

ZERO REASONS WHY
HERRAMIENTAS PARA
LA VUELTA AL COLE
EDUCADORES

ZERO REASONS WHY

La vuelta al cole puede ser estresante, pero también puede brindar grandes oportunidades de descanso y crecimiento. Este kit de herramientas está diseñado para ser un recurso para educadores y administradores para apoyar el bienestar mental durante la temporada de regreso a la escuela y más allá. Empieza por aquí.

Los adolescentes pasan muchas de sus horas de vigilia en la escuela, por lo que los educadores desempeñan un papel crucial en la promoción del bienestar mental entre los estudiantes. Es importante que los adultos comprendan la salud mental de los adolescentes, los factores que influyen en ella y la mejor forma de ayudar a los alumnos.

Consejos para entornos de aprendizaje saludables

- ✓ Crear un sentimiento de pertenencia en el que todos los alumnos se sientan seguros.
- ✓ Educar a los estudiantes sobre cómo acceder a los recursos de salud mental dentro de la escuela.
- ✓ Empezar el día con un control de la salud mental, por ejemplo, dedicando unos minutos a escribir en un diario o proponiendo a los alumnos que respondan a una pregunta o reflexionen sobre ella.
- ✓ Hable con sus alumnos sobre las cosas que pueden hacer a diario -como dormir lo suficiente, mantenerse activos, pedir ayuda y sacar tiempo para relacionarse con los amigos- para cuidar su salud mental.
- ✓ Esté abierto a aprender de sus alumnos: cuando los adolescentes se sienten escuchados por los dirigentes, se forman asociaciones sólidas en las que los adolescentes y los educadores trabajan juntos para acelerar la salud mental positiva en sus centros escolares.
- ✓ Garantizar que el personal escolar tenga la formación necesaria para satisfacer las diversas necesidades cognitivas, emocionales y sociales de los alumnos.
- ✓ Conectar a los estudiantes con recursos que ofrezcan más oportunidades y apoyo para superar los retos.
- ✓ Proporcionar oportunidades para que los estudiantes aprendan habilidades interpersonales como la comunicación, la empatía y la resolución de conflictos.



Iniciar una conversación sobre salud mental con los alumnos puede resultar difícil. Aquí tienes algunas pistas que te ayudarán:

"¿Cómo puedo apoyarte o ayudarte a ponerte en contacto con algún recurso este curso escolar?"

"Me he dado cuenta de que te has saltado algunas tareas últimamente, ¿lo llevas bien?"

"Sé que tienes mucho trabajo con las clases de AP, las extraescolares, los deportes, etc. ¿Cómo lo llevas?"



No pasa nada si no tienes todas las respuestas para tus alumnos. Es igual de importante guiarles en la dirección del apoyo que necesitan. Una forma sencilla de hacerlo es informar a tus alumnos de las líneas directas nacionales en las que pueden ponerse en contacto con un consejero de crisis 24 horas al día, 7 días a la semana. Coloca estos números en algún lugar de la escuela y de las aulas a modo de recordatorio.

Educadores, ustedes también merecen apoyo. Puede recurrir a estos números para apoyar su propia salud mental u obtener ideas adicionales para apoyar a sus alumnos. No es necesario estar en crisis para llamar.

APRENDE LAS SEÑALES

No pasa nada si no tienes todas las respuestas para tus alumnos. Es igual de importante guiarles en la dirección del apoyo que necesitan. Una forma sencilla de hacerlo es informar a tus alumnos de las líneas directas nacionales en las que pueden ponerse en contacto con un consejero de crisis 24 horas al día, 7 días a la semana. Coloca estos números en algún lugar de la escuela y de las aulas a modo de recordatorio.

- Expresar sentimientos de ansiedad, depresión o desesperanza
- Irritabilidad o cambios de humor
- Dificultad para concentrarse o permanecer sentado
- Signos de autolesión o de no cuidar de sí mismo.
- Cambios en el rendimiento académico o en la actitud hacia la escuela
- Signos de acoso escolar o de acoso a otros
- Problemas para gestionar las emociones
- Disminución del rendimiento académico
- Retraimiento durante las clases, los deportes o las actividades extraescolares

Consejo: Para más contenidos y vídeos, visite zeroreasonswhy.org/resources