
Diciembre de 2020

Conjunto de Herramientas para la Salud Mental

UN RECURSO PARA PROFESIONALES DE SALUD MENTAL ESCOLAR, CONSEJEROS ESCOLARES, PERSONAL Y ADMINISTRADORES



Índice de contenidos

Visión general.....	3
Liderar con fortaleza para promover la salud mental	3
Un modelo integrado para la salud mental y el bienestar.....	4
Estrategias y recursos basados en fortalezas	5
Cómo abordar el estrés traumático.....	5
Recursos para la comprensión y la curación después de un estrés traumático.....	6
Cómo elevar las voces de los estudiantes.....	7
Recursos para enfocarse en promover la voz y el empoderamiento de los estudiantes.....	8
Enfoque en la equidad, la equidad racial y el antirracismo	9
Recursos para promover la equidad racial y la lucha contra el racismo	10
Promover los entornos escolares inclusivos	10
Recursos para promover escuelas inclusivas, seguras y acogedoras.....	10
Sistemas de apoyo de múltiples niveles	11
Nivel 1 - Respuesta.....	12
Nivel 2 A y B – Apoyo dirigido.....	12
Nivel 3 - Apoyo en caso de crisis	13

Visión general

El propósito de este conjunto de herramientas es ayudar a los líderes, administradores, personal y profesionales de la salud mental del distrito escolar (es decir, psicólogos escolares, trabajadores sociales escolares, consejeros y enfermeras escolares) a *promover la salud mental y el bienestar de las comunidades escolares*.

La salud mental y la promoción de la salud mental se centran en el reconocimiento y la apreciación de las fortalezas individuales y colectivas, la resiliencia, los valores, la autodeterminación y las formas de conocer y ser. A diferencia de las enfermedades mentales, que hacen énfasis en las etiquetas, los diagnósticos o la "reparación" de los déficits, la promoción de la salud mental celebra las cualidades únicas que cada persona, familia y grupo aporta a la comunidad escolar.

El Departamento de Educación de Oregon (ODE, por sus siglas en inglés) reconoce y honra el valioso trabajo de los distritos escolares de Oregon al servir a los estudiantes, el personal y las familias. Las recomendaciones y recursos que se proporcionan en este documento ofrecen consideraciones importantes para la implementación, continuidad y sostenibilidad de un sistema de apoyo de múltiples niveles basado en fortalezas que se puede utilizar en entornos de aprendizaje en persona, híbridos o a distancia. Incluye herramientas para cuidar a los estudiantes y a los adultos (es decir, maestros, padres, personal escolar y líderes) que los guían y nutren.

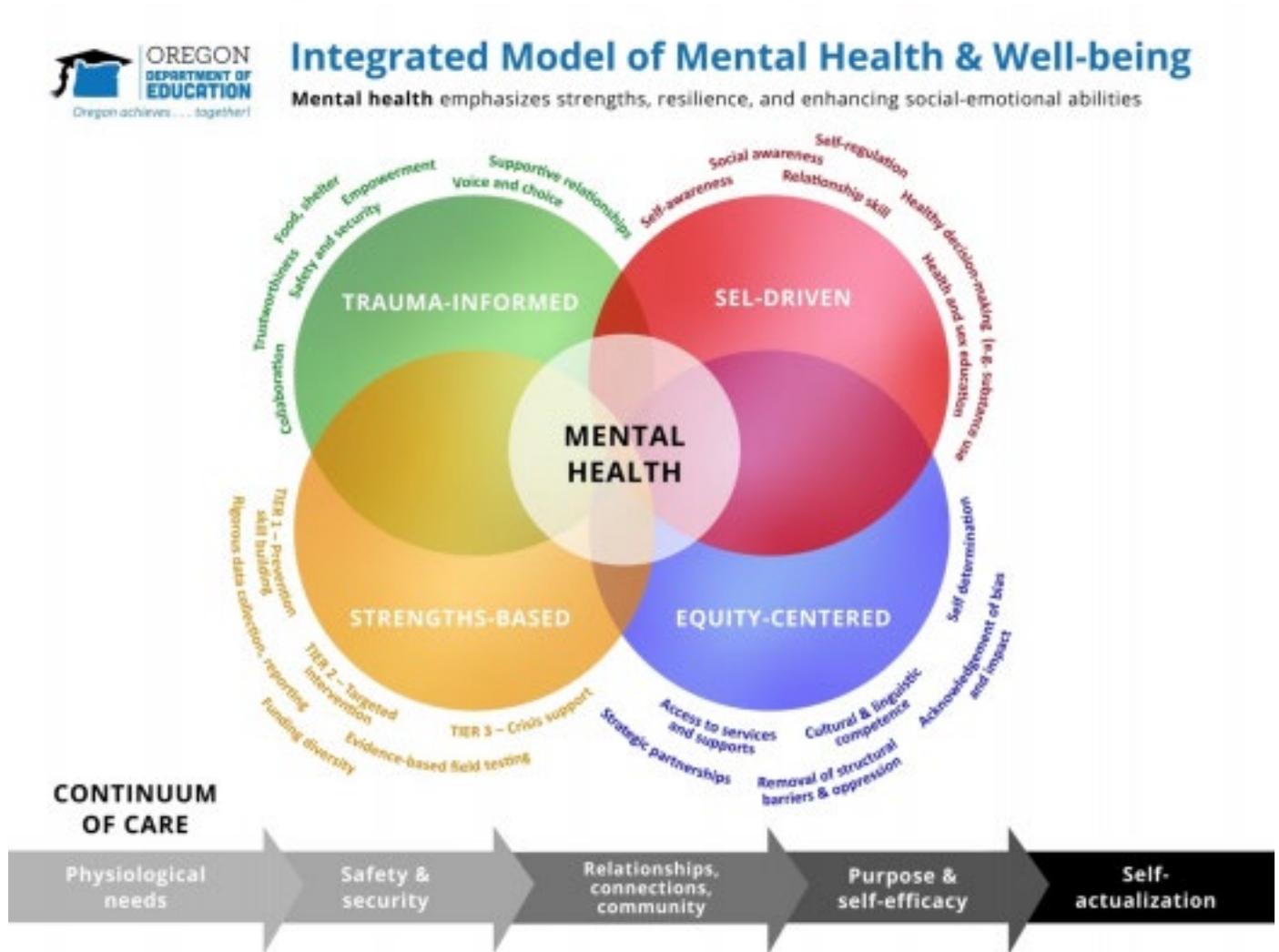
Este conjunto de herramientas aborda seis áreas de contenido principal: (1) Liderar con fortaleza para promover la salud mental; (2) abordar el estrés traumático; (3) elevar la voz del estudiante; (4) centrar la equidad racial y el antirracismo; (5) promover entornos escolares inclusivos; y (6) ofrecer sistemas de apoyo de varios niveles. No pretende ser exhaustivo, sino que está diseñado para proporcionar un marco general para la promoción de la salud mental, con una serie de herramientas seleccionadas para ayudar en ese esfuerzo. Aunque la salud general y la salud mental están entrelazadas, este recurso está diseñado explícitamente para apoyar la salud mental y el bienestar.

Liderar con fortaleza para promover la salud mental

La salud mental, que incluye el bienestar social, emocional, cognitivo y conductual, es fundamental para construir una cultura y un ambiente escolar en el que prosperen todos los estudiantes y quienes los atienden. El Modelo Integrado de Salud Mental y Bienestar (IMMHW, por sus siglas en inglés) del Departamento de Educación de Oregon centra la salud y el

bienestar en la confluencia de cuatro pilares de práctica interconectados: 1) atención sensible al trauma, 2) aprendizaje socioemocional, 3) equidad racial, y 4) programas de prevención e intervención centrados en los activos, basados en la evidencia o probados en la práctica dentro de sistemas de apoyo de varios niveles.

Un modelo integrado para la salud mental y el bienestar



Estos pilares son parte de una atención continua que incluye abordar las necesidades fisiológicas como comida y refugio, garantizar la seguridad física, emocional y relacional, brindar oportunidades para la conexión social y cultivar el propósito, la autoeficacia y la autorrealización. El modelo integrado hace énfasis en las fortalezas, la acción, la voz, el valor y la determinación inherentes de cada persona. Obliga a cada miembro del entorno escolar a preguntarse qué hace que las personas, las familias y las comunidades prosperen frente a los desafíos difíciles, y qué debemos hacer para reconocer, honrar y mejorar esa resiliencia.

Si bien es importante reconocer que la mayoría de las personas se enfrentarán con desafíos

importantes durante su vida, el modelo y sus valores desalientan las prácticas comunes como etiquetar a las personas en función de su experiencia, categorizarlas en grupos o adoptar una mentalidad de “arreglar lo que está roto”. En cambio, afirma que *la salud mental es dinámica y fluida, y que los individuos son capaces de curarse y transformarse, a veces con poca o ninguna ayuda*. Cuando se solicita apoyo y atención, los servicios y apoyos necesarios deben estar disponibles y ofrecerse sin estigmas ni consecuencias. La construcción de relaciones y la comunicación clara y compasiva están en el centro de ese esfuerzo.

Estrategias y recursos basados en fortalezas

Los siguientes recursos son útiles para crear culturas, aulas y prácticas escolares basadas en las fortalezas.

- [Crear aulas y escuelas basadas en la fortaleza: Una guía práctica](#): Esta guía breve y accesible ofrece estrategias, principios y prácticas para construir comunidades escolares basadas en fortalezas.
- [Enfoque basado en fortalezas: Una guía para escribir declaraciones de aprendizaje y desarrollo de transición](#): Este recurso del Departamento de Educación y Desarrollo de la Infancia Temprana de Melbourne, proporciona una amplia variedad de información y prácticas sobre la enseñanza y el aprendizaje basados en las fortalezas.
- [Cómo mantener a los estudiantes de primaria comprometidos con el aprendizaje a distancia](#): Second Step proporciona herramientas y recursos apropiados para el desarrollo y basados en las fortalezas.
- [Mantener relaciones con las familias durante el aprendizaje a distancia](#): Teach for America ofrece estrategias para comunicarse con éxito con los estudiantes y las familias y mantener las relaciones.
- [Reach out Oregon](#) brinda apoyo de padres a padres y ofrece una comunidad para escuchar, aprender y apoyar a los adultos en el cuidado infantil y adolescentes.

Cómo abordar el estrés traumático

Es importante reconocer que los eventos traumáticos, como pandemias, desastres naturales, accidentes o muertes, y factores estresantes crónicos e intensos como pobreza, enfermedades, disfunción familiar, racismo, discriminación, abuso y discordia social impactan a los estudiantes, el personal y las familias de manera diferente, en función de factores como la raza, la edad, el género, la orientación sexual, la cultura y/o el rol. Aunque la mayoría de los estudiantes y adultos han experimentado, o están enfrentando desafíos y adversidades considerables, no

todos quedarán traumatizados. Sin embargo, las escuelas deben poder abordar los signos y síntomas del trauma cuando surgen.

Los síntomas del estrés agudo y prolongado pueden variar, y varían en cuanto a la gravedad y la duración. Pueden incluir tristeza, ira, cansancio, dificultad para concentrarse, insomnio, ansiedad, hipervigilancia, agresión y evitar ciertas personas y situaciones, por nombrar algunos. Cada una de estas respuestas a menudo representa el mejor intento de una persona para adaptarse y hacer frente al estrés traumático, de acuerdo a su edad, etapa de desarrollo y complemento particular de habilidades y capacidades.

Al trabajar con estudiantes y adultos, es esencial reconocer que:

- Las personas no se definen por su trauma, comportamiento, emociones, pensamientos o capacidad para comunicarse; su experiencia es diferente a su identidad.
- Cada persona debe tener la libertad de definir su experiencia por sí misma.
- Cada persona aporta formas de conocer el apoyo personal, familiar y de la comunidad, así como las conexiones con el lugar y el espacio que pueden ser fundamentales para su curación.
- Las respuestas al estrés traumático son dinámicas y pueden variar considerablemente de un momento a otro o de un día a otro.
- Las relaciones seguras y de confianza y el reconocimiento y la afirmación de las experiencias de cada persona son fundamentales para la curación.
- La cultura, las políticas y las prácticas de las instituciones que fueron diseñadas para proteger a los estudiantes, como las escuelas, pueden ser las [mismas fuentes de su angustia o re-traumatización](#).
- El estigma en torno a la búsqueda de servicios y apoyos psicológicos puede impedir que algunas personas busquen ayuda, y puede requerir de alternativas creativas e innovadoras o enfoques culturales para la atención estándar.

En todas las circunstancias, los sistemas de apoyo de múltiples niveles basados en las fortalezas, sensibles al trauma y centrados en la equidad racial son fundamentales para promover la salud mental. Esto significa responder explícitamente a la herencia lingüística y cultural de cada estudiante y honrar sus valores, fondos de conocimiento y fortalezas y desafíos inherentes.

Recursos para la comprensión y la curación después de un estrés traumático

- [La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil](#): La red ofrece muchos materiales educativos sobre los diversos tipos de trauma, atención sensible al trauma para familias, estudiantes y escuelas, las diferentes formas en que el trauma se cruza con la cultura, la historia, la raza, el género, la ubicación y el idioma, la importancia de las asociaciones de adultos/familias/proveedores, el estrés traumático secundario y más.

- [Conozca más sobre el trauma infantil y la salud positiva:](#) La Iniciativa de Medición de la Salud del Niño y el Adolescente proporciona información sobre cómo las experiencias adversas en la infancia (ACE, por sus siglas en inglés) pueden afectar el cerebro en desarrollo de un niño y estar relacionadas con comportamientos difíciles, enfermedades crónicas y resultados de salud negativos en el futuro.
- [Cómo responder al trauma en su salón de clases:](#) Teaching Tolerance proporciona estrategias para responder y apoyar a los jóvenes que están experimentando o han experimentado un trauma.
- [Siete estrategias para ayudar a los estudiantes que han experimentado un trauma:](#) Consejos de Edutopia sobre cómo apoyar y empoderar a los estudiantes que han experimentado eventos traumáticos.
- [Actividades que ayudan a los estudiantes a enfrentar el estrés traumático:](#) Sesame Street in Communities ofrece herramientas para ayudar a los niños a procesar las experiencias difíciles.
- [Recursos para crear un ambiente escolar sensible al trauma:](#) La Iniciativa de la Política para el Trauma y el Aprendizaje de Massachusetts Advocates for Children explora las causas del trauma, cómo se manifiesta el trauma en las escuelas y cómo se puede crear una cultura escolar sensible al trauma.
- [Cómo desarrollar prácticas sensibles al trauma en toda la escuela:](#) Los recursos de Edutopia describen las prácticas para toda la escuela para abordar el estrés traumático y apoyar el aprendizaje y el afrontamiento de los estudiantes.

Cómo elevar las voces de los estudiantes

Las sensaciones de impotencia, desesperanza e invisibilidad se encuentran entre los mayores factores que contribuyen al estrés y la mala salud mental. En muchos casos, la curación es posible cuando a los estudiantes y adultos se les brindan oportunidades significativas para ser vistos, escuchados y apreciados. Esto es particularmente cierto para los estudiantes cuyas voces y elecciones pueden haber recibido menos atención o reconocimiento históricamente. *No se puede subestimar la importancia de respetar la voz y la elección de los estudiantes, de animar a los estudiantes a participar de manera significativa en los comités y órganos de toma de decisiones, y de honrar y actuar en base a sus comentarios e ideas.*

Dentro del entorno académico y de prestación de servicios de salud mental, existen muchas oportunidades para centrar la voz de los estudiantes para proporcionar una vía de curación y reparación; sin embargo, la seguridad es un requisito previo para todas estas actividades. Es por

eso que la construcción de relaciones y confianza debe ser lo primero. Es fundamental que a los estudiantes y adultos se les brinden espacios seguros donde puedan expresar libremente sus pensamientos, emociones, historias y opiniones sin miedo, críticas, juicios o condenas.

La necesidad de crear espacios seguros es fundamental para todas las reuniones en las que participen miembros de la comunidad escolar, estudiantes, personal escolar, padres, líderes, familias, miembros de la comunidad, socios externos y otros participantes. Sin embargo, cuando se trata de los estudiantes, es importante reconocer que los jóvenes pueden sentir que sus voces no son reconocidas o tomadas en cuenta de la misma forma en las conversaciones de adultos, ya que las estructuras de poder dentro de los sistemas educativos históricamente han sido diseñadas y dirigidas por adultos.

Los espacios seguros requieren el desarrollo de normas, valores, entendimientos y acuerdos grupales construidos en colaboración para determinar la forma en que los miembros se comunicarán entre sí. Los estudiantes deben formar parte del proceso de creación de estos entendimientos dentro de los contextos escolares. Estos acuerdos deben aplicarse a todas las situaciones en las que los estudiantes y los adultos interactúan (es decir, salones de clases, sesiones de asesoramiento, grupos de estudio de estudiantes, reuniones del IEP, conferencias de padres y reuniones de la junta escolar) para que cada miembro de la comunidad escolar se comprometa a garantizar la seguridad de los estudiantes. Se recomienda que estos acuerdos y entendimientos se lean al comienzo de cada reunión, y que los miembros de la comunidad escolar acuerden nombrar, abordar y resolver inmediatamente cualquier comportamiento que difiera de estas normas. Por último, es esencial que quienes faciliten las discusiones que involucran a los estudiantes creen oportunidades para que todas las voces de los jóvenes sean escuchadas, y hagan un esfuerzo particular para crear un espacio para las personas que pueden ser menos vocales o más reacias a compartir su experiencia.

Aparte del diálogo, es importante crear oportunidades no evaluativas para que los estudiantes expresen sus pensamientos y sentimientos. Estas pueden incluir proyectos creativos como escritura, arte visual, narración de historias (oral/escrita), música, movimiento, teatro, exploración al aire libre y otras actividades creativas basadas en el cuerpo. Permitir que los estudiantes elijan las formas en las que sus voces pueden expresarse de la manera más auténtica y significativa, y crear espacios seguros y no evaluativos para esa expresión son fundamentales para promover la fuerza y la resiliencia, y para sanar el estrés y el trauma.

Recursos para enfocarse en promover la voz y el empoderamiento de los estudiantes

- [Elevar las voces de los estudiantes en la educación](#): Este recurso del Centro para el Progreso Estadounidense proporciona investigación, teoría y herramientas para promover la voz, la elección y el empoderamiento de los estudiantes en su educación.

- [Conjunto de herramientas SOUNDOUT](#): Proporciona una variedad de recursos para educadores, líderes y padres que incluyen hojas de consejos, información, investigación, informes, capacitación y asistencia técnica diseñados para promover la voz de los estudiantes.
- [Cómo preguntar a los estudiantes sobre su salud mental](#): Recursos para hablar con los niños y adolescentes sobre sus sentimientos.
- [Consejos para ayudar a los estudiantes que experimentan emociones o comportamientos difíciles](#): Consejos para maestros y otras personas para ayudar a los estudiantes a superar los sentimientos complejos.

Enfoque en la equidad, la equidad racial y el antirracismo

El racismo y la otredad lastiman a todos. Esto es particularmente cierto para los estudiantes, el personal y los líderes de color que a menudo no se sienten vistos, escuchados, valorados, comprendidos, bienvenidos o seguros en sus comunidades escolares.

Muchos de los niños y las familias de Oregon experimentan racismo, opresión, micro agresiones, discriminación, marginación y falta de reconocimiento de sus fortalezas y valores culturales individuales y comunitarios. Estos eventos pueden contribuir significativamente al estrés y la angustia emocional y social que enfrentan.

Los campos de la salud y la educación mental se basan en categorías de diagnóstico para identificar y describir a los estudiantes que necesitan servicios o apoyos adicionales, o que sobresalen académicamente. En general, este enfoque se desarrolló e institucionalizó a través de una lente cultural blanca que no toma en cuenta la diversidad racial, cultural, lingüística o de género. Como resultado de esto, muchos jóvenes están mal etiquetados, sub-etiquetados o sobre-etiquetados en el sistema actual.

Por ejemplo, los niños que experimentan estrés suelen mostrar comportamientos que van desde rabietas, energía excesiva, agresión, dificultad para concentrarse, retraimiento conductual y tristeza. Para servir a los estudiantes de una manera completa, equitativa y receptiva, estas respuestas a los eventos de la vida deben examinarse dentro del marco contextual más amplio de las vidas y experiencias de los niños, en lugar de a través de una mentalidad de déficit u orientada a la patología.

Para crear entornos, servicios y apoyos seguros y equitativos para todos los estudiantes, es imprescindible que los miembros de la comunidad escolar examinen sus prejuicios, actitudes, creencias o estereotipos implícitos y explícitos con respecto a la raza, la cultura, el sexo, la identidad de género, la discapacidad y el estatus social y su intersección, y que consideren cómo sus propios pensamientos impactan sus respuestas a los demás.

Reconocer la forma en que los esquemas mentales de los adultos impactan la vida de los estudiantes y contribuyen a las consecuencias negativas a largo plazo, como el proceso de ir de la escuela a la detención o el desarrollo de identidades raciales, sociales o sexuales dañinas, es esencial para abordar y reparar eficazmente las prácticas sistémicas e individuales que causan daño.

Recursos para promover la equidad racial y la lucha contra el racismo

[Cómo abordar los asuntos raciales y el trauma en el salón de clases: Un recurso para los educadores:](#) La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil proporciona una guía para que los educadores determinen cómo abordar la intersección de la raza y el trauma y sus efectos en los estudiantes. Incluye una lista de recursos complementarios.

[Capacitación en competencias culturales y lingüísticas:](#) Diseñada para los profesionales de la salud mental autorizados que están interesados en ampliar su competencia cultural.

Promover los entornos escolares inclusivos

Muchas políticas y prácticas educativas comunes refuerzan las desigualdades que enfrentan los estudiantes en el sistema educativo. Para crear escuelas donde los estudiantes, el personal y las familias puedan prosperar, es necesario evaluar de manera crítica qué políticas y procedimientos refuerzan el acceso desigual a las oportunidades o impiden la salud, el bienestar y el rendimiento. Esto requiere identificar y nombrar deliberadamente las actitudes, prácticas y prejuicios que crean experiencias de aprendizaje no equitativas, garantizar que las historias, culturas y voces de todos los estudiantes estén representadas en los entornos de aprendizaje y comprometerse a tratar a los miembros de la comunidad de manera equitativa e inclusiva.

Recursos para promover escuelas inclusivas, seguras y acogedoras

[Centro de Excelencia Docente de la Universidad de Kansas:](#) Este sitio ofrece una gran cantidad de recursos para educadores y escuelas para apoyar la creación de ambientes escolares inclusivos y las mejores prácticas para la enseñanza inclusiva para liderar conversaciones difíciles y crear un ambiente inclusivo.

[Inclusive Schools Network:](#) Este sitio interactivo ofrece *podcasts*, autoevaluaciones escolares, materiales impresos, actividades y herramientas de planificación para escuelas, educadores y familias.

[Sitio web de Ollibean](#): Este recurso proporciona un centro comunitario de información para padres, familias y defensores. Basado en los principios de inclusión, este sitio web está diseñado para proporcionar información, recursos e investigación relacionados con problemas de discapacidad para familias, educadores y escuelas.

Sistemas de apoyo de múltiples niveles

Los sistemas de apoyo de múltiples niveles (MTSS, por sus siglas en inglés) se refieren a un sistema de servicios y apoyos receptivo de tres niveles (evaluación, educación, prevención e intervención). Las ofertas van desde actividades universales que ocurren en el aula, hasta servicios intensivos individuales para abordar una inquietud en particular. Los apoyos ocurren a lo largo de un cuidado continuo, que incluye necesidades fisiológicas y físicas, seguridad y protección, relaciones y conexión, y propósito y autodeterminación. Los tres niveles de servicio se ofrecen normalmente a través de una asociación entre escuelas y distritos, profesionales de salud mental escolar, proveedores comunitarios de salud mental, organizaciones comunitarias que prestan servicios a escuelas, consultas con los grupos tribales y hospitales y/o universidades locales. Es esencial que todos los estudiantes tengan un acceso equitativo a estos recursos, programas y servicios.

Los tres niveles de apoyo incluyen:

- **Nivel 1:** Actividades universales de promoción y prevención de la salud mental que se ofrecen a todos los estudiantes.
- **Nivel 2:** Servicios seleccionados de prevención e intervención que se proporcionan a los estudiantes con una inquietud o desafío identificado que requiere una intervención mínima a moderada.
- **Nivel 3:** Servicio individual dirigido o indicado para estudiantes con un problema de salud mental identificado significativo o que requieren servicios de crisis dentro o fuera de la escuela.

El uso de este marco ayuda a las escuelas y distritos a organizar y asignar recursos para proporcionar recursos de evaluación, prevención, educación e intervención de alta calidad basados en la evidencia o probados en la práctica. Estos sistemas ayudan a garantizar que cada estudiante reciba el nivel adecuado de apoyo para tener éxito. El marco también se puede utilizar para la evaluación de necesidades y la aplicación de recursos, la recopilación de datos, el análisis, la mejora continua, la creación de asociaciones comunitarias y/o la creación de un flujo de financiación diversificado.

El marco de MTSS es tan fluido y dinámico como los individuos dentro del sistema. Tiene la intención de dar cuenta de la interseccionalidad de la raza, la etnia, el sexo, el estado económico, los determinantes sociales de la salud y otros factores que influyen en las circunstancias de un estudiante en el momento presente. Utiliza datos cuantitativos y

cualitativos para determinar qué recursos son necesarios para que los estudiantes retengan o recuperen su salud y bienestar físico y emocional.

El marco **no está destinado** a ser utilizado como un sistema de diagnóstico o clasificación. Explícitamente, estos niveles de apoyo **no deben utilizarse como un medio para identificar o categorizar a un estudiante** (por ejemplo, "Este es un estudiante de nivel 2"). Etiquetar erróneamente a los estudiantes basándose en la necesidad de servicio puede, y a menudo crea un estigma y un daño, y una identidad fija, **y debe evitarse en todo momento**.

Nivel 1 - Respuesta

Los acontecimientos de la vida estresantes o traumáticos causan molestias leves para algunos. Los servicios de nivel 1 universales y receptivos son apropiados cuando hay una interrupción leve del funcionamiento diario. Las estrategias de nivel 1 se utilizan a menudo para fomentar el aprendizaje socioemocional, apoyar los comportamientos saludables (nutrición, estado físico, higiene personal, sueño, sexualidad, ciudadanía digital), construir relaciones prosociales y habilidades sociales, infundir esperanza, bondad y compasión, reforzar competencias cognitivas, tales como solución de problemas y toma de decisiones sabias, curar o restaurar las relaciones dañadas, y crear entornos de aprendizaje seguros e inclusivos. Los apoyos pueden incluir controles semanales con los estudiantes, familias o miembros del personal, ofertas de apoyo y recursos según corresponda, comunicación regular con los maestros para verificar el progreso de los estudiantes y referencias a proveedores de salud mental si los síntomas empeoran o causan mayor angustia.

Nivel 2 A y B – Apoyo dirigido

Para las personas que experimentan niveles de estrés y angustia considerables, es posible que se necesiten apoyos de nivel 2. Estos recursos pueden dividirse en apoyo de bajo nivel (A) y de alto nivel (B).

Para las personas que presentan niveles moderados de dificultades emocionales, cognitivas o sociales (2A), se sugieren las siguientes actividades:

- Desarrollar un plan de recursos con el estudiante identificando fortalezas, actividades prosociales positivas, apoyos sociales y una estrategia clara de cuándo se debe pedir ayuda.
- Considerar brindar apoyo para el desarrollo de habilidades grupales para los estudiantes que experimentan inquietudes similares.
- Programar controles regulares con el estudiante en su modo de contacto preferido al menos una vez por semana.
 - Mantener una comunicación regular entre maestros/personal y proveedores de servicios para monitorear el progreso de los estudiantes. Identificar una estrategia inmediata si las dificultades de los estudiantes aumentan o se intensifican.

Se sugiere hacer lo siguiente cuando los estudiantes o el personal experimentan problemas sociales, cognitivos o del estado de ánimo más significativos (2B):

- Crear un plan de salud, seguridad y recursos. El plan debe identificar las fortalezas, las actividades prosociales positivas, una estrategia clara de cuándo se debe pedir ayuda, y una lista de recursos y apoyos que estén disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana (incluidos los apoyos en caso de crisis).
- Evaluar si se necesita una referencia externa. Si es así, comuníquese con el proveedor de la comunidad para determinar la disponibilidad y facilitar una transferencia cordial.
- Ofrecer asesoramiento a corto plazo si es posible y necesario (solo para estudiantes).
- Hacer un plan para involucrar a los prestadores de cuidado (solo para estudiantes).
- Comunicarse con los maestros sobre las expectativas académicas y el seguimiento de los datos del progreso del estudiante y los informes cualitativos.
- Mantener una comunicación regular entre maestros/personal y proveedores de servicios para monitorear el progreso de los estudiantes. Notificar inmediatamente a los proveedores de servicios si los problemas del estudiante aumentan o si un estudiante está en crisis.

Nivel 3 - Apoyo en caso de crisis

En circunstancias en las que los estudiantes o el personal estén en riesgo inminente de sufrir daños o peligros, es imprescindible tomar medidas inmediatas. Consulte también las secciones de “Cómo prevenir el suicidio” y “Qué hacer si hay una sospecha de abuso” en el área de Salud mental en el [sitio web de ODE](#).

Recursos para el nivel 3

- Si no puede realizar una evaluación formal del riesgo de suicidio, realice una de las siguientes acciones:
 - Llame a la Línea Directa Nacional para la Prevención del Suicidio para solicitar una evaluación de riesgos y apoyo inmediato (800-273-8255); O
 - Comuníquese con Lines for Life para proporcionar una evaluación remota del riesgo de suicidio y un servicio de planificación de seguridad para las escuelas (503-575-3760).
- Si un estudiante tiene pensamientos suicidas activos o está en riesgo de sufrir un daño inminente y no está dispuesto a comunicarse con los recursos, LLAME al 9-1-1.
- Consulte el [documento guía](#) de “Cómo prevenir el suicidio” que está disponible en la sección de Salud mental del [sitio web de ODE](#), y/o siga los protocolos y políticas de crisis de su escuela o distrito.
- Comuníquese regularmente con los padres, tutores y personas que el estudiante ha identificado como adultos de confianza.

Conjunto de Herramientas para la Salud Mental de ODE

- Ofrezca recursos a los prestadores de cuidado, tales como [Reach Out Oregon](#).
- Comuníquese con frecuencia con el estudiante, la familia y el maestro (según corresponda).
- Considere estrategias de evaluación de 360 grados que identifiquen fortalezas, desafíos, deficiencias y oportunidades. Desarrollar e implementar planes de apoyo individualizados según sea necesario.

Por favor, comuníquese con la Estratega Superior de Salud Mental de ODE, [la Dra. B. Grace Bullock](#), si tiene alguna pregunta.