

Las Tres C

Para Educadores

NAMI ha creado las Tres C para que los educadores los ayuden a ustedes y a sus estudiantes a sentirse cómodos al hablar sobre la salud mental y el bienestar, a identificar cómo la salud mental afecta nuestras emociones y para ayudarlos a superar los desafíos de salud mental al relacionarse de manera empática.

1 SÉ CURIOSO

Puede haber momentos en el salón de clases en que un estudiante esté desconectado, muestre cambios en sus comportamientos, pero diga que “todo está bien”. Puedes iniciar una conversación con un estudiante al mostrar curiosidad sobre sus emociones y al comprender por qué se está produciendo ese comportamiento, en lugar de enfocarte en intentar resolverlo.

Es más probable que los estudiantes se conecten con sus sentimientos cuando no sienten vergüenza. Por lo tanto, evita las preguntas con respuestas afirmativas o negativas, y prueba los siguientes puntapiés iniciales cuando notes cambios en los comportamientos y desees iniciar una conversación:

- He notado que has estado cabizbajo durante la clase, y que has estado así en los últimos dos días. ¿A qué crees que se debe eso?
- Cuéntame cómo te sientes cuando (nombra un comportamiento específico).
- He observado que pareces estar menos interesado en algunas de tus actividades favoritas. ¿Por qué crees que estás menos interesado?
- Pareces estar más triste los lunes. Pensemos, juntos, a qué podría deberse esto.

2 SÉ CONCRETO

Los niños pueden comprender los síntomas de salud mental mejor si reciben explicaciones y resoluciones concretas.

En el salón de clases, estas son algunas acciones que puedes emprender para respaldar las necesidades de salud mental de un estudiante y para alentarlos a que estén más conscientes de sí mismo:

- Crea un contrato de salud mental dentro del salón de clases con el uso de esta guía para definir qué significa la salud mental y qué hace que un maestro sea comprensivo, para articular las expectativas de comunicación y para compartir los lugares donde los estudiantes pueden encontrar apoyo dentro de la escuela y en tu salón de clases.
- Desarrolla o incorpora un calendario semanal de bienestar lleno de actividades para hablar sobre la salud mental y para respaldar la salud mental dentro de tu salón de clases.

Es de vital importancia destacar y celebrar cuando los estudiantes son proactivos en la gestión de su salud mental a través de las siguientes preguntas.

- “¿Sé que el primer semestre puede ser realmente estresante. Están adaptándose a la escuela secundaria, están pasando por mucho estrés y han atravesado la situación muy bien. ¿Cuáles son algunas de las cosas que les han resultado útiles?”
- He notado que están deslumbrantes y felices el día de hoy. ¿Les gustaría compartir algunas de las cosas que están saliendo bien?”

3 SÉ COMPASIVO

Recuerda ayudar a que los estudiantes se sientan vistos, escuchados y comprendidos al hablar sobre la salud mental y el bienestar. Agradéceles a tus estudiantes después de que expresen cómo se sienten y valida sus sentimientos con frases tales como “Te escucho” y “Estamos juntos en esto”. Evita hacer suposiciones, practica la escucha activa y mantente calmo a medida que los estudiantes conocen y comprenden sus emociones.

Recuerde que no puede derramar de una taza vacía. Es importante ser amable y paciente contigo mismo como padre. Si necesita consejos adicionales o ayuda, la línea de ayuda de NAMI es un gran recurso. Marque 1-800-950-NAMI (6264) o envíe un mensaje de texto con la palabra “HELPLINE” al 62640 para conectarse con alguien de lunes a viernes. 10 a. m. a 10 p. m., hora del este.

Ten en cuenta los posibles disparadores que podrían aumentar el estrés de los estudiantes y afectar su salud mental, como las cambiantes o crecientes presiones académicas, la presión de sus pares, eventos sociales importantes como bailes, presiones atléticas, el bullying (incluso el bullying a través de internet), las vacaciones, los cambios climáticos o de temporada, las situaciones familiares y los eventos del mundo.