



# PARTE 2

## Ayudar a un estudiante

### Programa

- ¿Y si es usted un adulto de confianza?
- Lenguaje de intervención para educadores



# ¿Qué es un adulto de confianza?

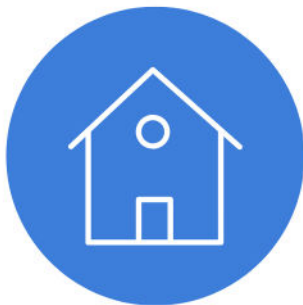
## ¿Qué le viene a la mente cuando piensa en un adulto de confianza?

Los niños dicen que es alguien que sabe escuchar, que ofrece consejos, que muestra empatía o que no te hace sentir tonto por acudir a ellos, alguien con quien sienten una conexión. Un adulto de confianza es alguien fiable y seguro.

Las funciones de un adulto de confianza son:

- Escuchar y validar lo difícil que debe ser confiar en alguien o pedir ayuda.
- Y luego, ayudar al joven a llegar a la persona adecuada para que le proporcione la ayuda o el apoyo que necesita.

## ¿Quién puede ser un adulto de confianza?



Padres  
Tutores  
Abuelos  
Miembros de la familia



Consejero escolar  
Trabajador social  
Profesor  
Proveedor  
de salud mental



Líderes comunitarios,  
líderes religiosos  
Entrenador o instructor  
Consejeros de campamento  
Personal extraescolar



# ¿Qué pasa si usted es el adulto de confianza?



A los jóvenes les puede resultar difícil pedir ayuda. Durante el proceso, el niño puede revelar información que les haga sentir incómodos a usted y a él.

- Mantenga la calma y escuche
- Agradézcales la confianza depositada en usted
- Asegúrese de cuidarse a usted mismo

## Recuerde


- Podemos ayudar mucho a un niño simplemente reconociendo lo que dice y tratándolo con respeto y sensibilidad.
- El tipo de apoyo que se puede prestar tiene sus límites.
- **Los facilitadores, entrenadores o profesores no son responsables de diagnosticar o tratar a un alumno. Sólo un proveedor de salud mental puede hacerlo.**



# Mostrar preocupación

Habr  ocasiones en las que podrá notar un cambio en el comportamiento o el rendimiento de un niño que haya durado dos semanas o más.

- **Consulte con la administración de su edificio o con un adulto de confianza previamente seleccionado.**
- Puede optar por documentar estos cambios utilizando la lista de comprobación de salud mental.
- Estos cambios pueden justificar una conversación.
- Si lo considera oportuno, programe un momento privado para esta conversación, ya que el niño podría revelar alguna información personal.

**Erika's Lighthouse**  
**Lista de control de la salud mental**  
Documente los cambios de comportamiento que ha observado durante las últimas 2 o más semanas.  
Estudiante \_\_\_\_\_ Observador \_\_\_\_\_  
  
 Estado de ánimo triste, deprimido o irritable  
 Pérdida de interés en las actividades favoritas  
 Pérdida o aumento significativo de peso, cambio significativo en la apariencia  
 Inquietud, agitación o ansiedad  
 Cansancio o pérdida de energía, incluso durmiendo en clase  
 Sentimientos de culpa, disculpas inapropiadas  
 Baja autoestima, comentarios despectivos  
 Dificultad para concentrarse o tomar decisiones  
 Pensamientos repetidos sobre la muerte, encaprichamiento con cosas oscuras y tristes  
 Dolores de cabeza y de estómago frecuentes  
 Cortes u otras autolesiones  
 Agresividad extrema  
 Falta de atención a la apariencia, o ropa inapropiada para el clima  
 Comportamiento excesivamente arriesgado  
 Disminución del rendimiento escolar  
 Baja tolerancia a la frustración  
 Falta de motivación o apatía  
 Falta de respeto  
 Aislamiento social  
 Comportamiento rebelde o inadecuado  
 Problemas de concentración, incapacidad para almacenar y recuperar información  
 Desorganización, olvido de materiales y tareas  
 Ausencias frecuentes o visitas a la enfermera del colegio



# Iniciar una conversación



## Sobre el lenguaje de intervención y ser el adulto de confianza

Tenga en cuenta que esta conversación podría suscitar una revelación personal y debe programarse para un momento y lugar protegidos. También hay que entender que es vital para la relación profesor/alumno que se informe a este último si se planea compartir la revelación con alguien más, quién es esa persona y por qué es importante hacerlo (es decir, un padre o personal de apoyo de la escuela).

Tenga en cuenta que es normal sentir un poco de ansiedad e incomodidad al acercarse a un estudiante que le preocupa. Sólo recuerde que el objetivo no es asumir el problema de los estudiantes o tener todas las respuestas correctas. En lugar de ello, hay que centrarse en acercarse al alumno con una indagación honesta, preocupación y compasión, y ponerlo en contacto con el tipo de ayuda adecuado.

**Me doy cuenta.** Exponga los cambios que ha notado - utilice la lista de comprobación de salud mental, esto le ayudará ante una actuación defensiva.

**Me importa.** Se trata de contrarrestar los pensamientos negativos.

**¿Cómo puedo ayudar?** Estos son los pasos a tomar. Dé a los niños opciones, pero sea firme en que se tomarán medidas. Afirme que la ayuda está disponible, que es eficaz y que merecen sentirse mejor.

### Consejos para ser el adulto de confianza

- Haga preguntas y escuche - Los niños quieren su atención, no sus consejos.
- Prepárese para la verdad - Mantenga la calma, no pasa nada si se siente incómodo.
- Valide los sentimientos del estudiante - Los niños dicen todo el tiempo que lo más doloroso es cuando se minimizan sus sentimientos o no se toman en serio.
- Escuche a su instinto: es la mejor herramienta que tiene. Si habla con el alumno es porque le importa y ellos lo saben.
- Recuerde su formación - Siga los protocolos de la escuela para mantener la seguridad de todos.
- Actúe: si un estudiante necesita hablar con alguien, acompañelo hasta un consejero o trabajador social. Consulte en su centro escolar quién es la persona más indicada para ayudar a los alumnos.

Termine siempre con un plan de acción que tanto usted como el estudiante desarrollen juntos. Asegúrese de que el alumno sabe que hay ayuda disponible en la escuela (si la hay) y en la comunidad y dele información sobre cómo contactar con estos recursos.

**RECORDATORIO:** Como adultos que trabajan con niños, debemos tener siempre presente nuestra responsabilidad como informadores obligatorios. Si un niño revela que planea hacerse daño a sí mismo, a otra persona o si alguien le está haciendo daño, la ley le exige informar a las autoridades competentes de su zona.

## “Tenemos que hablar...”

### Me doy cuenta.

*“¿Está todo bien? Me he dado cuenta de que has estado ....”*

### Me importa.

*“Estoy preocupado porque sé que esto no es normal para ti”*

## ¿Cómo puedo ayudar?

*“¿Qué puedo hacer para ayudar? Ideemos un plan juntos”*

### CONSEJOS RÁPIDOS

- Pregunte y escuche
- Prepárese para la verdad
- Valide los sentimientos del alumno
- Escuche a su instinto
- Actuar y hacer un seguimiento



# Apoyo a la participación activa: SEÑALES DE LOS FAROS DE ESPERANZA

¿Has visto faros en la escuela?



Un profesor o miembro del personal con un faro en su puerta es un faro de esperanza para la buena salud mental.

Si estás preocupado por ti o por un amigo, habla con uno de estos adultos de confianza.

Explicar al personal lo que significa ser un “faro de esperanza” ya que algunos se sienten nerviosos e inseguros

Aclarar que no son profesionales de la salud mental y que a ellos no se les exigirá que completen una evaluación sobre suicidio.

Los miembros del personal de “faros de esperanza” fomentan la resiliencia

Sígueme en Twitter

