

Estrategias de bienestar y salud mental para apoyar a estudiantes afectados por actividades migratorias

El aumento de las actividades de control migratorio en Oregon ha creado un ambiente de gran incertidumbre y miedo para muchos estudiantes y familias. Los estudiantes, las familias y el personal escolar pueden estar experimentando respuestas sociales, emocionales y físicas, como estrés, ansiedad e hipervigilancia, debido al aumento de las actividades de control migratorio en los últimos dieciocho meses. El Departamento de Educación de Oregon (ODE) quiere compartir algunas estrategias para el liderazgo de los distritos y escuelas, con el fin de asegurar que los recursos, servicios y apoyos estén disponibles y sean conocidos por los estudiantes y familias más afectados por las actividades de control migratorio.



#1 Acceso a la atención

El personal del distrito puede ayudar haciendo que los recursos, apoyos y servicios sean visibles y accesibles. Asegúrese de que la información de contacto de consejeros, trabajadores sociales y psicólogos escolares esté disponible en la escuela en varios idiomas, use un lenguaje acogedor y enfatice la confidencialidad y la seguridad. La información puede compartirse por medio de volantes, correo electrónico u otros medios de comunicación masiva. Las mejores prácticas incluyen contar con personal escolar culturalmente sensible, especialmente personal que ya tenga relaciones con estudiantes y familias para acercarse y preguntar qué apoyos, servicios y recursos podrían ser útiles.

Si un distrito no tiene acceso a consejeros escolares, trabajadores sociales escolares o psicólogos escolares culturalmente sensibles, una organización comunitaria que ofrezca atención de salud mental culturalmente específica puede ser de gran ayuda. Aunque es difícil incluir todas las organizaciones comunitarias que apoyan a niños y familias en Oregon, estos recursos pueden ayudar.

- [Statewide Community Mental Health Programs \(Programas comunitarios de salud mental en todo el estado\)](#). Programas que ofrecen servicios de salud mental en cada uno de los 36 condados de Oregon.

- [Familias en Acción](#). Se enfoca en la salud y el bienestar de las familias latinas en Oregon, con énfasis en la educación de salud comunitaria y la inseguridad alimentaria
- [Oregon Latino Health Coalition \(Coalición Latina de Salud de Oregon\)](#) para acceder a cobertura médica gratuita a través del estado de Oregon,
- [Raíces de bienestar](#). Ofrece servicios y capacitación de salud mental culturalmente específicos en Hillsboro y Medford, además de programas educativos enfocados en atención culturalmente sensible, prácticas informadas sobre trauma y sanación, y apoyo para personal BIPOC.
- [211 Info](#) Un servicio estatal de información y referencias para ayudar a encontrar servicios como atención de salud mental, vivienda, asistencia alimentaria y ayuda con servicios públicos.
- [988 Suicide & Crisis Lifeline \(La línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis\)](#) está disponible y ofrece servicios en español para cualquier persona que necesite hablar con alguien. Una nota sobre la línea 988: Esta línea de ayuda fue diseñada para personas que enfrentan problemas de salud mental, angustia emocional, preocupaciones relacionadas con el consumo de sustancias o simplemente necesitan alguien con quien hablar. No es necesario estar pasando por una crisis para pedir apoyo.

#2 Mejorar la alfabetización en salud mental

Fortalecer el conocimiento del personal sobre salud mental y las prácticas culturalmente sensibles puede ayudar a responder mejor a las necesidades de los estudiantes. Puede ser útil mejorar el conocimiento sobre salud mental de todo el personal para identificar tempranamente señales y síntomas de estrés, estrés traumático y ansiedad. Puede ser útil mejorar el conocimiento sobre salud mental de todo el personal para identificar tempranamente señales y síntomas de estrés, estrés traumático y ansiedad. El personal también puede aplicar prácticas reflexivas al reconocer las necesidades de la comunidad, como las de estudiantes que están usando estrategias de supervivencia. Las prácticas culturalmente sensibles incluyen comprender la historia, la cultura, los valores y las experiencias de las personas.

Todo el personal escolar, incluido el personal clasificado, certificado y administrativo, puede recibir capacitación para reconocer señales de problemas comunes de salud mental como ansiedad, depresión, estrés e hipervigilancia. Proporcione al personal herramientas para tener conversaciones de apoyo y sin prejuicios que conecten tempranamente a los estudiantes con servicios profesionales, evitando que los problemas sociales y emocionales empeoren y afecten su bienestar. Estos son algunos recursos de fácil acceso enfocados en mejorar el conocimiento sobre salud mental: [Mental Health is Health \(Salud mental es salud\)](#) y [Mental Health Literacy \(Alfabetización en salud mental\)](#) son herramientas para desarrollar este conocimiento básico. [Trauma Informed Oregon \(Oregon Informado sobre el Trauma\)](#) cuenta con muchos recursos

gratuitos y accesibles. [Culturally Responsive Teaching \(Enseñanza culturalmente sensible\)](#) ofrece más información y estrategias para apoyar a estudiantes y familias.

#3 Implementar el Aprendizaje Socioemocional Transformador (TSEL)

Mientras que el aprendizaje socioemocional tradicional se enfoca en la regulación individual, el Aprendizaje Socioemocional Transformador (TSEL) se enfoca en el bienestar colectivo y en las condiciones del sistema que permiten que un estudiante prospere. Este enfoque es especialmente útil para mejorar la conciencia personal y la conciencia social. Si su equipo apenas está comenzando con este enfoque, empiece con la [Descripción General del Marco](#) para entender cómo alinear el TSEL con las necesidades socioemocionales no atendidas de los estudiantes.

Use la [guía Condiciones para Aprender y Prosperar](#) para apoyar prácticas clave relacionadas con la creación de ambientes de aprendizaje positivos. Para los adultos dentro del sistema, el [recurso Conciencia Social y Sentido de Pertenencia](#) ofrece una manera de comprender mejor y fomentar una empatía y solidaridad genuinas hacia las experiencias vividas por quienes han sido afectados por las recientes actividades de control migratorio.

Comuníquese con ODE.HealthySchools@ode.oregon.gov para obtener más información o apoyo.

