

Student Mental Health Awareness – English	Concienciación sobre la salud mental de los estudiantes – Español
Disclaimer	Aviso legal
SPEAKER: This course isn't meant to be used as a diagnostic tool because legally diagnoses must always come from a certified professional. However, it will provide information that will be helpful in referring a student to a qualified professional.	ORADOR: Este curso no tiene como finalidad ser utilizado como herramienta de diagnóstico, dado que los diagnósticos legales deben proceder siempre de un profesional certificado. Sin embargo, proporcionará información que será útil para derivar a un estudiante a un profesional cualificado.
An Ongoing Need	Una necesidad continua
When it comes to mental health, it's easy to think that there are two groups of people- those who have to deal with their mental health and those who don't. That's actually inaccurate. Mental health is a spectrum that we're all on. Some days we might feel like we're struggling more than we're flourishing. Just like physical health, mental health requires awareness, self-management, and support for everyone. And that's not true for adults. Many of your students will need support in caring for their mental health as well. However, this support can take your energies away from your other duties. This training is intended to make your job easier with the tools we present here.	Cuando se trata de la salud mental, es fácil pensar que hay dos grupos de personas: los que tienen que ocuparse de su salud mental y los que no. En realidad, eso no es correcto. La salud mental es un espectro en el que estamos todos. Algunos días podemos sentir que estamos esforzándonos más de lo que estamos prosperando. Al igual que la salud física, la salud mental necesita concienciación, autogestión y apoyo para todos. Y no sólo para los adultos. Muchos de sus estudiantes también necesitarán apoyo para cuidar de su salud mental. Sin embargo, este apoyo podría restarle energías de sus otras obligaciones. Esta formación tiene como fin facilitarle el trabajo con las herramientas que aquí le presentamos.
Common Mental Disorders in Children	Trastornos mentales comunes en los niños
According to the Centers for Disease Control and Prevention, or CDC, young people aren't immune to mental health disorders. Attention deficit Hyperactivity disorder or ADHD, behavior problems, anxiety, and depression are the most commonly diagnosed mental disorders in children. Approximately 6.1 million children from 2 to 17 years old have received an ADHD diagnosis. Among children ages three to 17, roughly 4.5 million have a diagnosed behavior problem. Approximately 4.4 million have diagnosed anxiety, and about 1.9 million have diagnosed depression. Keep in mind that some of these conditions commonly occur together.	Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los jóvenes no son inmunes a los trastornos mentales. El trastorno por déficit de atención con hiperactividad o ADHD, los problemas de comportamiento, la ansiedad y la depresión son los trastornos mentales más comúnmente diagnosticados en los niños. Aproximadamente 6.1 millones de niños de 2 a 17 años han recibido un diagnóstico de ADHD. Entre los niños de 3 a 17 años, unos 4.5 millones tienen un problema de comportamiento diagnosticado. Unos 4.4 millones han recibido un diagnóstico de ansiedad y alrededor de 1.9 millones han recibido un diagnóstico de depresión. Tengan en cuenta que algunos de estos trastornos suelen darse juntos.
Early Childhood	Primera infancia
Mental health disorders can start in early childhood. According to the CDC, one in six US children between ages 2 and 6 has had a diagnosed mental, behavioral, or developmental	Los trastornos mentales pueden empezar en la primera infancia. Según los CDC, uno de cada seis niños estadounidenses de 2 a 6 años ha sido diagnosticado con un trastorno mental, del

<p>disorder. With these facts in mind, it's likely you'll have a student struggling with mental health regardless of the grade you teach.</p>	<p>comportamiento o del desarrollo. Teniendo en cuenta estos datos, es probable que usted tenga algún estudiante con problemas de salud mental, independientemente del grado que enseñe.</p>
<p>An Educator's Responsibility</p>	<p>Responsabilidad del educador</p>
<p>Students carry their mental health needs with them wherever they go, including school. In fact, many clinicians will tell you that if these behaviors show up at school, they're already serious. Mental health issues can negatively affect a child's ability to both learn and to follow classroom guidelines for behavior. Our responsibility as educators goes beyond learning and behavior management. As teachers, we are uniquely positioned to notice mental health struggles. And we're obligated to report those concerns to our supervisors who can connect students with the help they need. Our ability to identify students who are struggling can even save lives.</p>	<p>Los estudiantes llevan consigo sus necesidades de salud mental dondequiera que vayan, incluso a la escuela. De hecho, muchos clínicos le dirán que si estos comportamientos aparecen en la escuela, ya son graves. Los problemas de salud mental pueden afectar negativamente la capacidad de un niño para aprender y para seguir las pautas de comportamiento del salón de clase. Nuestra responsabilidad como educadores va más allá del aprendizaje y la gestión del comportamiento. Como maestros, estamos en una posición única para detectar problemas de salud mental. Y estamos obligados a informar esas preocupaciones a nuestros supervisores, quienes pueden poner en contacto a los estudiantes con la ayuda que necesitan. Nuestra capacidad para identificar a los estudiantes con problemas podría incluso salvar vidas.</p>
<p>Communication Gap</p>	<p>Brecha de comunicación</p>
<p>It's important to know how that mental health issues are common, diagnosable, and treatable. However, many educators are unprepared to have those important conversations with students. In fact, there's a big gap in our collective knowledge when it comes to mental health. Let's change that.</p>	<p>Es importante saber que los problemas de salud mental son comunes, diagnosticables y tratables. Sin embargo, muchos educadores no están preparados para tener esas importantes conversaciones con los estudiantes. De hecho, hay una gran brecha en nuestro conocimiento colectivo en lo que respecta a la salud mental. Cambiemos eso.</p>
<p>Goal</p>	<p>Meta</p>
<p>This course is designed to provide an overview of student mental health concerns and our responsibilities as educators. We will review the scope of mental health needs in school-age students, examine how anxiety and depression presents with young people, identify warning signs and risk factors, and discuss when and how to intervene and refer or report students who need support. At the end of the course, you'll have a chance to test what you've learned with a short quiz. So if you're ready, let's begin.</p>	<p>Este curso está diseñado para ofrecer una visión general de los problemas de salud mental de los estudiantes y de nuestras responsabilidades como educadores. Revisaremos el alcance de las necesidades de salud mental en los estudiantes en edad escolar, examinaremos cómo se presentan la ansiedad y la depresión en los jóvenes, identificaremos las señales de advertencia y los factores de riesgo y trataremos cuándo y cómo intervenir y derivar o reportar a los estudiantes que necesitan apoyo. Al final del curso, tendrá la oportunidad de poner a prueba lo que ha aprendido en un breve cuestionario. Entonces, si está preparado, comencemos.</p>

What is Health?	¿Qué es la salud?
NARRATOR: According to the World Health Organization, health is a state of complete physical, mental, and social well-being. It's not merely the absence of disease. Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act. It also helps determine how we handle stress, relate to others, and make choices.	NARRADOR: Según la Organización Mundial de la Salud, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social. No es simplemente la ausencia de enfermedades. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar la forma en que manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.
Positive Mental Health	Salud mental positiva
Positive Mental Health allows us to realize our full potential, cope with the stresses of life, maintain physical health, work productively, make meaningful contributions to our communities, and generally, enjoy life.	La salud mental positiva nos permite desarrollar nuestro potencial máximo, afrontar el estrés de la vida, mantener la salud física, trabajar de forma productiva, hacer aportaciones significativas a nuestras comunidades y, en general, disfrutar de la vida.
Factors	Factores
Many factors contribute to mental health including inherited genes or brain chemistry, physical health, life experiences such as trauma or abuse, a family history of mental health problems, and/or the use of alcohol or recreational drugs. Mental health problems can affect a person's thinking, mood, and behavior.	Muchos factores contribuyen a la salud mental, incluyendo los genes o la química cerebral heredados, la salud física, las experiencias de vida como traumas o abusos, los antecedentes familiares de problemas de salud mental y/o el consumo de alcohol o drogas recreativas. Los problemas de salud mental pueden afectar al pensamiento, el estado de ánimo y el comportamiento de una persona.
Adverse Childhood Experiences	Experiencias adversas en la infancia
Adverse childhood experiences are a significant cause of mental health concerns in children and often include events such as the death of a close family member, the illness of a parent, family financial problems, divorce, physical, sexual, or emotional abuse, domestic or community violence, or ongoing social exclusion and bullying. These conditions or events, if chronic or severe, predispose a child to developing mental health issues.	Las experiencias adversas en la infancia son una causa importante de problemas de salud mental en los niños y suelen incluir acontecimientos como la muerte de un familiar cercano, la enfermedad de uno de los padres, problemas económicos familiares, el divorcio, el abuso físico, sexual o emocional, la violencia doméstica o comunitaria o la exclusión social y el acoso constantes. Estas condiciones o acontecimientos, si son crónicos o graves, predisponen al niño a desarrollar problemas de salud mental.
Common Mental Health Concerns	Preocupaciones comunes respecto a la salud mental
Mental health issues can cause or be caused by chemical imbalances in the brain. Common mental health concerns include ADHD; disruptive behavioral disorders; eating disorders; personality disorders; Post-Traumatic Stress Disorder, or PTSD; schizophrenia, spectrum, and other psychotic disorders; substance use	Los problemas de salud mental pueden causar o ser causados por desequilibrios químicos en el cerebro. Entre los problemas de salud mental más comunes se encuentran el ADHD, los trastornos del comportamiento, los trastornos alimentarios, los trastornos de la personalidad, el trastorno de estrés postraumático (PTSD), el

disorders; depression and mood disorders; and anxiety disorders. These last two are so common that we'll discuss them more in depth in the next section.	espectro de la esquizofrenia y otros trastornos psicóticos, los trastornos por consumo de sustancias, la depresión y los trastornos del estado de ánimo y los trastornos de ansiedad. Estos dos últimos son tan comunes que los trataremos más a fondo en la siguiente sección.
Disruptive Behavioral Disorders	Trastornos de conducta disruptiva
Behavioral disorders involve a pattern of disruptive behaviors in children that last for at least six months and cause problems in school, at home, and in social situations. These behavioral changes can often continue into adulthood if not treated.	Los trastornos del comportamiento implican un patrón de conductas disruptivas en los niños que duran por lo menos seis meses y causan problemas en la escuela, en la casa y en situaciones sociales. De no ser tratadas, estas alteraciones del comportamiento pueden prolongarse hasta la edad adulta.
Eating Disorders	Trastorno alimentario
Eating disorders involve obsessive and sometimes distressing thoughts and behaviors including reducing or eliminating food intake, overeating, feeling depressed or distressed, being concerned about weight or body shape, and having a poor self-image. Common eating disorders include anorexia, bulimia, and binge eating.	Los trastornos alimentarios implican pensamientos y comportamientos obsesivos y a veces angustiosos, como reducir o eliminar la ingesta de alimentos, comer en exceso, sentirse deprimido o angustiado, preocuparse por el peso o la forma del cuerpo y tener una mala imagen de sí mismo. Los trastornos alimentarios más comunes son la anorexia, la bulimia y los atracones de comida.
Personality Disorders	Trastornos de la personalidad
People with personality disorders have extreme and inflexible personality traits that cause problems in work, school, or social relationships. Personality disorders include anti-social personality disorder, oppositional or defiant personality disorder, and borderline personality disorder.	Las personas con trastornos de la personalidad tienen rasgos de personalidad extremos e inflexibles que les causan problemas en el trabajo, en la escuela o en las relaciones sociales. Los trastornos de personalidad incluyen el trastorno de personalidad antisocial, el trastorno de personalidad negativista o desafiante y el trastorno límite de la personalidad.
Post-traumatic Stress Disorder	Trastorno de estrés postraumático (PTSD)
A student can develop PTSD after living through or witnessing a traumatic event such as physical abuse or a serious accident. PTSD can make a person feel stressed and afraid even after the danger is over. People with PTSD may experience symptoms such as reliving the event over and over, having sleep problems, becoming very upset if something causes memories of the event, constantly looking for possible threats, and experiencing changes in emotions and increased irritability, outbursts, helplessness, or feelings of numbness.	Un estudiante puede desarrollar un PTSD tras vivir o presenciar un acontecimiento traumático, como un abuso físico o un accidente grave. El PTSD puede hacer que una persona se sienta estresada y asustada incluso después de que haya pasado el peligro. Las personas con PTSD pueden experimentar síntomas como revivir el suceso una y otra vez, tener problemas para dormir, alterarse mucho si algo les provoca recuerdos del evento, buscar constantemente posibles amenazas y experimentar cambios en las emociones y mayor irritabilidad, arrebatos, impotencia o sentimientos de entumecimiento.

Schizophrenia Spectrum and Psychotic Disorders	Espectro de la esquizofrenia y trastornos psicóticos
<p>Young people with schizophrenia spectrum and other psychotic disorders hear, see and believe things that aren't real or true. They may also show signs of disorganizing thinking, confused speech, and muddled or abnormal motor behavior. An example of a psychotic disorder is schizophrenia.</p> <p>People with schizophrenia may also have low motivation and blunted emotions.</p>	<p>Los jóvenes con espectro de la esquizofrenia y otros trastornos psicóticos oyen, ven y creen cosas que no son reales o ciertas. También podrían mostrar signos de pensamiento desorganizado, habla confusa y comportamiento motor confuso o anormal. Un ejemplo de trastorno psicótico es la esquizofrenia.</p> <p>Las personas con esquizofrenia podrían también tener pérdida de motivación y dificultad para mostrar emociones.</p>
Substance Use Disorders	Trastornos por consumo de sustancias
<p>Substance use disorders occur when frequent or repeated use of alcohol and/or drugs causes significant impairment such as health problems, disability, and failure to meet major responsibilities at work, school, or home. Substance use problems can be fatal to the user or others. Examples include serious physical damage, death, accidents, and drunk driving fatalities. Mental illness and substance use disorders often occur together. Sometimes one disorder can be a contributing factor to or can make the others worse. Sometimes they simply occur at the same time.</p>	<p>Los trastornos por consumo de sustancias se producen cuando el consumo frecuente o repetido de alcohol y/o drogas causa un deterioro significativo, como problemas de salud, discapacidad e incumplimiento de las principales responsabilidades en el trabajo, la escuela o el hogar. Los problemas de consumo de sustancias pueden ser mortales para el consumidor o para los demás. Algunos ejemplos son los daños físicos graves, la muerte, los accidentes y las muertes por conducir ebrio. Las enfermedades mentales y los trastornos por consumo de sustancias suelen darse juntos. A veces, uno de los trastornos puede contribuir a empeorar el otro. A veces simplemente aparecen al mismo tiempo.</p>
Common Mental Health Concerns	Preocupaciones comunes respecto a la salud mental
<p>SPEAKER: It's possible that you'll see some of the disorders we discussed in the students you teach, especially depression and anxiety, which are arguably the most common among school-age children. In fact, the number of diagnosed cases of depression and anxiety in children have increased over time. Let's examine the signs and symptoms of depression and anxiety and how they might present in young people.</p>	<p>ORADOR: Es posible que usted a algunos de los trastornos de los que hemos hablado en los estudiantes a los que enseña, especialmente la depresión y la ansiedad, los cuales son probablemente los más comunes entre los niños en edad escolar. De hecho, el número de casos diagnosticados de depresión y ansiedad en niños ha aumentado con el tiempo. Examinemos los signos y síntomas de la depresión y la ansiedad y cómo pueden presentarse en los jóvenes.</p>
Depression	Depresión
<p>We throw the word depression around so much that it can be hard to determine what it really means. The word itself gives us a helpful clue. When you hold the spacebar down on a computer, you might say your finger is depressing it. To depress means to hold something down.</p>	<p>Usamos tan indiscriminadamente la palabra 'depresión' que podría resultar difícil determinar su verdadero significado. La propia palabra nos da una pista útil. Cuando mantenemos pulsada la barra espaciadora en un ordenador, podemos decir que nuestro dedo la está oprimiendo.</p>

<p>When someone suffers from depression, their whole body, mind, and senses are held down. They might actually feel like a huge weight is pressing down on them. They're functioning way below their normal level. So doctors use the word depression.</p>	<p>Oprimir significa ejercer presión sobre algo. Cuando alguien sufre depresión, todo su cuerpo, su mente y sus sentidos están oprimidos. Podrían llegar a sentirse como si un gran peso les oprimiera. Estas personas funcionan muy por debajo de su nivel normal. Por eso los médicos utilizan la palabra depresión.</p>
<p>Depressed vs. Sad</p>	<p>Deprimido vs. Triste</p>
<p>It's important to know the differences between depression and sadness. After all, many of our students will be sad on a given day. Sadness is only one part of what comprises depression. A student might feel sad about something for a while. But depression last a lot longer, weeks or even years. One of the signs of depression is when feelings of sadness don't go away. And the person suffering feels this way all the time. Also, depression can range from mild or tolerable to severe.</p>	<p>Es importante conocer las diferencias entre la depresión y la tristeza. Al fin y al cabo, muchos de nuestros estudiantes estarán tristes en un día cualquiera. La tristeza es sólo una parte de lo que comprende la depresión. Un estudiante puede sentirse triste por algo durante un tiempo. Pero la depresión dura mucho más, semanas o incluso años. Uno de los signos de la depresión es cuando los sentimientos de tristeza no desaparecen y la persona que la sufre se siente así todo el tiempo. Además, la depresión puede ir de leve o tolerable a grave.</p>
<p>Common Symptoms of Depression</p>	<p>Síntomas comunes de la depresión</p>
<p>How do you know if your student is experiencing Depression? Keep an eye out for the following symptoms- low energy, lowered ability to think, concentrate, or remember, feelings of sadness, emptiness, irritability, or hopelessness for most of the day every day, feelings of guilt or worthlessness which the student may be ashamed of having, repeated thoughts of death and dying, low interest or a lack of interest in the things they used to like, a sudden drop in grades or decreased involvement in extracurricular activities, a decrease or increase in appetite and weight loss or weight gain, and problems with sleep. Usually, young people with depression sleep too much. They can also have trouble getting to sleep, sleep too long, or have problems getting up in the morning.</p>	<p>¿Cómo saber si un estudiante tiene depresión? Esté atento a los siguientes síntomas: falta de energía, disminución en la capacidad para pensar, concentrarse o recordar, sentimientos de tristeza, vacío, irritabilidad o desesperanza la mayor parte del día todos los días, sentimientos de culpa o inutilidad de los que el estudiante podría avergonzarse, pensamientos repetidos de muerte y morir, poco interés o falta de interés en las cosas que solían gustarle, un repentino descenso en las calificaciones o menor participación en actividades extracurriculares, disminución o aumento del apetito y pérdida o aumento de peso y problemas con el sueño. Por lo general, los jóvenes con depresión duermen demasiado. También pueden tener problemas para conciliar el sueño, dormir demasiado tiempo o tener problemas para levantarse por la mañana.</p>
<p>Unexpected Symptoms of Depression</p>	<p>Síntomas inesperados de la depresión</p>
<p>Depression can also present in unexpected ways, especially in teens. When a student acts out at school, it's possible that depression is the underlying cause. Other behaviors can be warning signs as well. Watch out for anger, reckless actions, taking big risks and seeking thrills, drug abuse and drinking, promiscuous sexual behavior, eating disorders, bullying and</p>	<p>La depresión podría también presentarse de formas inesperadas, especialmente en los adolescentes. Cuando un estudiante se porta mal en la escuela, posiblemente la depresión sea la causa subyacente. Otros comportamientos también pueden ser señales de advertencia. Esté atento a la ira, las acciones imprudentes, la asunción de grandes riesgos y la búsqueda de</p>

teasing, aggressive behavior and rule breaking, even law breaking, running away from home, poor school performance, self-injury like cutting, or frequent absences.	emociones, el abuso de drogas y el consumo de alcohol, el comportamiento sexual promiscuo, los trastornos alimentarios, el acoso y las burlas, el comportamiento agresivo y el incumplimiento de las normas, incluso el incumplimiento de la ley, las huidas de la casa, el bajo rendimiento escolar, las autolesiones como cortarse o las ausencias frecuentes.
When to act	Cuándo actuar
Having one these issues on a certain day doesn't mean a student is depressed. Technically, to have clinical depression, they would have at least five of these conditions most of the day every day for at least two weeks. If this is what your student is experiencing, you should refer them to a school counselor or your principal who can help them get the treatment they need to get better.	Tener uno de estos problemas en un día determinado no significa que un estudiante esté deprimido. Técnicamente, para tener depresión clínica, deberían tener al menos cinco de estas condiciones la mayor parte del día todos los días durante por lo menos dos semanas. Si esto es lo que su estudiante está experimentando, usted debiese derivarlo a un consejero escolar o su director para poder ayudarlo a obtener el tratamiento que necesitan para mejorar.
Anxiety	Ansiedad
Along with depression, you can expect that some of your students will experience anxiety. In fact some students might experience both depression and anxiety at the same time. All students experience stressful situations once in a while. And sometimes, that stress can lead to anxiety.	Junto con la depresión, cabe esperar que algunos de sus estudiantes experimenten ansiedad. De hecho, algunos pueden sufrir depresión y ansiedad al mismo tiempo. Todos los estudiantes experimentan situaciones estresantes de vez en cuando. Y a veces, ese estrés puede provocar ansiedad.
Stress and Anxiety	Estrés y ansiedad
People often confuse the terms stress and anxiety, using them interchangeably. However, they're not the same thing. One difference is that stress comes from something external and is temporary. Anxiety comes from something internal and last much longer. A worry or fear can trigger anxiety, which then lingers long after the worry disappears. Another important difference is that with anxiety, the person experiencing it may not know or understand what's making them nervous, afraid, or worried. This is often challenging for adults to understand. So you can imagine how it's even harder for children to figure out why they're feeling a certain way.	A menudo las personas confunden los términos estrés y ansiedad, utilizándolos indistintamente. Sin embargo, no son lo mismo. Una de las diferencias es que el estrés procede de algo externo y es temporal. La ansiedad proviene de algo interno y dura mucho más tiempo. Una preocupación o un temor pueden desencadenar ansiedad, lo cual luego perdura mucho después de que desaparezca la preocupación. Otra diferencia importante es que, en el caso de la ansiedad, la persona que la experimenta puede no saber o entender qué es lo que la pone nerviosa, la asusta o la preocupa. Esto suele ser difícil de entender para los adultos. Por lo tanto, usted puede imaginarse lo difícil que es para los niños darse cuenta por qué se sienten de una determinada manera.
Panic attacks	Ataques de pánico
Like anxiety, the phrase panic attack gets thrown around a lot, so it's easy to assume that a panic attack is just feeling really scared. But actually,	Al igual que la ansiedad, la expresión ataque de pánico también se utiliza mucho, por lo cual es fácil suponer que un ataque de pánico es

<p>it's more physical and involves a specific experience of raising fear or discomfort that includes sweating, trembling, a pounding heartbeat, nausea, chest pain, the feeling of choking, chills, and numbness in the hands or face. Panic attacks usually begin suddenly and peak within 10 to 20 minutes. Some symptoms continue for an hour or more. Many people go to the emergency room during their first panic attack because they truly believe they're having a heart attack. Obviously, that's a lot different from feeling worried about something.</p>	<p>simplemente sentir mucho miedo. Pero en realidad, es más físico e implica una experiencia específica de aumento del miedo o malestar que incluye sudor, temblores, palpitaciones, náuseas, dolor en el pecho, sensación de ahogo, escalofríos y entumecimiento de las manos o la cara. Los ataques de pánico suelen comenzar repentinamente y alcanzan su mayor intensidad en 10 o 20 minutos. Algunos síntomas continúan durante una hora o más. Muchas personas acuden a salas de urgencias durante su primer ataque de pánico porque realmente creen que están teniendo un ataque al corazón. Obviamente, eso es muy diferente a sentirse preocupado por algo.</p>
<p>Interfering with daily life</p>	<p>Interferencias en la vida diaria</p>
<p>Occasional stress is a normal part of life, but anxiety interferes with daily life. It's present all the time. Anxiety should be evaluated and treated by a doctor. When making a diagnosis, doctors look for some signs. First, the anxiety has been there longer than six months. Second, it's overwhelming. Basically, the student with anxiety worries about several things for much of the day. And third, anxiety makes the student feel on edge, tired all the time or irritable. Anxiety can also cause their muscles to ache and make it hard to concentrate or sleep.</p>	<p>El estrés ocasional es parte normal de la vida, pero la ansiedad interfiere en la vida diaria. Está siempre presente. La ansiedad debe ser evaluada y tratada por un médico. Al hacer un diagnóstico, los médicos buscan signos. En primer lugar, la ansiedad dura más de seis meses. Segundo, es abrumadora. Básicamente, el estudiante con ansiedad se preocupa por varias cosas durante gran parte del día. Y tercero, la ansiedad hace que el estudiante se sienta nervioso, cansado todo el tiempo o irritable. La ansiedad también puede provocar dolores musculares y dificultar la concentración o el sueño.</p>
<p>Physical Impact</p>	<p>Impacto físico</p>
<p>If left untreated, both depression and anxiety can cause damage to a student's physical health. In children, anxiety and depression can cause educational and social issues. If you suspect a student is struggling with either one, you should notify a guidance counselor or principal immediately.</p>	<p>De no ser tratadas, tanto la depresión como la ansiedad pueden dañar la salud física del estudiante. En los niños, la ansiedad y la depresión pueden causar problemas educativos y sociales. Si usted piensa que un estudiante pueda estar teniendo problemas con una de ellas, notifíquesele inmediatamente a un consejero o al director.</p>
<p>Warning Signs and Referral Guidelines</p>	<p>Señales de advertencia y Pautas para la derivación</p>
<p>(MUSIC PLAYING)</p>	<p>(MUSIC PLAYING)</p>
<p>Signs of Student Distress</p>	<p>Signos de aflicción en los estudiantes</p>
<p>NARRATOR: While each mental health concern has unique signs and symptoms, some symptoms should always be reported or referred to someone in authority, such as a principal, school counselor, school psychologist, or school nurse. Even if you aren't sure whether mental illness is</p>	<p>NARRADOR: A pesar de que cada problema de salud mental tenga sus propios signos y síntomas, algunos de ellos deben comunicarse siempre o derivarse a alguien con autoridad, como el director, el consejero escolar, el psicólogo escolar o la enfermera escolar. Aunque no esté seguro de</p>

the cause, these symptoms merit bringing your concerns to one of these professionals.	que la causa sea una enfermedad mental, estos síntomas merecen que plantee sus preocupaciones a uno de estos profesionales.
When to Refer	Cuándo derivar
Sometimes, a parent may ask for your help in evaluating their child’s behavior. However, you should refer or report a student yourself if you notice prolonged changes in appetite and sleepiness, signs of deliberate self-harm, such as cutting, head-banging, of other self-injuries, evidence of frequent injuries, sadness or tearfulness, extreme or persistent timidity, failing grades, especially if that student was previously successful, excessive absenteeism, marked changes in the student’s interactions with others or in their ability to pay attention and complete tasks, neglect of personal hygiene, or a seemingly depressed demeanor.	A veces, un padre podría pedirle ayuda para evaluar el comportamiento de su hijo. Sin embargo, usted debiese derivar o reportar a un estudiante si observara cambios prolongados en el apetito y el sueño, signos de autolesión deliberada tales como cortarse, golpearse la cabeza o autolesionarse de otro modo, indicios de lesiones frecuentes, tristeza o llanto, timidez extrema o persistente, calificaciones bajas, especialmente si ese estudiante era exitoso anteriormente, absentismo excesivo, cambios notables en las interacciones del estudiante con los demás o en su capacidad para prestar atención y hacer tareas, descuido de la higiene personal o un comportamiento aparentemente deprimido.
Suicidal Ideation	Ideación suicidas
A student may also have repeated thoughts of suicide called suicidal ideation. If you learn that your student is having these thoughts, report it immediately.	El estudiante podría también tener pensamientos suicidas repetidos, lo cual se denomina ideación suicida. Si usted se entera de que su estudiante tiene estos pensamientos, repórtelo de inmediato.
When Unsure, Refer	Si no está seguro, remítalo a un especialista
Sometimes, you may see warning signs, but aren’t sure if they merit referring the student to a counselor. If this is the case, refer or report them anyway. You won’t be liable if the counselor or principal investigates and determines there is no cause for concern. However, you could be held liable if you know about concerning behavior and don’t speak out.	A veces, usted puede ver señales de advertencia, pero no está seguro de si justifican la derivación del estudiante a un consejero. Si este es el caso, dérvelo o repórtelo de todos modos. Usted no será responsable si el consejero o el director investigan y determinan que no hay motivo de preocupación. Sin embargo, usted podría ser considerado responsable si tiene conocimiento de un comportamiento preocupante y no lo reporta.
Starting the Referral Process	Inicio del proceso de derivación
So how should you start the referral process? If you have access to a school psychologist, they can be a valuable resource for students who may have potential mental health needs. Some school counselors are trained for this type of situation as well. If your school doesn’t have a psychologist or counselor readily available, ask your principal or school nurse for assistance.	Entonces, ¿Cómo debiese usted iniciar el proceso de derivación? Si tiene acceso a un psicólogo escolar, podría ser un recurso valioso para los estudiantes que pudieran tener posibles necesidades de salud mental. Algunos consejeros escolares también están capacitados para este tipo de situaciones. Si en su escuela no hay un psicólogo o un consejero, pida ayuda al director o a la enfermera del plantel.

Know Your Limits	Conozca sus límites
There are limits to what you can do to help students experiencing chronic distress, depression, anxiety, and other mental health conditions. Even the best teacher can only do so much. However, you can make a significant difference in a student’s life if you understand when and how to refer them for help.	Hay límites respecto a lo que se puede hacer para ayudar a los estudiantes que sufren aflicción crónica, depresión, ansiedad u otros trastornos mentales. Ni siquiera el mejor maestro puede hacer mucho. Sin embargo, usted puede marcar una diferencia significativa en la vida de un estudiante si sabe cuándo y cómo derivarlo para que reciba ayuda.
Finn	Finn
Finn’s parents finalized a divorce last month. And subsequently, Finn has become increasingly moody and withdrawn. His middle school teacher, Mrs. Lee, notices the change in Finn’s demeanor and decides to talk with him. MRS. LEE: I know your parent’s divorce has been hard on you. Do you want to talk about how you’re feeling? FINN: No. It’s not like it’s going to change anything anyway. MRS. LEE: OK. I totally understand. But if you start feeling overwhelmed or just want to talk with someone, I’m here. And if you don’t want to talk to me, maybe the school counselor would be a good person to start with. FINN: OK. Maybe. I don’t know.	Los padres de Finn se divorciaron el mes pasado. Desde entonces, Finn está cada vez más taciturno y retraído. Su maestra de escuela intermedia, la Sra. Lee, nota el cambio en el comportamiento de Finn y decide hablar con él. SRA. LEE: Sé que el divorcio de tus padres ha sido difícil para ti. ¿Quieres hablar de cómo te sientes? FINN: No. De todas maneras, no cambiaría nada. SRA. LEE: ESTÁ BIEN. Lo entiendo perfectamente. Pero si empiezas a sentirte abrumado o simplemente quieres hablar con alguien, estoy aquí. Y si no quieres hablar conmigo, tal vez el consejero escolar sería una buena persona para empezar. FINN: OK. Quizás. No lo sé.
Next Steps	Próximos pasos
NARRATOR: Mrs. Lee isn’t sure what she should do. She doesn’t want to push Finn, but she’s concerned about his prolonged moodiness, especially since he’s usually so sweet and outgoing. And his grades have started slipping. However, it’s only been a month.	NARRADOR: La Sra. Lee no está segura de lo que debe hacer. No quiere presionar a Finn, pero le preocupa su prolongado mal humor, sobre todo porque suele ser tan dulce y extrovertido. Y sus calificaciones han comenzado a bajar. Sin embargo, sólo ha pasado un mes.
Summary	Resumen
(MUSIC PLAYING)	(MUSIC PLAYING)
Summary	Resumen
NARRATOR:	NARRADOR:
Every educator, regardless of the grade they teach, will likely encounter students struggling with mental health concerns. Poor mental health is increasingly prevalent among school-age children, and teachers have a unique opportunity to notice mental health concerns. Depression and anxiety are common in young people, even elementary students. Both conditions can interfere with learning, and not just for the affected student. The entire class can be affected. If you notice any of the warning signs for poor mental health, refer or report the student to a counselor, school psychologist, nurse or principal	Todos los educadores, independientemente del curso que impartan, se encontrarán probablemente con estudiantes con problemas de salud mental. La mala salud mental es cada vez más frecuente entre los niños en edad escolar y los maestros tienen una oportunidad única de detectar problemas de salud mental. La depresión y la ansiedad son frecuentes en los jóvenes, incluso en los estudiantes de primaria. Ambas afecciones pueden interferir en el aprendizaje y no sólo para el estudiante afectado; toda la clase puede verse afectada. Si usted observa alguno de los signos de advertencia de

<p>immediately. Don't wait and hope the behavior goes away. The right professional will be able to make a diagnosis if one is necessary. We all have to manage our mental health, and our students often need additional help. While we aren't responsible for treating our students' mental health concerns, we can provide a safe learning environment and make sure they're in contact with professionals who can provide help.</p>	<p>mala salud mental, remita o reporte de inmediato al estudiante a un consejero, psicólogo escolar, enfermero o director. No espere a que el comportamiento desaparezca. El profesional adecuado podrá hacer un diagnóstico si es necesario. Todos tenemos que gestionar nuestra salud mental y, a menudo, nuestros estudiantes necesitan ayuda adicional. Aunque no somos responsables de tratar los problemas de salud mental de nuestros estudiantes, podemos proporcionarles un entorno de aprendizaje seguro y asegurarnos de que estén en contacto con profesionales que puedan ayudarles.</p>
<p>Checkpoint</p>	<p>Control</p>
<p>After taking this course, you should be able to discuss the mental health needs in school-age-students, recognize how anxiety and depression present in young people, identify warning signs and risk factors, and recall how to intervene and refer students who need support. Review these points and repeat this course if needed.</p>	<p>Después de tomar este curso, usted debiese ser capaz de tratar las necesidades de salud mental en los estudiantes en edad escolar, reconocer la forma en que presentan la ansiedad y la depresión en los jóvenes, identificar las señales de advertencia y factores de riesgo y recordar la forma de intervenir y referir a los estudiantes que necesiten apoyo. Revise estos puntos y repita este curso si es necesario.</p>
<p><u>CFISD Guidelines</u></p>	<p><u>Pautas del CFISD</u></p>
<p>Thank you for completing this course. As educators, we have an ethical responsibility to keep students safe.</p>	<p>Gracias por haber tomado este curso. Como educadores, tenemos la responsabilidad ética de proteger a nuestros estudiantes.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Teachers and school personnel are critical in identifying, monitoring, and reporting obvious changes in students' behaviors. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los maestros y el personal escolar son fundamentales para identificar, controlar y notificar los cambios evidentes en el comportamiento de los estudiantes.
<ul style="list-style-type: none"> • Let a counselor or administrator know as soon as you notice distinct behavior changes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avise a un consejero o miembro del personal administrativo cuando note cambios distintivos de comportamiento.