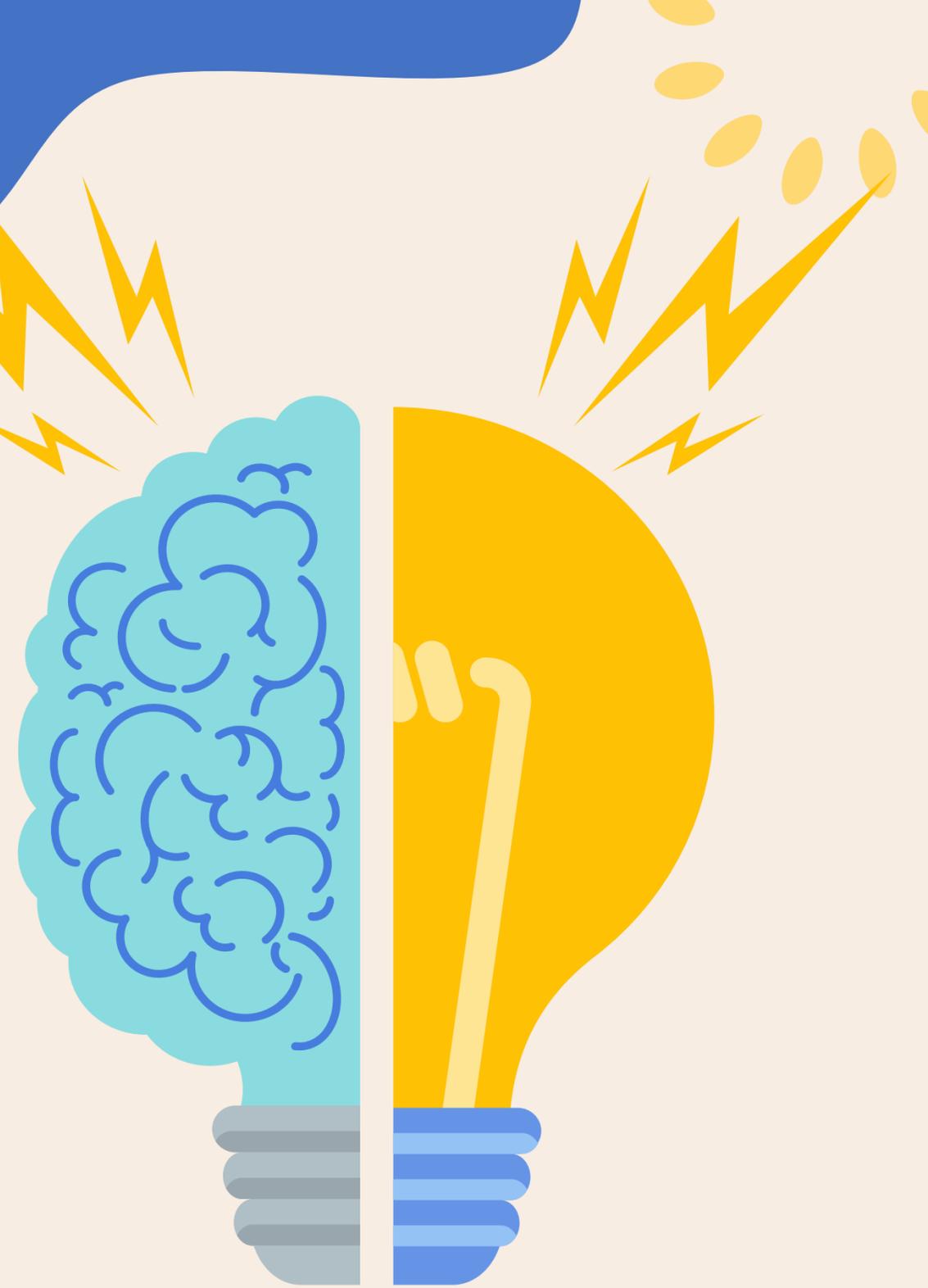


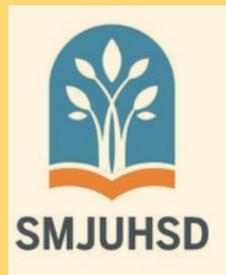
ENTENDIENDO LA MENTE DE
LOS ADOLESCENTES:
ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA
TRATAR LA SALUD MENTAL Y EL
COMPORTAMIENTO



PRESENTADO POR



Israel Hernandez
Consejero de
intervención y apoyo



Nicholas Richey,
AMFT, ESSTerapeuta
escolar



Kassondra Quaglino
BCBA



CENTROS DE BIENESTAR



¿QUÉ ES UN CENTRO DE BIENESTAR?

Un centro de bienestar es un espacio dentro de la escuela diseñado para apoyar el bienestar mental, emocional y físico de los estudiantes.

SERVICIOS OFRECIDOS

- Espacio seguro
- Restablecimiento de mentalidad positiva
- Consejería individual
- Consejería en grupo
- Visitas/Presentaciones
- Talleres durante el almuerzo
- Líderes de clubes/compañeros

TEMAS COM



Inteligencia emocional

- 1. Conciencia** Reconocer nuestras propias emociones y sus impactos
- 2. Autorregulación** Manejar las emociones en formas positivas
- 3. Motivación** Perseguir metas impulsados por valores intrínsecos
- 4. Empatía** Poder comprender y compartir sentimientos de otros
- 5. Habilidades sociales** Manejar relaciones e interactuar efectivamente con los demás



Comunicación

- Establecer límites
- Enseñar comunicación asertiva
- Crear líneas de comunicación seguras
- Enfrentar situaciones difíciles



Estrés/Ansiedad

- Respiración
- Escritorio diario
- Afirmaciones positivas
- Practicar riesgos
- Encontrar soluciones
- ¿Qué está bajo tu control?



Salud física

- 1. Ejercitar** Liberación de endorfinas
- 2. Dormir** Estabilidad emocional. Ayuda con la concentración
- 3. Nutrición** Ayuda el estado de animo y la energía
- 4. Conexión** Es más probable que participe en actividades sociales



Auto Estima

- Limitar exposición en medios sociales
- Disuadir la comparación con los demás
- Elogiar esfuerzos, no resultados
- Alentar la independencia y responsabilidad
- Promover una imagen corporal saludable



Eliminando el estigma de salud mental y consumo de sustancias para padres y tutores



Effective School Solutions

Reinventing K-12 Mental Health Care

ESS se asocia con distritos escolares para ayudarlos a implementar programas de apoyo de salud mental y comportamiento generalmente inclusivos que ayudan a mejorar el cuidado, fortalecen los resultados, y mantienen a los estudiantes en el distrito de origen .

Objetivos

1. Identificar posibles **factores de riesgo** y **señales de advertencia** de salud mental y abuso de sustancias.
2. Identificar las formas comunes en las que se **estigmatiza** la salud mental.
3. **Entender mejor qué es la depresión** y qué tan frecuente es
4. Describir la **frecuencia y el impacto del abuso de sustancias** en los adolescentes.
5. Identificar **factores de riesgo** y **síntomas** del **suicidio**
6. Aprender cómo **responder productivamente y ayudar a jóvenes con** problemas de salud mental y abuso de sustancias.

Este es un espacio seguro .



- Venimos a esta experiencia hoy con la intención de:
 - Escuchar a otros con compasión y tener compasión por ti mismo
 - Abordar la conversación con curiosidad (“maravilla”)
 - Mantener lo que se comparte aquí en confidencia
 - Participar de la manera más completa que podamos
 - Atendernos a nosotros mismos

Señales de advertencia

Conductas preocupantes Tabla-T

Piense en la conducta de su hijo/a que le preocupa. Haga una lista de la conducta preocupante en el lado izquierdo de la tabla. Regresará más tarde en la sesión a esta tabla para agregar estrategias para responder.

Conductas preocupantes	Estrategias

Escritura rápida

Piense en una lista de la conducta de su niño/a que le preocupa o conducta que le preocupa que su hijo haga.

Conducta y señales preocupantes

Problemas de aprendizaje	Señales físicas	Conducta social/emocional
Dificultad para concentrarse o recordar	Constantemente cansado o falta de energía	Tristeza, desaliento, desesperanza
Faltando o llegando tarde a clase	Ganancia o Perdida de peso	Irritabilidad, impaciencia, enojo
Tareas incompletas	Durmiendo demasiado o no lo suficiente	Cambios rápidos del estado de animo
Bajas calificaciones	Mareos, hiperventilación	Dificultad con compañeros y/o adultos
Imágenes perturbadoras en el trabajo en clase	Inquietud, hiperactividad	Miedo, preocupación excesiva
Falta de organización; dificultad para hacer varias cosas a la vez	Conducta repetitiva (lavarse las manos, rituales)	Falta de interés en actividades o personas, respuesta de "A quien le importa?"
Dificultad aceptando comentarios	Abuso de sustancias	Retraído, habla muy poco
Dificultad para comunicarse		Conducta de conformidad u oposición excesiva
		Impulsividad

Formas comunes de
cómo se estigmatiza
la Salud mental

Porque debemos pensar acerca de la salud mental

- Los problemas de salud mental son comunes.
- Los problemas de salud mental frecuentemente se desarrollan durante la adolescencia.
- Puede que los adolescentes no estén bien informados.
- Entre más pronto reciba ayuda el joven, hay más posibilidades de un resultado positivo

Los problemas de salud mental son estigmatizantes

¿Que es el estigma?

- Un conjunto de mensajes negativos y, a menudo, injustos que una sociedad conecta con algo, en este caso, los problemas de salud mental
- EJEMPLOS: insultos, exclusión, apodosos negativos.

El estigma interfiere en la comunicación honesta y en buscar ayuda.

¿Cómo es el estigma ?

- Exclusión
- Decirle a alguien que se endurezca y se despabile
- Silencio
- Tratar las enfermedades mentales como una falacia para los perezosos o hambrientos de atención
- Poner los ojos en blanco, etc.

Los efectos del estigma

- Vergüenza
- Esconderse, aislarse
- No buscar ayuda o tratamiento
- Creencias negativas sobre uno mismo



Reflexión sobre el estigma



- Cúales son algunos estigmas comunes sobre la salud mental

Formas de responder
de manera
productiva

Según un estudio de 2014 realizado por el Centro para la salud y el Cuidado de la salud en las escuelas,

Los estudiantes que reciben intervenciones positivas en conducta de salud ven mejoras en una variedad de comportamientos relacionados con el rendimiento académico.

Estrategias para apoyar a sus hijos

Estrategias para apoyar a sus hijos

Elija de las siguientes estrategias para agregar a su Tabla-T de conductas preocupantes en la parte superior del folleto

Decir

- Hablé durante los quehaceres/trabajos y ayudé a su hijo/a a crear un plan secuencial.
- Ayudé a su hijo/a a identificar el siguiente paso concreto.
- Ayudé a su hijo/a a usar declaraciones realistas y positivas acerca de su rendimiento y perspectiva del futuro.
- Utilicé elogios específicos a la conducta.
- Extienda una invitación para platicar cuando sienta que su hijo/a se está sintiendo mal, ansioso/a, abrumado/a.
- Notifiqué a su hijo/a con anticipación de las transiciones. Tenga tareas listas para que su hijo/a se enfoque en ellas durante el tiempo de transición.
- Conecté las asignaciones con los intereses.

Hacer

- Crear oportunidades para que socialicen con amigos y familia con los cuales tienen relaciones saludables.
- Delé a su hijo/a tiempo adicional para completar trabajos/tareas escolares/quehaceres.
- Permita que su hijo/a tenga un lugar seguro cuando necesite privacidad o un descanso.
- Asóciese con los expertos de salud y orientación para planear si es necesario, modificaciones o apoyo durante el día escolar.

Otras estrategias

- Haz que el ejercicio sea parte del día
- Dejar que los adolescentes duerman
- Explorar ejercicios a conciencia
- Fomente descansos de la tecnología
- Fomente los pasatiempos

Conductas preocupantes Tabla-T

Piense en la conducta de su hijo/a que le preocupa. Haga una lista de la conducta preocupante en el lado izquierdo de la tabla. Regresará más tarde en la sesión a esta tabla para agregar estrategias para responder.

Conductas preocupantes	Estrategias

Actividad para repasar

Utilizando lo que discutimos el día de hoy, regrese a la lista de conductas en su Tabla-T y haga una lista de comienzos de conversaciones para cada conducta.

¿Qué es la depresión?
¿Qué tan común es?

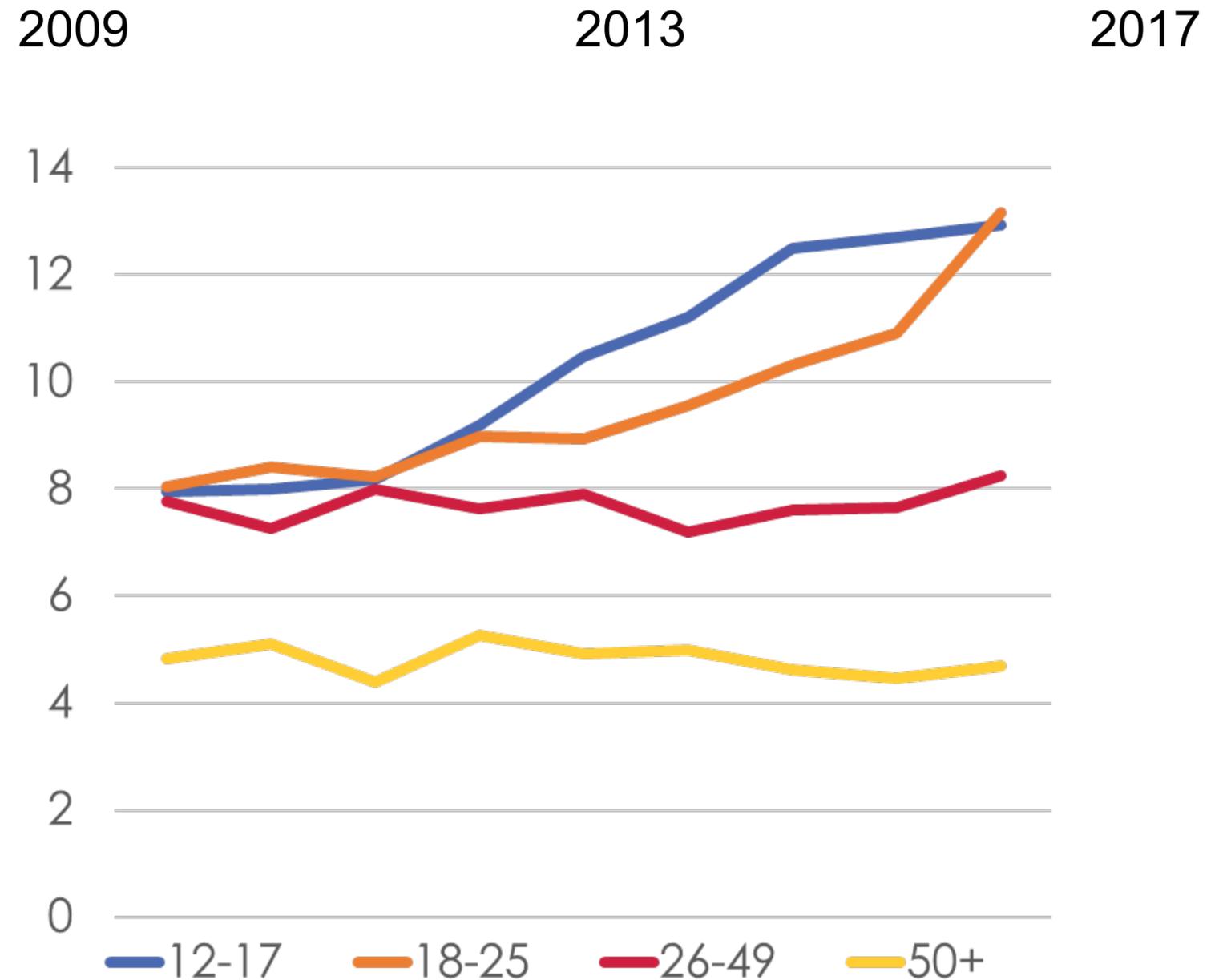
¿Es toda tristeza depresión ?

- Casi todos se sienten tristes alguna vez
- La tristeza es una reacción natural a situaciones difíciles y dolorosas
- Los sentimientos después de la separación, pérdida, fracaso, o conflicto familiar no necesariamente señalan a la depresión
- La tristeza es temporal y se desvanece al paso del tiempo
- **Depresión clínica son sentimientos de tristeza que persisten al paso del tiempo y que impactan el funcionamiento.**

La crisis de salud mental en la adolescencia

- Los problemas de salud mental en los jóvenes a aumentado en los últimos 10 años.
- El trastorno depresivo grave es la principal causa de discapacidad entre las estadounidenses de 15 a 44 años.

% incidents de salud mental



Funcionamiento impactado en niños y adolescentes

La depresión interfiere con las tareas normales del desarrollo, tales como:

- Formar relaciones
- Dominar habilidades sociales y académicas
- Lograr independencia.



¿Cuáles son los
síntomas y factores
de riesgo de la
depresión?

Diagnosticando la depresión

- La depresión es una condición médica.
- Sin embargo, no hay un examen médico, prueba de laboratorio o marcador genético que pueda decir si un niño/a o adolescente está deprimido.
- El diagnóstico es basado en entrevistas clínicas con el niño/a, padres, y maestros.
- **La distinción entre estar enojado y estar clínicamente deprimido es el impacto en el funcionamiento de la persona.**

Señales y síntomas : ESTADO DE ANIMO Y PENSAMIENTOS

- Irritabilidad, inquietud, agitación
- Preocupación excesiva
- Sentimientos injustificados de culpa o inutilidad
- Desesperanza o pesimismo
- Pensamientos o acciones suicidas, pensamientos frecuentes de muerte y de morir
- Pérdida de interés y disfrute en actividades y amigos que antes eran placenteros

Señales y síntomas: COMPORTAMIENTO

- Enfurruñamiento
- Inquietud
- Fingir estar enfermo
- Quejas confusas de salud
- Retraído de las actividades habituales
- Problemas de sueño
- Evita ir a la escuela
- Aferrado
- Fatiga, falta de energía
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Problemas de apetito/pérdida/aumento de peso

Historia familiar y genética

HISTORIAL FAMILIAR:

- Los niños de familias con historial de depresión tienen un riesgo 2-3 veces mayor de desarrollarla.

GENÉTICA Y NEUROQUÍMICA:

- La neuroquímica y la genética influyen, ya que puede existir un desequilibrio congénito de sustancias como la serotonina, la noradrenalina o la dopamina.

Factores de personalidad

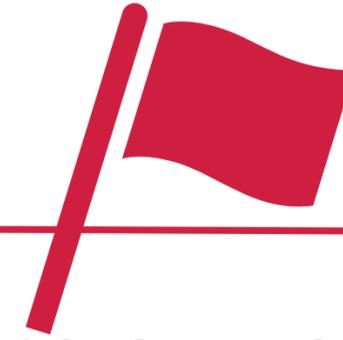
- La forma en que las personas **ven e interpretan** los eventos estresantes afecta su vulnerabilidad a la depresión.
- Las personas varían ampliamente en la frecuencia e intensidad con que experimentan emociones negativas.
- La emocionalidad negativa afecta el afrontamiento, las relaciones y el funcionamiento diario.
- Un adolescente que ve los problemas como insuperables puede sentirse fácilmente abrumado

Entendiendo la tendencia suicida

Suicidio y depresión

- La mayoría de las personas deprimidas no se suicidan. Sin embargo, la depresión aumenta el riesgo de suicidio o de intentos de suicidio.
- El historial familiar puede aumentar el riesgo de suicidio.
- Las niñas tienen tres veces más probabilidades de intentar suicidarse que los niños.
- Los niños tienen más probabilidades de tener éxito en sus intentos de suicidio.

Señales de advertencia



Estas señales de advertencia requieren una acción inmediata.

Niños/adolescentes que hablan de:

- No tener una razón para vivir
- Quitarse la vida
- Despedirse

Niños/adolescentes que:

- Investigan el suicidio
- Se aíslan repentinamente de sus actividades y amigos
- Regalan sus pertenencias

Los eventos estresantes pueden provocar riesgo de suicidio

- Muerte de un familiar, amigo cercano o mascota
- Suicidio de un familiar, compañero o persona famosa
- Perder una relación romántica o amistad
- Divorcio o separación de los padres
- Problemas con la ley o las autoridades
- Mudanza reciente
- Abuso o acoso escolar
- Embarazo no deseado
- Bajas calificaciones
- Pelea o experiencia humillante
- Decepción reciente
- Preocupación por la sexualidad
- Graduación

¿Cómo puede ayudar
cuando su hijo está
deprimido o en
riesgo de suicidio?

Hablar ayuda

- Ofrezca cariño
- Sea un padre/madre, no un terapeuta.
- Ser comprensivo ayuda.
- Haga saber a los niños que les ayudará a conseguir ayuda.



El suicidio se puede prevenir

La prevención suele consistir en una **persona atenta** con los conocimientos adecuados, **disponible** en el momento y lugar adecuados.



Conéctese emocionalmente

con los niños/adolescentes

Preguntar:

- *¿Estás bien?*
- *¿Estás pensando en suicidarte?*
- *¿Cómo puedo ayudarte?*

No prometa confidencialidad,
prometa ayuda.

Siempre tome en serio cuando
habla del suicidio.



Conéctese a recursos

- Conozca sus límites.
- Conozca sus recursos:
 - Consejeros escolares
 - Terapeutas escolares
 - Administración escolar
 - Línea de ayuda para el suicidio

Hágale saber a sus hijos que les ayudará a obtener ayuda.



USO Y ABUSO DE SUSTANCIAS

Etapas tempranas del consume de sustancias

Nivel 1: EXPERIMENTACIÓN	Nivel 2: MAL USO	Nivel 3: ABUSO INICIAL
Primer contacto.	Se desarrolla un patrón de uso.	Hábil para esconder su uso.
Falta de conocimiento de los padres.	Justificaciones de uso (para relajarse, socializar).	Consigue parafernalia para consumir drogas y hace planes para utilizarlo.
Tolerancia baja.	Busca la forma de cambiar su estado de ánimo.	Tolerancia aumentada.
Uso experimental y ocasional.	El uso entre semana es poco frecuente.	Uso ocasional entre semana.
El control y la decisión están en sus manos.	El control y la decisión están presentes.	El control y la decisión ha disminuido.
Pocas consecuencias.	Algunas consecuencias sociales y personales.	Aumento de las consecuencias

FACTORES DE RIESGO Y SEÑALES DE ADVERTENCIA

¿Cuáles son los factores de riesgo más comunes?

- Trauma infantil
- Abuso o negligencia infantil
- Problemas de salud mental
- Pobreza
- Abuso de sustancias entre compañeros
- Entorno escolar negativo



Trauma y abuso de sustancias

- Existe un número desproporcionadamente mayor de antecedentes de abuso, negligencia o trauma en personas con abuso de sustancias que en la población general.
- Casi el 65 % de las personas elegibles para los tribunales de drogas del condado sufren trauma.
- Entre el 12 % y el 34 % de los pacientes en tratamiento por abuso de sustancias tienen un diagnóstico de TEPT (esta cifra llega al 59 % en el caso de las mujeres).

Considerando los factores de riesgo

- Los factores de riesgo no implican que el abuso sea inevitable.
- No todas las personas con factores de riesgo se convierten en abusadores de sustancias.
- Es posible que algunos abusadores de sustancias no entren en ninguna categoría de riesgo conocida.

Señales físicas de advertencia

- Cambios sutiles de personalidad, cambios de estado de humor
- Aumento/pérdida de peso
- Hábitos de sueño y alimentación erráticos
- Pupilas dilatadas, ojos rojos, uso de gotas para los ojos o gafas de sol
- Pérdida de memoria a corto plazo



Señales de advertencia en el hogar

- Cambio de actitud hacia las reglas
- Menos participación en actividades familiares
- Aislamiento, permanece en su cuarto la mayor parte del tiempo
- Platicador
- No respeta el toque de queda, se sale a escondidas por la noche.
- Desaparecen objetos del hogar: dinero, alcohol, medicamentos
- Mentir y culpar a otros
- Depresión o hiperactividad
- Ropa, mensajes y póster relacionados con drogas
- Cambios en la forma de vestir
- Problemas con la ley

Señales de advertencia en la escuela

- Tareas pendientes o mal hechas
- Menos participación en clase
- Dificultad para mantenerse concentrado
- Menos concentración
- Visitas frecuentes al baño o a la oficina de salud
- Llegadas tardes y/o ausencias frecuentes
- Dormir en clase
- Falta de respeto a los maestros
- Suspensiones, expulsiones
- Abandono de actividades
- Bajas calificaciones
- Emociones altas y bajas

¿Señal de advertencia o comportamiento normal de los adolescentes ?

- ¡Las señales de advertencia no son un diagnóstico!
- Guía informal: cuando el comportamiento empiece a parecer extraño, preste atención.
- Tome las señales de advertencia como una indicación para empezar una conversación o para observar con más atención.

Empiece con una conversación

- Hable en un espacio privado y neutral o por teléfono.
- Expresé sus inquietudes de forma directa y compasiva.
- Haga preguntas específicas.
- Recuerde: está explorando, no diagnosticando.



Participe en la encuesta

- Por favor denos su opinión.
- Escanee el icono en su folleto.
- O visite:

https://essfeedback.qualtrics.com/jfe/form/SV_cMiUZejZMCArrMi





Effective School Solutions

¡Gracias!

EL CEREBRO ADOLESCENTE CÓMO ESTÁ CONECTADO

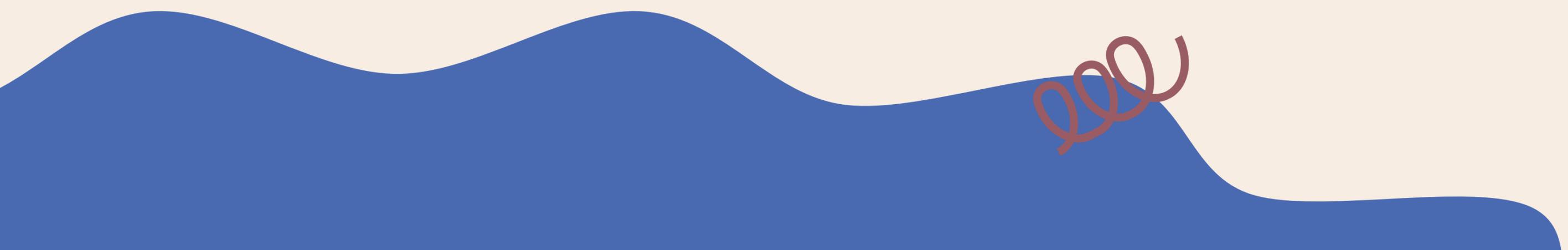
Presentado por, Kassondra Quaglin, BCBA

- ¿Quién influye en los adolescentes?
- Asumir riesgos
- Recompensa vs. Castigo
- Desarrollo de habilidades
- ¿Cómo podemos usar este conocimiento a nuestro favor?



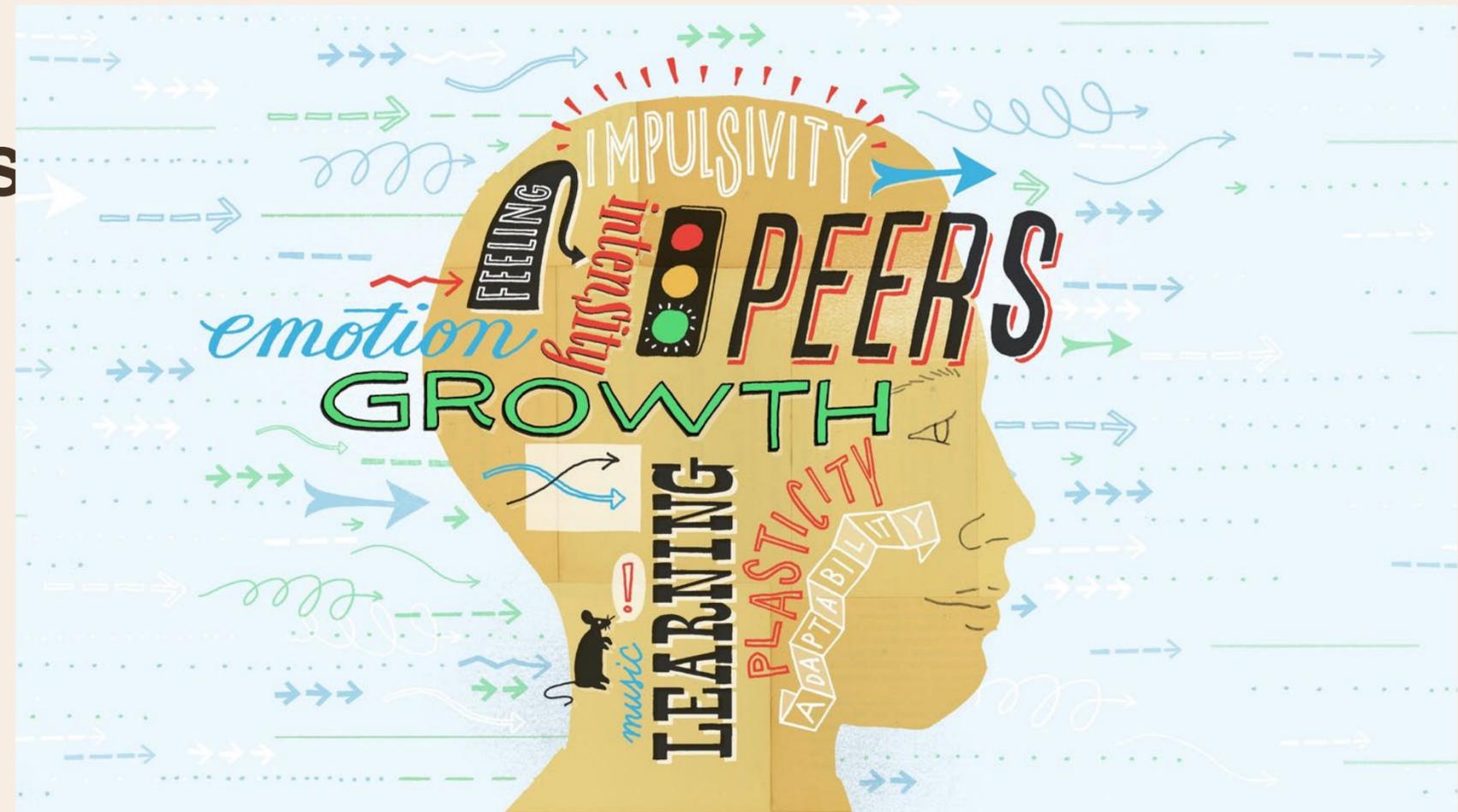


LOS ADOLESC
SEVEN
INFLUENCIADOS POR



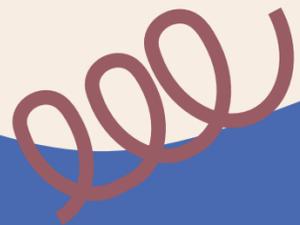
Hay muchos factores diferentes que influyen en los adolescentes.

- * Amigos y compañeros
- * Familia
- * Redes sociales
- * Cultura comunitaria



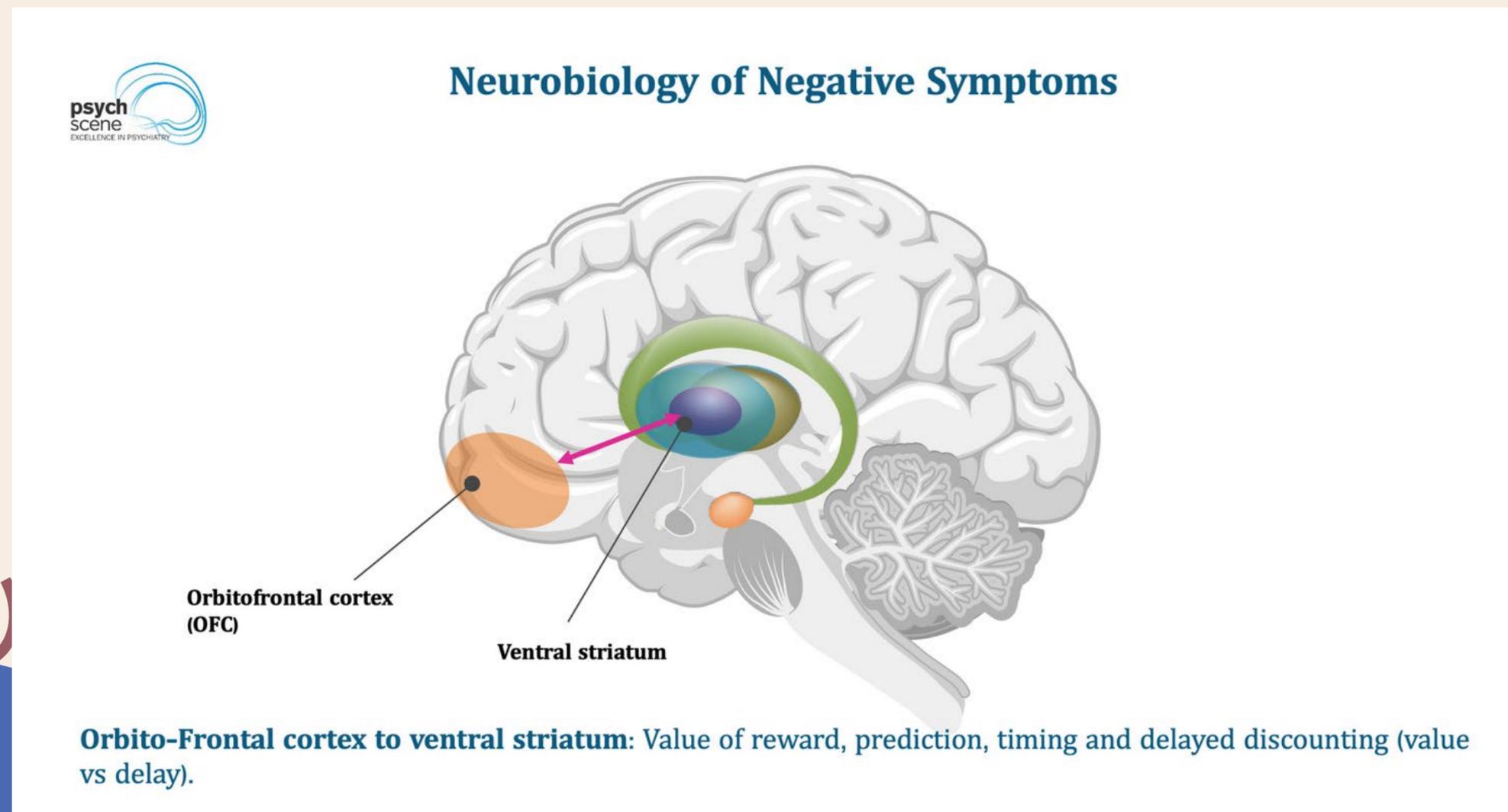


TOMAR RIESGO



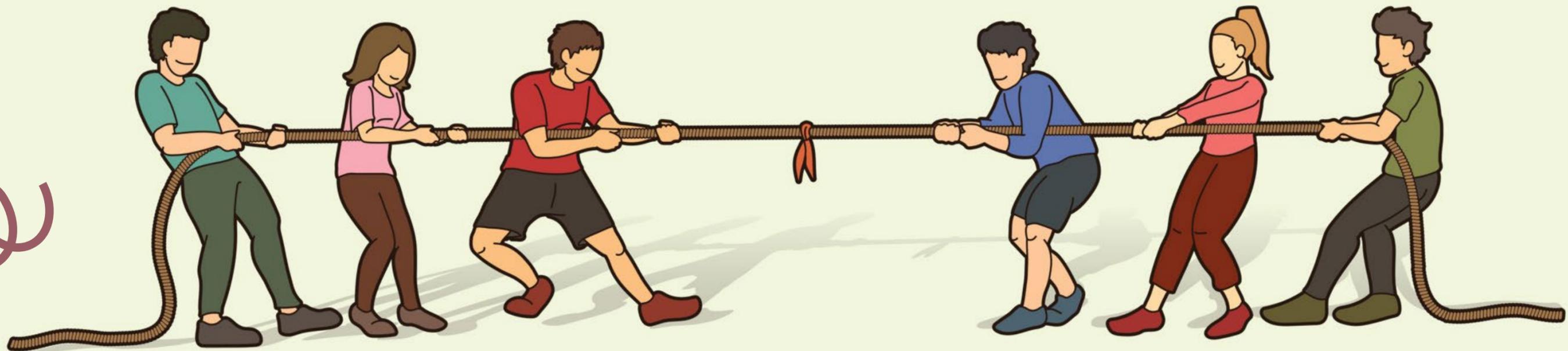
VERDAD VS. MITAD

Los adolescentes no son más propensos a asumir riesgos que cualquier otra parte d



Information provided by Dr, Eva

RECOMPENSA VS. CASTIGO

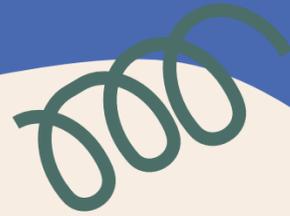


RECOMPENSA

Apoyar el aumento de un comportamiento que queremos ver más al dar un elemento deseado o una interacción social.

Empodera a los adolescentes a tomar decisiones positivas.

Fomenta una relación positiva entre adolescentes y adultos.



CASTIGO

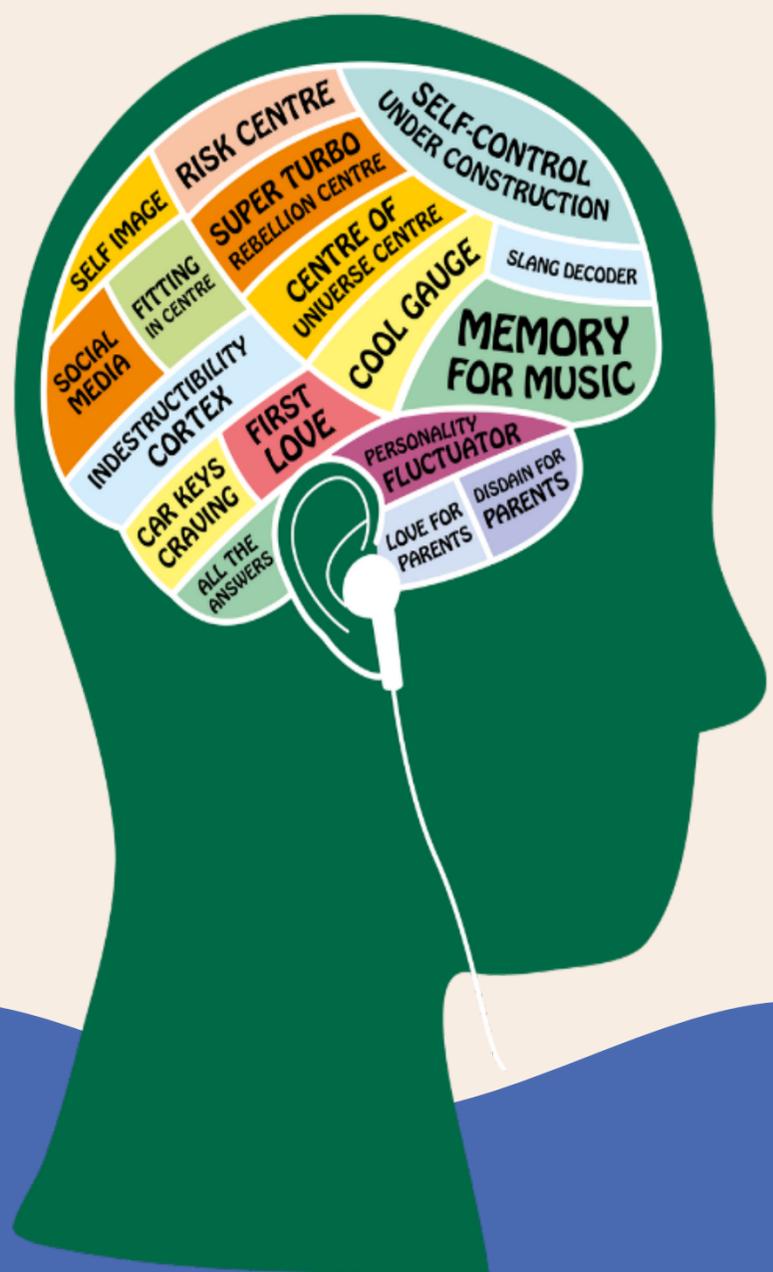


Disuade el comportamiento no deseado conectándose con una consecuencia negativa.

Provoca una lucha de control y una percepción negativa de uno mismo cuando se impone el castigo.

Fortalece la relación negativa entre adolescentes y adultos.

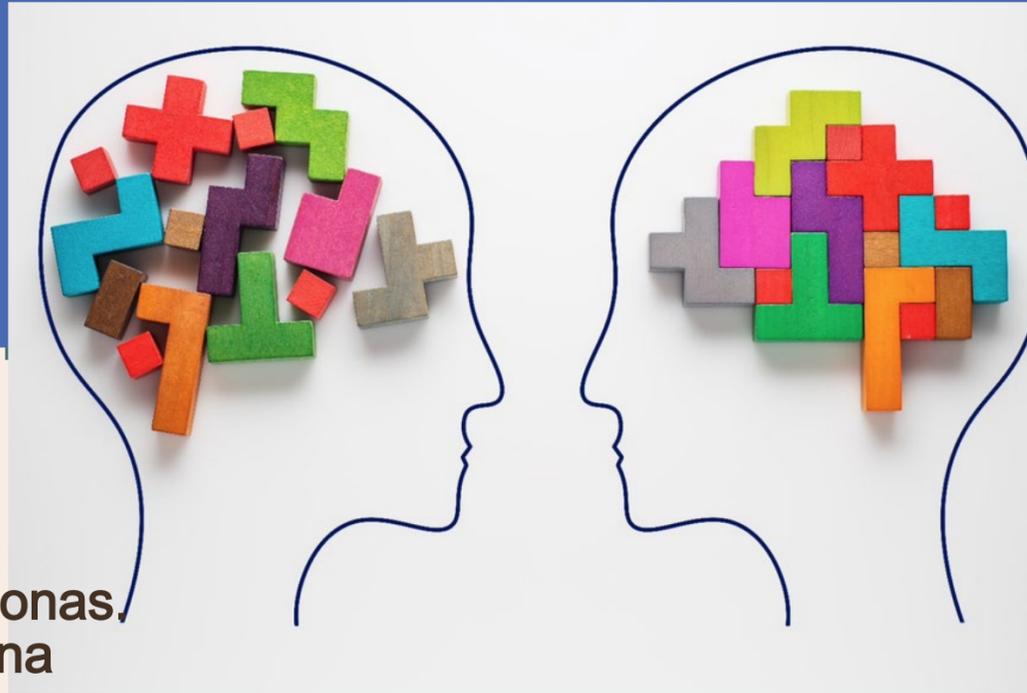
Información proporcionada por D^re Eva



DESARROLLO HABILIDADES



¡EL PORQUÉ



Lo mejor que pueden hacer los incentivos es cambiar temporalmente el comportamiento de las personas. Nunca pueden crear un compromiso duradero con una acción o un valor, y a menudo tienen el efecto contrario...
Alfie Kohn

Hacerlos parte del proceso genera menos resistencia.

Son problemas no resueltos que limitan la capacidad de los adolescentes para mantenerse regulados y seguir las instrucciones que se les dan.

Entender el porqué.

Estar consciente y considerar las habilidades que pueden afectar la capacidad de un niño para manejar los problemas y frustraciones de la vida y cumplir con diversas expectativas ayuda a los cuidadores a alejarse de las explicaciones motivacionales para el comportamiento preocupante.

Dar por sentado que su hijo/a adolescente sabe qué hacer no significa que él/ella lo sepa.

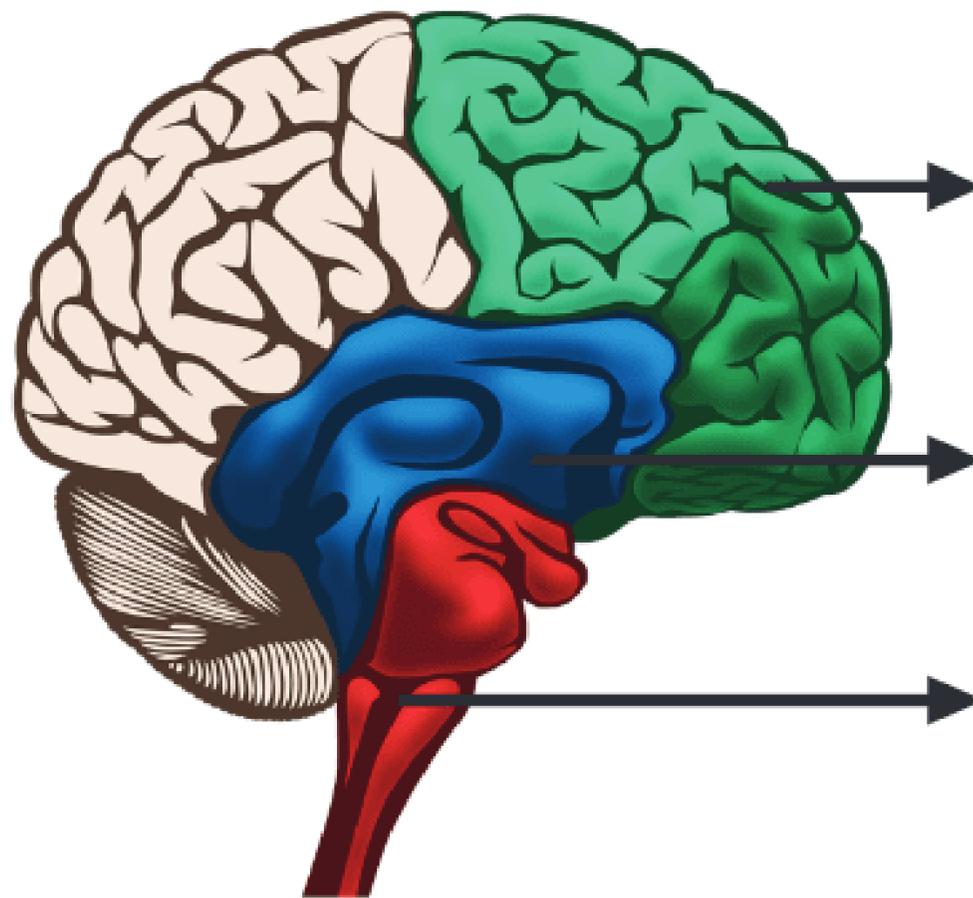
A los adolescentes hay que enseñarles qué se espera de ellos.



EL CEREBRO ESTABLECE LA IMPORTANCIA



ESTADOS CEREBRALES



Estado ejecutivo

Necesidad: Oportunidades para resolver problemas

Aspectos: Sabiduría, habilidades ilimitadas

Mensaje: ¿Qué puedo aprender?

Estado emocional

Necesidad: Conexión

Aspectos: rezongar, insolencia, gritos, reacciones verbales

Mensaje: ¿Me siento amado/conectado?

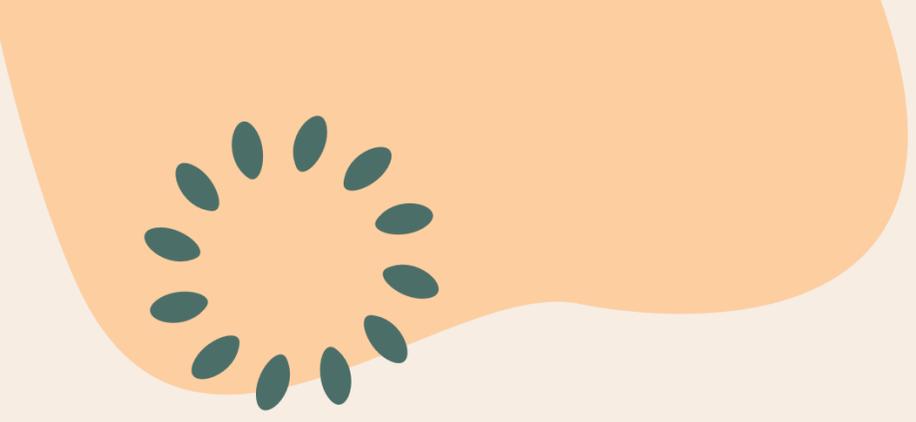
Estado de supervivencia

Necesidad: Seguridad

Aspectos: Escondarse, pelear, rendirse

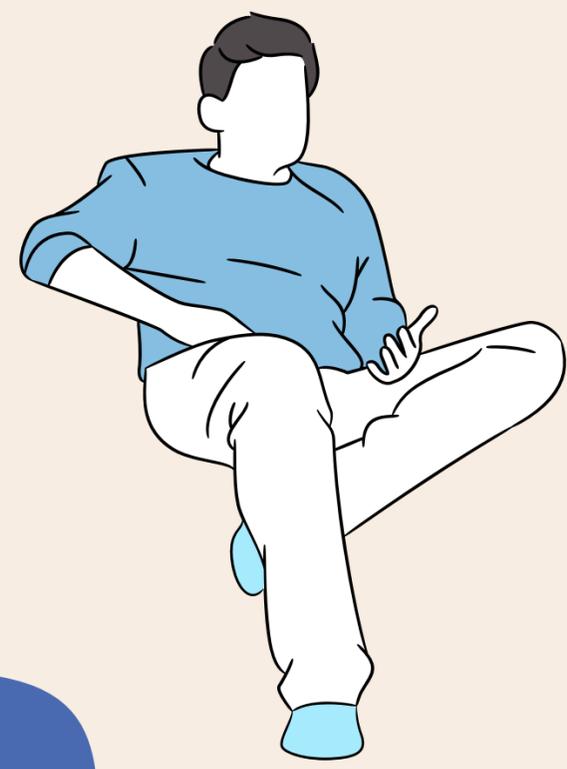
Mensaje: ¿Estoy seguro?

Los Modelos de Estados Cerebrales de Disciplina Consciente nos ayudan a comprender cómo funciona el cerebro en relación con la disciplina. Un adulto molesto siempre representa una amenaza para el sentido de seguridad de los niños. Debemos tranquilizarnos activamente para ayudar a los niños a calmarse. Respirar profundamente tres veces nos ayuda a tranquilizarnos al desactivar la respuesta al estrés en el cuerpo.



APPROVECHIAMO

CONDIMENTO



Trabajar con adolescentes es más efectivo que obligarlos a cumplir.

¡La comunicación es clave

¡Eliminar la lucha por el poder

Es más efectivo que los adolescentes ganen que quitarles objetos o actividades

Apoyando su capacidad de mantenerse regulados.





¡Gracias!

