

**Debajo hay tres cartas de muestra que las escuelas pueden enviar a los estudiantes y familias con respecto a la vida después de la secundaria. Las dos segundas están específicamente diseñadas para aquellos que planean ir a la universidad.**

### **La Transición a la Vida Más Allá de la Secundaria**

1. Eligiendo entre las Posibilidades [muestra 1 debe ser enviada antes del Descanso de Primavera del 11º grado]

Has trabajado duro y ahora estás considerando la próxima fase de tu vida. Las posibilidades para esta nueva fase traen nuevos retos para ti y tus padres. Al embarcarte en tu búsqueda de una universidad u otras aventuras en la vida es importante que consideres cómo apoyar tu bienestar emocional y mental en la opciones que estás viendo. Lo siguiente es para ayudarte en tu búsqueda de qué es lo más adecuado para ti.

Si estás buscando universidades, hay muchas cosas que considerar. No todos son académicos. La universidad que elijas será tu hogar y tu comunidad durante varios años. Tu bienestar mental y emocional serán afectados grandemente por tu nuevo entorno y estos, a la vez, afectarán grandemente tu habilidad para prosperar en tu nuevo entorno. Por consiguiente, es importante que veas varios aspectos de los campus que estás considerando, que pueden no ser lo que uno busca usualmente en el entorno de una universidad.

La Fundación JED, <http://jedfoundation.org/about>, es un recurso excelente para ayudarte a saber cómo las escuelas que estás considerando apoyan el bienestar mental de sus estudiantes. Lo siguiente se apoya bastante en las sugerencias ofrecidas en su página web. Al hacer un tour de los campus verás que los administradores y estudiantes tienen conocimientos y están dispuestos a hablar sobre los servicios de apoyo mental y emocional que proporcionan sus campus.

Cuando apliques a una universidad:

1. Piensa sobre lo “adecuada” que es la universidad con tu personalidad. Lo académico es importante, pero otros aspectos de una universidad (por ejemplo, tamaño, locación, diversidad, actividades extracurriculares) pueden impactar qué tan bien te vaya en todas las áreas de la vida universitaria.
2. Entiende qué servicios de salud mental, políticas/reglas y programas existen en las posibles universidades, especialmente si él/ella tiene un desorden emocional existente: 1,2
3. ¿Qué servicios son proporcionados por el centro de consejería? ¿Hay tarifas asociadas? ¿Hay un número máximo de sesiones permitidas por año? ¿Hay especialistas (por ejemplo, para tratar desórdenes de alimentación)? ¿Hay un psiquiatra en el personal? ¿El centro de consejería ofrece referencias fuera del campus?
4. ¿Hay un consejero disponible las 24 horas del día? Si no lo hay, qué servicios de emergencia están disponibles después de las horas de oficina?
5. ¿Hay un tiempo de espera para ver un consejero? Si lo hay, ¿cuánto tiempo?
6. ¿Bajo qué circunstancias avisará la universidad a los padres sobre la salud mental de su hijo? ¿Qué pasa si un padre llama a la universidad con una preocupación sobre su hijo?
7. ¿La universidad entrena a la facultad, personal, conserje (resident advisor), etc. para identificar y referir estudiantes con sufrimiento emocional?
8. ¿Qué tipos de programación educativa (por ejemplo, talleres, charlas) se proporcionan a los estudiantes con respecto a la salud y bienestar mental?

9. ¿Qué adaptaciones hay disponible mediante los servicios de discapacidad para estudiantes con desórdenes emocionales?
10. ¿Cuál es la política con respecto a un permiso de ausencia?
11. ¿Hay una oficina para interceder por los estudiantes que se sienten abrumados? ¿El usar este tipo de recursos pondrá en peligro las becas?
12. Aprende sobre otras estructuras de apoyo disponibles. Pregunta sobre tutoría, entrenamiento educativo en consejería académica y de colegas, actividades estudiantiles, y servicios de profesiones. Entiende cuánto apoyo hay disponible en los edificios de vivienda, tal como el número de conserjes. Averigua cómo la universidad ayuda a los estudiantes a conectarse unos con otros.  
Pregúntale al Decano de Estudiantes qué sistemas de apoyo hay. ¿Hay consejería para los compañeros en el campus? ¿Hay una organización para los colegas tales como “Mentes Activas” en el campus? ¿La universidad utiliza el Programa de Filtración Interactiva (ISP por sus siglas en inglés) de la Fundación Americana para la Prevención de Suicidios?

1 Basado en la Asociación de Salud Mental Nacional/La Fundación Jed (2002). Salvaguardando a sus estudiantes contra el suicidio . Alexandria, VA: Asociación Nacional de Salud Mental.

2 Adaptado de la Asociación de Desórdenes de Ansiedad de América (2007). Información para padres: ayudando al estudiante universitario con un desorden de ansiedad.

## 2. Después de ser Aceptado a una Universidad [Muestra 2 para ser enviada en enero del 12º grado]

Con la graduación de secundaria, los estudiantes entrarán a una nueva etapa de su vida, llena de posibilidades, experiencias y responsabilidades nuevas, para los padres y sus adultos jóvenes. La intención de este documento es proporcionar información y guía acerca de cómo el bienestar mental y emocional de un adulto joven puede ser afectado durante este tiempo emocionante, así como cómo los padres y sus hijos pueden trabajar juntos para apoyar y resaltar ese bienestar. De la misma manera que se habla sobre las preocupaciones y cuidado de la salud física, es vital que las familias tengan una discusión abierta sobre la salud mental antes de comenzar esta nueva parte de su vida.

El hablar sobre la salud mental proactivamente, antes de que un estudiante deje la secundaria, puede ayudar a asegurar que los padres puedan tener un papel de apoyo, en caso de que haya un periodo de crisis o la necesidad de cuidado. Una vez que un estudiante cumple 18 años, los derechos otorgados a los padres, incluyendo la autoridad para permitir el acceso a los expedientes, son transferidos a los estudiantes. La Ley de Portabilidad y Contabilidad de Seguros de Salud (HIPPA por sus siglas en inglés) y la Ley de Derechos Educativos Familiares (FERPA por sus siglas en inglés) gobiernan todas las reglas de privacidad de los estudiantes relacionadas a compartir información sobre la salud mental. Estos serán discutidos a fondo por separado pero dado estas leyes, es todavía más importante que las familias consideren cómo quieren manejar una crisis de salud mental antes de que una se presente. Tal situación puede no ocurrir nunca pero el saber cómo responder o qué hay disponible en su campus o en su comunidad si es que tal evento estresante se presente puede incluso salvar una vida.

Antes de comenzar la universidad:

1. Sea honesto en el formulario de historial médico de la universidad sobre los asuntos emocionales actuales o pasados de su estudiante. Estos formularios proporcionan información importante a los practicantes de salud/salud mental (no menos importante que el resto del historial médico de su hijo), ¡y son confidenciales! El conocimiento de una condición existente ayudará en una emergencia.

2. Si un estudiante está siendo tratado por un problema de salud mental antes de ir a la universidad, transfiera su cuidado y expedientes al centro de consejería de la universidad o a un proveedor local de la comunidad. Su hijo puede no necesitar visitar a un profesional de salud mental nunca, pero los estreses de la universidad pueden causar que problemas de salud mental existentes (o previos) empeoren (o resurjan). En otras palabras, el inicio de la universidad puede no ser el mejor momento para parar el tratamiento.

3. Averigüe qué servicios de salud mental están cubiertos cuando tomen decisiones sobre el seguro médico de su hijo. Usted puede decidir conservar el seguro médico existente de su hijo o usted puede elegir comprar un plan de seguro médico ofrecido por la universidad. Cuando tome esta decisión, considere las preguntas debajo:

- ¿El seguro existente cubrirá un proveedor fuera del estado?
- ¿Podrá cubrir recetas fuera del estado?
- ¿Qué servicios de salud mental ambulatorio o de hospitalización, cuidado de emergencia y recetas están cubiertos bajo cada plan de salud?
- ¿Qué servicios de salud mental están cubiertos por los gastos de salud del estudiante (por ejemplo, número de sesiones, cuidado psiquiátrico, medicamentos)?

4. Identifique si su hijo/a es elegible para registrarse bajo servicios de discapacidad. Si su hijo tiene una enfermedad mental o discapacidad de aprendizaje diagnosticada, él/ella puede ser elegible para registrarse con la oficina de servicios de discapacidad (puede ser llamada la "Oficina de Educación Accesible") para recibir adaptaciones razonables. Esto puede incluir entrenamiento de educación, adaptaciones académicas, u otros servicios.

5. Esté familiarizado con los recursos para padres proporcionados por la universidad y sepa con quién comunicarse si está preocupado sobre su hijo. Muchas universidades tienen páginas web diseñadas específicamente para padres que pueden ligarlos con guías para padres o información de un consejo de consulta para padres.

6. Lea el manual de estudiantes de la universidad. A menudo esto incluye un código de conducta que aborda temas tales como el uso de alcohol u otras drogas y plagio. También puede incluir información con respecto a la confidencialidad de expedientes y permisos de ausencia.

### 3. Yendo a la Universidad [*Muestra 3 para ser enviada en el momento de la graduación de secundaria*]

Cuando los estudiantes dejan la secundaria ellos no solo se embarcan en una nueva aventura pero también una nueva responsabilidad por su salud. Con los servicios disponibles en la mayoría de comunidades universitarias los estudiantes aprenden a administrar su salud. Esto todavía es un reto dado los estreses, malos patrones de sueño y los niveles elevados de ansiedad y depresión emergiendo o recurriendo entre la juventud en edad de transición [TAY por sus siglas en inglés] (edades de 19-24). Es importante hablar sobre los problemas de salud mental incluso si no hay un historial de una dificultad mental o emocional antes de iniciar una vida fuera del entorno del hogar.

Estos problemas son comunes en los entornos universitarios e incluso en la comunidad en general. Los problemas de salud mental y emocional son una preocupación de salud muy seria a la que se enfrenta el grupo TAY hoy en día. En la primavera del 2014 la Asociación Americana de Salud en las Universidades – Evaluación Nacional de Salud en las Universidades (ACHA-NCHA) encontró que dentro de los 12 últimos meses 33.1% de los estudiantes universitarios “se sintieron tan deprimidos que era difícil funcionar”. Y dentro del mismo periodo de 12 meses 8.6% de estudiantes universitarios habían “considerado el suicidio seriamente”. (Asociación Americana de Salud en las Universidades, 2014). Nosotros proporcionamos estas estadísticas de salud no para asustarlo pero para prepararlo. El estar al tanto de posibles preocupaciones de salud por anticipado de su desarrollo trae la posibilidad de estar preparado si es que surge un problema o crisis de salud. Las condiciones de salud mental pueden poner en riesgo la vida. Sin embargo, estas condiciones también están dentro de las más tratables. Se espera la recuperación con el tratamiento apropiado. Pero si no se busca tratamiento no puede ser efectivo.

Tristemente, menos del 20% de estudiantes universitarios que mueren por suicidio han buscado ayuda en los centros de consejería de las universidades (“Universidad y Confidencialidad,” 2009). Aunque a menudo son estigmatizadas y raramente se habla de ellas, las enfermedades mentales son justamente eso: enfermedades que pueden y deben ser diagnosticadas y tratadas. Las enfermedades mentales, como la mayoría de enfermedades, no mejoran por sí mismas – sin tratamiento.

Existen muchas opciones de tratamiento, incluyendo psicoterapia (terapia de conversación), medicamento y/o reducción y administración del estrés. Pero se debe acceder al tratamiento antes de que pueda ser efectivo. Porque puede ser difícil para los estudiantes darse cuenta cuando están teniendo dificultades, se ha incluido información sobre cómo reconocer los problemas de salud mental y qué hacer cuando se sospecha que hay uno.

Para los Padres cuando su Hijo Está en la Universidad

- Mantengan las líneas de comunicación abiertas. No tengan miedo de hablar con él/ella si piensan que algo está mal. Pueden estar en la mejor posición para notar y abordar cualquier dificultad que pueda estar teniendo su hijo. Si dicen que nada está mal, puede ayudar el explicar qué es lo que ustedes han notado que les preocupa (sean específicos) y asegúrenles porqué es que lo están mencionando (por ejemplo, porque los aman, no quieren que tengan dificultades, saben lo difícil que puede ser pedir ayuda, etc.). ¡Es bueno ser persistente!
- Conozcan las señales y síntomas de los desórdenes emocionales así como las señales de advertencia del suicidio. Es común que los problemas de salud mental aparezcan por primera vez durante los años universitarios, así que puede querer familiarizarse con sus señales y síntomas. Estas señales tomarán la forma de cambios o comportamientos que no son típicos y que son generalizados en su vida y persistentes como por 2 semanas o más. Pueden haber cambios marcados tales como comer o dormir más o menos, aislamiento o retraimiento de los demás, sentirse abrumado, no ir a clases, dificultad para concentrarse, parecer confundido o desorientado, sentir que no vale nada o comportarse como si no vale nada, un bajón súbito en las calificaciones, mala memoria, altas o bajas en el estado de ánimo, ansiedad y pensamientos de suicidio. La privación de sueño de por sí aumenta el riesgo de pensamientos suicidas al triple. Si su hijo está teniendo pensamientos suicidas pregúntele por estos, escuche y después busque ayuda profesional inmediatamente (Estudio de Salud Mental “La Mitad de Nosotros,” 2013).

- Anime a su hijo a que vaya al centro de consejería si uno de ustedes o ambos cree que es necesario. A veces los estudiantes pueden estar reacios a buscar ayuda porque tienen miedo de que alguien se de cuenta. Asegúrele a su hijo de que los servicios de consejería son proporcionados confidencialmente y que ustedes los apoyan conforme ellos piden ayuda.
- ~~Los servicios de ayuda están disponibles durante el semestre. Mantenga el contacto con los proveedores de ayuda y a~~
- Investigue a quien llamar en la universidad si está preocupado por el bienestar emocional de su hijo.
- Proporcione a su hijo con su información de salud incluyendo detalles de su doctor general y los números de emergencia para llamar en casa. Incluya una lista de medicamentos actuales y diagnósticos, si aplican. Mantengan esto al día. Su adulto joven debe decirle a un amigo donde está esta información en caso de que surja una emergencia.
- Busquen los datos de contactos locales incluyendo la de un amigo de su hijo. Asegúrele al amigo que se comunicará con él/ella solo en caso de una emergencia.
- Creen un plan de emergencia con su hijo antes de que surja una crisis.
- Entienda las circunstancias bajo las cuales la universidad le notificará con respecto a la salud mental de su hijo. Repase los recursos FERPA e HIPPA referenciados aquí (Departamento de Educación de U.S., 2008 & "Derechos Educativos de la Familia," 2009).
- Qué puede hacer si le preocupa que su hijo pueda estar pensando en el suicidio
- Recuerde: El preguntarle a alguien sobre el suicidio no le mete la idea en la cabeza.
- Sea directo. Hable sobre el suicidio abiertamente y de manera real.
- Esté dispuesto a escuchar. Permita la expresión de los sentimientos. Acepte lo que tengan que decir como algo reflexivo de su experiencia actual; no pelee con o descarte estos sentimientos.
- No juzgue. No debate si el suicidio es correcto o incorrecto, o si los sentimientos son buenos o malos. No dé una lección sobre el valor de la vida.
- Involúcrese. Esté disponible. Muestre interés y apoyo.
- No lo rete a que lo haga.
- No se muestre sorprendido. Esto pondrá distancia entre ustedes y los hará sentir menos cómodos al ser enteramente honestos sobre quiénes son.
- No haga que le pidan guardar el secreto. Busque ayuda.
- Ofrezca la esperanza de que hay alternativas disponibles, pero no ofrezca un consuelo superficial; esto solo demuestra que usted no entiende qué tan angustiados se sienten.
- Tome acción. Remueva los medios, tales como pistolas o una reserva de pastillas.
- Busque ayuda de los individuos o agencias especializadas en la intervención de crisis y prevención de suicidio.

## **CONSIDERACIONES DESPUES DE LA GRADUCACION & LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA PARA EL SUICIDIO**

- *Si es que usted presencia, escucha o ve que su hijo exhibe cualquiera de los siguientes, busque ayuda INMEDIATAMENTE al contactar a un profesional de la salud mental, llamar al número de emergencia de la universidad, o llamar al 1-800-273-8255 (TALK), la Línea de Ayuda Nacional para la Prevención de Suicidios, para una referencia.*
- Amenazar con lastimarse o dañarse a sí mismo/a, o hablar de querer lastimarse o matarse a sí mismo/a
- Buscar la manera de matarse al buscar acceso a armas de fuego, pastillas disponibles, u otros medios
- Hablar o escribir sobre la muerte, morir o el suicidio, cuando estas acciones son fuera de lo ordinario para esta persona
- Expresar desesperanza
- Furia, enojo descontrolado, buscar venganza
- Actuar de manera imprudente o participar en actividades riesgosas, al parecer sin pensar • Sentirse atrapado/a – como si no hubiera una salida
- Uso incrementado del alcohol o drogas
- Retirarse de los amigos, familia y la sociedad
- Ansiedad, agitación, inhabilidad para dormir o dormir todo el tiempo
- Cambios dramáticos del estado de ánimo
- Expresar no tener una razón para vivir; no tener un sentido de propósito en la vida

*Los individuos que están contemplando el suicidio a menudo dan una advertencia de sus intenciones a un amigo o familiar. Todas las amenazas de suicidio; gestos e intentos deben ser tomados seriamente.*

*Adaptado de: <https://www.jedfoundation.org/wp-content/uploads/2016/09/jed-nami-guide-starting-conversation-college-mental-health.pdf>*

### **Recursos Adicionales**

Línea de Ayuda Nacional para la Prevención de Suicidios, 800-273-TALK (273-8255)

La Fundación Jed, 212-647-7544: <http://www.transitionyear.org>

La Fundación Jed: "Set To Go" <https://www.settogo.org>

Reach Out: <http://us.reachout.com>

Half of Us: <http://www.halfofus.com>

MY3 app: <http://www.my3app.org>

NAMI: <http://www.nami.org>

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio: <http://www.afsp.org>