en la debilidad y la vergüenza también está el potencial de trascendencia, heroísmo o reivindicación.

Mi ansiedad sigue siendo una herida no cicatrizada que a veces, me reprime y me llena de vergüenza, pero puede ser también, al mismo tiempo, una fuente de fortaleza y un manantial de bendiciones”.

Que tenga un buen día...

Atentamente.

Dr. Kevin Skelly
Superintendente