

# Creando espacios seguros para jóvenes

Ahora más que nunca, los jóvenes necesitan un entorno en el que se sientan vistos, escuchados y valorados. A continuación presentamos cinco listas de verificación útiles para crear este tipo de cultura en el aula, centro comunitario u otro entorno orientado a los jóvenes.







# Creando confianza

- ✓ **Establece relaciones auténticas con los jóvenes.**

La creación de vínculos empieza por ti, así que permite que los jóvenes te conozcan como persona de una manera que te resulte cómoda. Por ejemplo, puedes compartir cosas sobre ti, como tus pasatiempos favoritos o los lugares a los que viajas. También puedes optar por hablar de tu propia experiencia de salud mental sin compartir detalles desencadenantes a fin de reducir el estigma.
- ✓ **Crea oportunidades para que los jóvenes compartan su identidad contigo y con el grupo.**

Por ejemplo, los jóvenes podrían traer comida de su cultura o hablar un poco sobre las tradiciones que practican en casa. También puedes crear oportunidades para que los jóvenes escriban sobre sí mismos, compartan sus pasatiempos y expresen sus opiniones e intereses. Esto fomenta el sentimiento de pertenencia.
- ✓ **Muestra empatía.**

Cuando los jóvenes acudan a ti para contarte sus dificultades, valida sus sentimientos y escúchalos activamente sin juzgarlos ni desestimar sus preocupaciones. Preguntarles “¿En qué puedo ayudarte?” o “¿Qué necesitas en este momento?” es una excelente manera de demostrarles que te importan y que los apoyas.
- ✓ **Sé constante y cumple con tu palabra.**

Si dices que vas a hacer algo, aunque parezca poco importante, asegúrate de cumplirlo. Esto enseña a los jóvenes que pueden confiar en ti y que te preocupas por las cosas que a ellos les importan. Sin embargo, si no puedes cumplir, sé honesto. Reconoce la culpa y muestra a los jóvenes cómo seguir adelante después de cometer un error.
- ✓ **Explica que es parte de tu trabajo asegurarte de que los jóvenes estén seguros y cuidados.**

Indica a los jóvenes que estás disponible y dispuesto a hablar sobre salud mental y otros temas difíciles. También es importante hacerles saber que puedes ayudar a sus familias a encontrar recursos si tienen problemas para cubrir sus necesidades básicas. Deja en claro que el maltrato nunca está bien y que tendrás que informar a otras personas cuyo trabajo es ayudar si un joven está siendo maltratado.
- ✓ **Aboga para que los jóvenes obtengan las adaptaciones que necesitan.**

Es posible que los jóvenes con problemas de salud mental no sepan que tienen derecho a adaptaciones académicas. Si puedes ayudarlos y a sus cuidadores a acceder a estos servicios, esto puede generar confianza, ya que notarán que te preocupas por ellos, por su aprendizaje y por su bienestar.



# Prácticas informadas sobre el trauma

- ✓ **Crea una rutina predecible para el tiempo que pasen juntos.**  
Esto crea una sensación de seguridad y permite que los jóvenes se sientan más a gusto.
- ✓ **Incorpora a tu rutina una breve evaluación socioemocional.**  
Puedes hacerlo en voz alta o al principio de una hoja de trabajo. Pregunta algo como: "¿En una escala del 1 al 5, ¿cómo se sienten hoy?" o "Si su estado de ánimo fuera un color, ¿cuál sería y por qué?".
- ✓ **Ofrece oportunidades para elegir cuando sea posible.**  
Quizás no sea conveniente hacerlo todo el tiempo, pero permitir a los jóvenes elegir entre diferentes tareas o actividades les da una mayor sensación de control y autonomía en su aprendizaje.
- ✓ **Ten en cuenta los planes de estudios o las actividades que puedan ser desencadenantes.**  
Proporciona una advertencia sobre el contenido o los desencadenantes o elige una actividad diferente. Si vas a tratar un tema desencadenante, también puedes ponerte en contacto con el consejero escolar o trabajador social de tu escuela para ver si estarían dispuestos a participar en las lecciones. Las actividades de atención plena también pueden ser una herramienta útil antes o después de estas lecciones para que los alumnos tengan la oportunidad de descomprimirse y regular sus emociones.
- ✓ **Destaca la importancia de una actitud de crecimiento.**  
Recuerda a los jóvenes que cuando se interponen obstáculos en su camino, son capaces de aprender y crecer. Ofrece a los jóvenes con los que trabajas una retroalimentación positiva y genuina que fomente esta mentalidad.
- ✓ **Crea oportunidades para que los jóvenes ofrezcan su retroalimentación.**  
Puedes tener un buzón de sugerencias anónimo, una encuesta en línea, etc. en tu aula u otro espacio de reunión. Esto puede ayudarte a satisfacer mejor las necesidades de los jóvenes con los que trabajas. También demuestra que sus opiniones te importan.
- ✓ **Intenta determinar las razones de los comportamientos.**  
Cada comportamiento comunica una necesidad. ¿Un estudiante está pasando un mal momento en casa? ¿Está siendo acosado? ¿Tiene hambre, está enfermo o cansado? Intenta comprender y abordar las razones que subyacen a los comportamientos en lugar de aplicar medidas punitivas.



# Fomentando el apoyo entre pares

## ✓ Ofrece oportunidades de capacitación.

Puede ser colaborar con la enfermera, el consejero escolar, el trabajador social o los administradores de la escuela para poner en marcha programas o enseñar estrategias de apoyo para que los jóvenes sepan cómo ayudar a sus amigos que se enfrentan a problemas de salud mental. También puedes utilizar recursos e ideas de planes de estudios de organizaciones de salud mental como Mental Health America y otras. Las organizaciones locales sin fines de lucro, las empresas o los líderes de la comunidad también pueden ofrecer recursos e informar a los jóvenes sobre cómo brindarse apoyo a sí mismos y a sus pares.

## ✓ Organiza conversaciones en grupo sobre salud mental.

Asegúrate de establecer de antemano las reglas básicas sobre qué y cómo compartirán los jóvenes. (Por ejemplo, hablará una persona a la vez, no se compartirán detalles de una historia que puedan ser desencadenantes para otros, etc.) Para obtener más ideas sobre cómo facilitar estas conversaciones, consulte la ficha Desarrollar las relaciones y la cultura en el aula de Mental Health America.

## ✓ Crea oportunidades de conexión y pertenencia.

Puede tratarse de un equipo deportivo, un club de juegos, un club de arte, un grupo de improvisación cómica, etc. Pregunta a los jóvenes en qué tipo de actividades les gustaría participar. Pueden tener lugar antes o después de las clases, durante el almuerzo, o tal vez puedas impartir una clase optativa basada en un tema de tu elección que los estudiantes puedan tomar durante la jornada escolar.





# Apoyando a los jóvenes en crisis

## ✓ Promueve la capacitación.

Recomienda a los administradores proporcionar al personal de la escuela capacitación sobre cómo identificar los signos de crisis de salud mental y cómo apoyar a los jóvenes en crisis. Puedes solicitar oportunidades de desarrollo profesional en torno a este tema y pedir al consejero escolar o trabajador social de tu escuela recursos y apoyo adicionales.

## ✓ Asegúrate de que existe un protocolo claro de lo que ocurriría si un joven estuviera en crisis.

Por ejemplo: A quién vería primero, qué pasaría después de ver a esa persona, etc. Esto hace que la situación sea menos estresante para el joven en crisis y los adultos que le brinden apoyo.

## ✓ Crea sistemas de apoyo dentro de la comunidad escolar para ayudar a los jóvenes en crisis a acceder a la ayuda que necesitan.

Identifica a los miembros del personal y a los pares a los que el joven en crisis se siente cercano y en los que confía. Trabaja con el joven para averiguar cómo cree que estas personas pueden apoyarlo mejor en estos momentos difíciles.

## ✓ Expone los recursos y la información sobre crisis en un lugar visible para que los jóvenes puedan acceder a ellos.

De este modo, si no se sienten cómodos al hablar con alguien que conocen, sabrán qué recursos tienen a su disposición. Puedes exponer estos recursos de crisis, algunos de los cuales se enumeran a continuación:

**Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: Llama al 988 para obtener ayuda.**  
**Crisis Text-Line: Envía AYUDA al 741741.**



# Diseñando el espacio físico

## ✓ Crea un “espacio de calma” o un “rincón de relajación”.

Designa un lugar al que los jóvenes puedan ir si se sienten abrumados. Este espacio puede incluir lo siguiente:

- Hojas para colorear y lápices de colores
- Juguetes antiestrés, como pop-its o pelotas antiestrés
- Objetos que fomenten el movimiento, como pedales de bicicleta que puedan colocarse debajo del pupitre o un almohadón inflable en el que puedan sentarse los estudiantes
- Preguntas disparadoras para escribir, como: “¿Cómo te sientes? ¿Por qué crees que te sientes así? ¿Qué necesitas para sentirte mejor?”

## ✓ Piensa en identidad e inclusión.

Llena tu espacio con pósters, banderas y libros que representen las identidades de los jóvenes presentes en la sala.

## ✓ Crea una distribución flexible de los asientos que facilite la accesibilidad.

Por ejemplo, los pupitres de pie pueden ser de gran utilidad para los jóvenes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés). Los asientos situados en un lugar desde donde se puede ver la puerta y toda la sala ayudan a los jóvenes con trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés).

## ✓ Utiliza iluminación que genere un ambiente de calma.

Si es posible, utiliza lámparas y luz natural en lugar de iluminación cenital.

## ✓ Incorpora los aportes de los estudiantes.

Ofrece oportunidades para que los jóvenes se apropien del diseño del espacio. Por ejemplo, al decidir dónde colocar los muebles, quién regará las plantas, etc.

