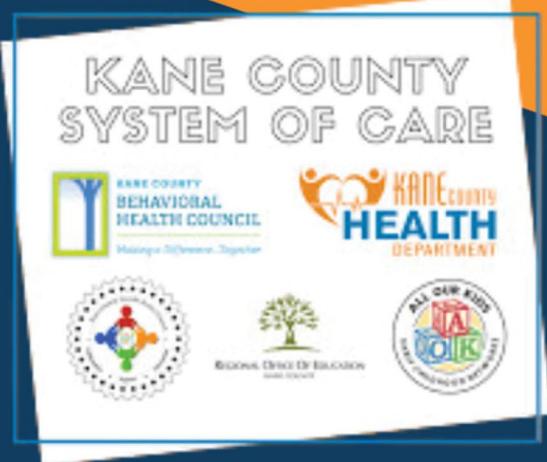




VOCES DE LA JUVENTUD

Foro sobre la salud mental

condado de **20**
KANE **25**



Elevando las voces y perspectivas de los jóvenes sobre la salud mental

Informe del Foro de Voces de la Juventud sobre la Salud Mental 2025

Índice

| | |
|--|----|
| Propósito y objetivos del Informe del Foro de Voces de la Juventud sobre la Salud Mental | 3 |
| Propósito | 3 |
| Objetivos | 3 |
| 1. Amplificar las voces de los jóvenes | 3 |
| 2. Fomentar las conversaciones abiertas..... | 4 |
| 3. Promover sistemas de apoyo holístico | 4 |
| 4. Establecer relaciones y favorecer la resiliencia | 5 |
| 5. Desarrollar resultados viables..... | 5 |
| Acerca del Informe del Foro de Voces de la Juventud sobre la Salud Mental 2025..... | 6 |
| Importancia de alzar las voces de los jóvenes | 7 |
| Necesidades principales en el condado de Kane que identificaron los jóvenes durante el Foro de Voces de la Juventud sobre la Salud Mental 2025 | 8 |
| Desafíos y problemas identificados | 9 |
| Tema 1: El aumento del sentimiento antiinmigrante afecta la salud mental y la sensación de seguridad..... | 9 |
| Tema 2: El ciberacoso, las redes sociales y la salud mental..... | 10 |
| En el caso de las personas que sufren ciberacoso | 11 |
| En el caso de los padres y tutores | 12 |
| En el caso de las escuelas y comunidades | 12 |
| En el caso de los legisladores y las plataformas | 13 |
| Tema 3: Cómo abordar los prejuicios por parte de los educadores y profesionales | 13 |
| 1. Autorreflexión y concientización | 14 |
| 2. Capacitación culturalmente receptiva..... | 14 |
| 3. Prácticas equitativas en el aula | 14 |
| 4. Establecimiento de relaciones | 15 |
| Estrategias de mejora y crecimiento | 20 |
| Personal y liderazgo de la escuela..... | 20 |
| Padres y cuidadores | 21 |
| Estudiantes..... | 22 |
| Conclusión..... | 23 |
| Acerca del Sistema de Atención del Condado de Kane | 23 |

| | |
|--|----|
| Reconocimientos..... | 24 |
| Anexo 1: Programa..... | 26 |
| Anexo 2: Acerca de los ponentes..... | 27 |
| Anexo 3: Recursos..... | 28 |
| Sistema IRIS..... | 28 |
| Lecturas complementarias..... | 29 |
| Anexo 4: Guía de recursos de salud mental del condado de Kane..... | 30 |
| | 31 |
| Referencias..... | 32 |

Propósito y objetivos del Informe del Foro de Voces de la Juventud sobre la Salud Mental

Propósito

El Foro de Voces de la Juventud sobre la Salud Mental proporciona un espacio para favorecer el diálogo abierto y la colaboración entre jóvenes, educadores y profesionales de la salud mental. Además, amplifica las voces de los jóvenes al fomentar un entorno inclusivo y de apoyo, que les permite compartir sus experiencias de vida, ideas y sugerencias con el objetivo de mejorar los servicios de salud mental que se ofrecen en las escuelas y las comunidades. Esto coincide con nuestra misión general de crear un enfoque más receptivo y empático para la atención de la salud mental de los jóvenes, lo que asegura que todos se sientan escuchados, comprendidos y apoyados.

Objetivos

1. Amplificar las voces de los jóvenes

Favorecer el empoderamiento y la participación: promover un entorno en el que los jóvenes se sientan empoderados para compartir sus experiencias, opiniones e ideas en relación con la salud mental. Fomentar que los estudiantes de todo el condado de Kane

participen de forma activa, al brindarles la oportunidad de expresar sus ideas respecto al apoyo que reciben y los desafíos que enfrentan.

Reconocer la experiencia de los jóvenes: considerar las perspectivas únicas de los jóvenes como contribuciones fundamentales al diálogo sobre la salud mental. Reconocer que sus ideas son indispensables para crear políticas y prácticas eficaces en el área de la salud mental.

2. Fomentar las conversaciones abiertas

Abordar el estigma: crear un espacio seguro para conversar sobre el estigma de la salud mental, en particular dentro de la comunidad latina, según se identificó durante el foro. Destacar la importancia de derribar los obstáculos y fomentar las conversaciones abiertas respecto a la salud mental, a fin de reducir el estigma y promover la comprensión.

Explorar el efecto de la COVID-19: examinar los efectos persistentes que provocó la pandemia por COVID-19 en la salud mental de los jóvenes, con énfasis en los desafíos de regresar a la escuela de forma presencial y en los efectos sociales, emocionales y académicos que padecen los estudiantes.

3. Promover sistemas de apoyo holístico

Favorecer la accesibilidad y la inclusión: identificar las principales áreas en las que las escuelas y las comunidades pueden mejorar el acceso a los recursos de salud mental, en especial para los grupos marginados como los estudiantes de la comunidad LGBTQIA+, los estudiantes con discapacidad y aquellos que enfrentan desafíos socioeconómicos. Abogar por el acceso a servicios de salud mental que tomen en cuenta los efectos de las experiencias traumáticas, que sean culturalmente sensibles y que validen la identidad de género.

Facilitar la colaboración comunitaria: fortalecer la cooperación entre las escuelas, las familias y las organizaciones de salud mental con la finalidad de crear un sistema de apoyo cohesivo para los

estudiantes. Fomentar la colaboración con el objetivo de garantizar que se implemente un enfoque integral en la atención de la salud mental que trascienda el entorno escolar.

4. Establecer relaciones y favorecer la resiliencia

Fomentar las relaciones genuinas: hacer hincapié en la importancia de establecer relaciones auténticas entre compañeros, educadores y profesionales de la salud mental. Promover iniciativas que favorezcan las relaciones positivas y la vulnerabilidad emocional para ayudar a que los estudiantes se sientan validados, apoyados y reconocidos.

Fomentar la resiliencia: proporcionar a los estudiantes las herramientas y el conocimiento necesarios para desarrollar la resiliencia y poner en práctica estrategias de afrontamiento. Apoyar iniciativas que empoderen a los jóvenes para afrontar los desafíos de salud mental y para convertirse en defensores de su bienestar.

5. Desarrollar resultados viables

Identificar las necesidades y prioridades: recabar ideas y comentarios de los estudiantes con el fin de determinar cuáles son las necesidades de salud mental más apremiantes en el condado de Kane. Usar los hallazgos como guía para elaborar pasos e iniciativas viables que permitan abordar estos desafíos de manera eficaz.

Crear una estrategia para el cambio: desarrollar un plan estratégico que describa las prioridades clave y las medidas necesarias para mejorar los servicios de salud mental que se brindan a los jóvenes. Involucrar a las partes interesadas, como estudiantes, educadores, profesionales de la salud pública, padres o cuidadores y líderes comunitarios, en la implementación de estas iniciativas.

Acerca del Informe del Foro de Voces de la Juventud sobre la Salud Mental 2025

Como parte del Sistema de Atención del Condado de Kane (Kane County System of Care, KCSOC), el Departamento de Salud del Condado de Kane (Kane County Health Department, KCHD) y la Oficina Regional de Educación (Regional Office of Education, ROE), organizaron el 6.º Foro Anual de Voces de la Juventud sobre la Salud Mental, que se llevó a cabo el 7 de febrero de 2025. El evento se llevó a cabo en Elgin Community College, donde se reunieron los estudiantes y el personal de diez escuelas secundarias de todo el condado de Kane, junto con profesionales de la salud pública y la educación, con el objetivo de dialogar sobre el estado de la salud mental de los jóvenes en las escuelas y explorar posibles mejoras intencionadas a través de la colaboración. El evento inició con un panel de discusión moderado por Josh Axelsen de la Oficina Regional de Educación del condado de Kane. Entre los miembros del panel estuvieron Kim Peterson del Departamento de Salud del Condado de Kane, Jeff Aranowski de la Oficina Regional de Educación y dos representantes estudiantiles de la escuela secundaria Dundee Crown.

Después del panel, los estudiantes se reunieron en grupos pequeños para abordar con determinación las preguntas elaboradas con base en las experiencias que tuvieron al buscar apoyo y servicios de salud mental en sus escuelas y comunidades. Los estudiantes representaron a las siguientes escuelas secundarias del área:

- Bartlett High School
- Blackhawk Academy
- Compass Academy
- Dundee Crown High School
- Elgin High School
- Geneva High School
- Larkin High School
- South Elgin High School
- Streamwood High School
- West Aurora High School

Antes de que se llevara a cabo el Foro de Voces de la Juventud, los estudiantes que participaron como facilitadores recibieron una capacitación basada en prácticas de sanación comunitaria que estuvo a cargo de la Dra. Piper Stratton de la escuela secundaria Dundee Crown. Durante la capacitación, colaboraron en el desarrollo de los temas y las preguntas que les servirían como guía para moderar las conversaciones durante el foro. Las siguientes son algunas de las preguntas que hicieron los estudiantes a sus compañeros:

- "¿Cómo perciben actualmente los estudiantes el nivel de apoyo que se proporciona para los problemas de salud mental en las escuelas?"
- "¿Qué fue lo más difícil al momento de buscar ayuda?"
- "¿Qué aspecto de los servicios recibidos fue de mayor utilidad?"

Para concluir el evento del día, el ponente Brandon McCall dirigió una conversación inspiradora con los estudiantes. Brandon McCall enfrentó un suceso que le cambió la vida en la escuela intermedia, cuando su hermano mayor tomó una decisión que terminó quitándole la vida a otra persona durante una pelea callejera. Esta importante decisión no solo cambió la vida de su hermano, sino también la del propio McCall.

Importancia de alzar las voces de los jóvenes

Los jóvenes son los dueños y especialistas respecto a sus propias experiencias. Por ello, aportan fortalezas únicas y perspectivas valiosas que deben reconocerse dentro de las organizaciones e instituciones. Incorporar las voces de los jóvenes en todos los niveles es fundamental para abordar de manera integral las necesidades de los niños y adolescentes durante esta crisis de salud mental juvenil. Al reconocer y alzar las voces de los jóvenes y los estudiantes de manera significativa y auténtica, fomentamos una profunda sensación de conexión y respeto. Esto los empodera para asumir enteramente el control de su vida y generar un efecto positivo en sus comunidades.¹ Integrar intencionalmente las opiniones de los jóvenes

¹ Alliance for Education Solutions. s.f. "Why is youth voice important?" AES Impact. Consultado el 5 de junio de 2024. <https://aesimpact.org/why-is-youth-voice-important/>.

no solo aumenta la eficacia del programa y la asistencia, sino que también promueve el desarrollo de las habilidades de resolución de problemas y permite una comprensión más profunda de los problemas sistémicos. Cuando los jóvenes se sienten escuchados, se involucran más, sienten más apoyo y se relacionan en mayor medida con sus escuelas y comunidades.

Necesidades principales en el condado de Kane que identificaron los jóvenes durante el Foro de Voces de la Juventud sobre la Salud Mental 2025

1. **Discriminación y su impacto en la salud mental de los inmigrantes:** La discriminación contra inmigrantes, comunidades racializadas, minorías religiosas y jóvenes LGBTQ+ está en aumento, impulsada por una retórica dañina y políticas excluyentes. Los jóvenes sufren acoso, miedo y aislamiento, lo que provoca un aumento en las tasas de ansiedad, depresión y trauma. El impacto emocional es profundo y duradero, y algunos casos terminan en tragedia.
2. **El ciberacoso y los riesgos de las redes sociales:** el ciberacoso se ha generalizado y ocasiona que los estudiantes sean vulnerables a la ansiedad, la depresión y el comportamiento suicida.
3. **Los prejuicios por parte de los maestros y su efecto en el bienestar de los estudiantes:** los estudiantes de orígenes diversos informaron que los han tratado de forma discriminatoria, lo que ha afectado su motivación, autoestima y éxito académico.
4. **La rutina, la estructura, la actividad física y su efecto en la estabilidad:** las rutinas constantes y la actividad física favorecen la regulación emocional, reducen la ansiedad y fomentan los hábitos saludables.
5. **El reconocimiento de las emociones para un desarrollo saludable:** enseñar a los adolescentes a identificar y controlar sus emociones es indispensable para el bienestar mental.

Desafíos y problemas identificados

Tema 1: La discriminación y su efecto en la salud mental

En la actualidad, es difícil escapar de las noticias. Ahora que un nuevo presidente asumió el cargo, parece que cada minuto tenemos una nueva orden ejecutiva. Con los teléfonos inteligentes al alcance de la mano, las noticias y las redes sociales están a nuestra disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, lo que facilita que el contenido dañino y discriminatorio sea demasiado accesible para las mentes jóvenes. Desde el 2016, la discriminación contra las comunidades marginadas ha aumentado considerablemente. Los prejuicios, los crímenes de odio y la retórica excluyente han aumentado, lo que afecta no solo a los inmigrantes, sino también a las comunidades de personas de color, las minorías religiosas y las personas LGBTQ+, entre otros grupos.¹ En muchos sectores, continúan surgiendo políticas dañinas que dejan a las familias en la incertidumbre, aisladas y vulnerables. Cuando las familias se enfrentan a la discriminación y la inestabilidad sistémicas, los niños sufren. Las investigaciones muestran que los jóvenes que están expuestos a la discriminación presentan tasas más altas de depresión, ansiedad, agresión y aislamiento social. Los jóvenes que presencian los prejuicios o que son víctimas directas de estos, ya sea a través de las políticas, los entornos escolares o la retórica pública, pueden padecer problemas emocionales y psicológicos a largo plazo.²

Estudiantes de todo el país han denunciado haber sufrido acoso por motivos de raza, origen étnico, religión o contexto familiar, lo cual ha incrementado a causa del clima político y social actual. En un Foro de Voces de la Juventud que se realizó recientemente, los estudiantes compartieron que con frecuencia habían sido víctimas de insultos, exclusión y amenazas en sus escuelas, que les han hecho comentarios como "regresa a tu país" o "no perteneces aquí" y que los han acusado de "robar las oportunidades destinadas a otras personas". Este tipo de lenguaje discriminatorio puede ocasionar consecuencias devastadoras. Hace poco en Texas, una niña de 11 años, Jocelynn Carranza, se quitó la vida trágicamente después de sufrir acoso de manera constante debido a su contexto familiar e identidad. La historia de Jocelynn pone de relieve el profundo miedo, el aislamiento y el trauma que puede causar la discriminación entre los jóvenes. Su experiencia refleja la realidad cotidiana a la que se enfrentan millones de niños y familias que se ven afectados por los prejuicios y la injusticia sistémica.

Cuando separan a las familias, los niños suelen sufrir graves efectos emocionales y psicológicos. Los jóvenes que son separados de sus padres debido a la deportación sufren depresión, pesadillas, problemas alimenticios y fracasos escolares.² Muchos también informaron sentirse retraídos, temerosos y ansiosos.² Los jóvenes que pierden a sus padres debido a la deportación pueden sufrir depresión, pesadillas, problemas alimenticios y dificultades académicas.² Muchos también informaron sentirse retraídos, temerosos y ansiosos.² Debido a estos desafíos, se recomienda a los profesionales de la salud mental que se familiaricen con las experiencias únicas de los niños, ciudadanos y no ciudadanos, que permanecen en el país después de la deportación de sus padres.

Cuando las familias se ven desestabilizadas a causa de los sistemas y las prácticas discriminatorias, el efecto psicológico que provoca en los jóvenes es profundo. Los jóvenes que se separan de sus comunidades, ya sea por encarcelamiento, deportación u obstáculos sistémicos, suelen sufrir depresión, pesadillas, trastornos alimenticios y dificultades escolares. Muchos informan sentirse retraídos, temerosos y ansiosos. Para que los profesionales de la salud mental puedan brindar apoyo que tome en cuenta los efectos del trauma y que sea culturalmente receptivo, es importante que comprendan las distintas experiencias de los jóvenes que viven en entornos influenciados por la discriminación.²

Tema 2: El ciberacoso, las redes sociales y la salud mental

El debate sobre el efecto que tienen las redes sociales en la salud mental continúa vigente, ya que los estudios muestran resultados contradictorios. El ciberacoso consiste en enviar mensajes hostiles a través del teléfono celular o el internet, publicar comentarios denigrantes en un sitio de redes sociales, publicar imágenes humillantes o amenazar/intimidar a una persona por medios electrónicos³.

² Morey, B. N. (2018). Mechanisms by Which Anti-Immigrant Stigma Exacerbates Racial/Ethnic Health Disparities. *American Journal of Public Health, 108*(4), 460–463. <https://doi.org/10.2105/ajph.2017.304266>

³ Nixon, C. (2014). Current perspectives: The impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics, 5*(5), 143–158. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s36456>

Dicho esto, es importante establecer que las redes sociales implican peligros muy reales. En el Foro de Voces de la Juventud 2025, el ciberacoso surgió como una preocupación recurrente. Muchos estudiantes expresaron sentir temor a la vergüenza y a que los grabaran en video sin su consentimiento. Algunos denunciaron la existencia de páginas en las redes sociales que están dedicadas a difundir rumores y humillar a sus compañeros. Estas páginas suelen estar alojadas en plataformas como Google Docs o Instagram, donde es difícil identificar a las personas que publican debido a que lo hacen de manera anónima. Incluso cuando se conoce la identidad del perpetrador, los estudiantes a menudo permanecen en silencio por temor a sufrir represalias. Los estudiantes contaron historias de algunos compañeros que, luego de quedarse dormidos en clase o hacer algo vergonzoso, encontraron el incidente publicado en una cuenta anónima de la escuela en Instagram al día siguiente. Este tipo de ciberacoso se ha convertido en una situación habitual e incluso esperada por los estudiantes.

El ciberacoso puede considerarse peligroso debido a que tiene un amplio alcance, su audiencia es potencialmente ilimitada, permite una mayor exposición, hay una falta de supervisión y genera una sensación de permanencia.⁵ Además, se cree que el ciberacoso puede ser más dañino que el acoso tradicional, quizás debido a que se puede ejercer de forma completamente anónima.⁵ En consecuencia, es probable que los jóvenes que son víctimas de ciberacoso muestren síntomas de depresión y ansiedad, aislamiento social y comportamiento suicida.⁵ Mientras tanto, aquellos que participan en el ciberacoso corren un mayor riesgo de presentar conductas agresivas y delictivas, así como de consumir sustancias.⁵ Además de la angustia emocional, los jóvenes que son víctimas de ciberacoso a menudo informan tener menos amigos, relaciones escolares menos sólidas y mayores dificultades con sus compañeros.⁵ El efecto más alarmante es el aumento del riesgo de suicidio: las víctimas tienen el doble de probabilidades de intentarlo.

¿Qué se puede hacer para hacer frente al ciberacoso?

En el caso de las personas que sufren ciberacoso

- **No involucrarse:** evitar responder a los acosadores, ya que esto puede agravar la situación.
- **Documentar todo:** tomar capturas de pantalla y guardar los mensajes como evidencia.

- **Bloquear y denunciar:** usar la configuración de la plataforma para bloquear y denunciar al acosador.
- **Contárselo a alguien:** hablar con un amigo de confianza, un familiar, un maestro o un consejero.
- **Cambiar la configuración de privacidad:** limitar quién puede contactarnos o interactuar con nosotros en línea.

En el caso de los padres y tutores

- **Educar sobre la seguridad en línea:** enseñar a los niños cómo manejar las interacciones en línea.
- **Supervisar la actividad en línea:** sin invadir la privacidad, mantenerse al tanto del comportamiento del niño en internet.
- **Fomentar la comunicación abierta:** hacerle saber al niño que puede acudir a usted para solicitar ayuda.
- **Denunciar los incidentes:** notificar a las escuelas y plataformas si el acoso es grave.

En el caso de las escuelas y comunidades

- **Implementar políticas contra el acoso:** imponer normas que aborden el ciberacoso.
- **Proporcionar información educativa sobre la alfabetización digital:** enseñar a los jóvenes a comportarse de manera responsable en línea.
- **Crear grupos de apoyo:** ofrecer recursos para los estudiantes que se enfrentan al ciberacoso.
- **Colaborar con las plataformas de redes sociales:** abogar por la implementación de mejores herramientas de denuncia.

En el caso de los legisladores y las plataformas

- **Reforzar las normas:** implementar leyes más estrictas contra el acoso en línea.
- **Mejorar los sistemas de denuncia:** proporcionar medios más sencillos para presentar denuncias por acoso.
- **Responsabilizar a los infractores:** implementar consecuencias para los infractores reincidentes.

Tema 3: Cómo abordar los prejuicios por parte de los educadores y profesionales

Otro tema que surgió en el Foro de Voces de la Juventud de este año fueron los prejuicios por parte de los maestros. Un estudiante expresó su frustración debido a que los administradores suelen imponer lo que consideran que es culturalmente apropiado para todos los estudiantes de la escuela, pero a menudo pasan por alto los orígenes diversos de los estudiantes. Otros estudiantes mencionaron sentirse más señalados que sus compañeros blancos. Los estudiantes también hicieron hincapié en que es necesario que los maestros sean conscientes de que no todos han tenido la misma educación, y que tengan más consideración respecto a esas diferencias. Como dijo claramente un estudiante: "Debería haber una regla que establezca que los maestros no pueden tener prejuicios". Es posible que muchos de los educadores y profesionales no sean conscientes de sus propios prejuicios. No obstante, un estudio realizado por la Universidad de Maryland encontró que los niños de tan solo 8 años pueden darse cuenta de los prejuicios que tienen los maestros en relación con la raza, el origen étnico o el género.⁴ Este mismo estudio encontró que cuando los niños se enfrentan a un trato desigual por parte de los maestros, pueden tener percepciones negativas de sí mismos, experimentar ansiedad y retraimiento social, y perder la motivación de asistir a la escuela.⁶

⁴ "That's Not Fair!": UMD-Led Study Finds Kids Notice Teacher Bias | UMD College of Education. (15 de julio de 2024). Umd.edu. https://education.umd.edu/news/07-15-24-%E2%80%98s-not-fair%E2%80%99-umd-led-study-finds-kids-notice-teacher-bias?utm_source=chatgpt.com

Dado que la diversidad en las escuelas del condado de Kane es significativa, ya que los datos de 2020 indican que aproximadamente el 55 % de los estudiantes eran hispanos/latinos, el 6 % eran negros y aproximadamente el 25 % eran blancos, es crucial abordar los prejuicios.⁵

La primera medida que pueden tomar los educadores es poner en práctica la autorreflexión para ser conscientes de sus propios prejuicios. Hay varias herramientas disponibles que ayudan a identificar y comprender estos prejuicios.

Consejos para abordar con mayor profundidad los prejuicios:

1. Autorreflexión y concientización

- Incentivar a los maestros a examinar sus propios prejuicios a través de herramientas de autoevaluación.
- Promover discusiones abiertas sobre los prejuicios implícitos durante las sesiones de desarrollo profesional.

2. Capacitación culturalmente receptiva

- Implementar capacitaciones en diversidad e inclusión para ayudar a los maestros a identificar los prejuicios y oponerse a estos.
- Proporcionar escenarios del mundo real y estudios de casos para ayudar a los maestros a practicar la toma de decisiones equitativa.

3. Prácticas equitativas en el aula

- Utilizar materiales didácticos diversos que reflejen las diferentes culturas y contextos.
- Garantizar que las políticas disciplinarias se apliquen de manera justa a todos los estudiantes.
- Usar métodos de calificación anónima, cuando sea posible, con el fin de reducir los prejuicios en las evaluaciones.

⁵ *Equity & Diversity / Demographics and Home Languages*. (s.f.). www.u-46.org. <https://www.u-46.org/Page/17372>

4. Establecimiento de relaciones

- Incentivar a los maestros a conocer el contexto y las experiencias de los estudiantes.
- Fomentar un entorno inclusivo en el aula donde todos los estudiantes se sientan valorados.

Tema 4: Rutina, estructura y actividad física

El estado mental, los comportamientos, las decisiones y las acciones de la próxima generación de adultos se conforman en los hogares, las aulas, las comunidades y el lugar que tienen los jóvenes en la sociedad. En la adolescencia, se producen de manera simultánea transformaciones cruciales tanto en el desarrollo del cerebro como en la regulación emocional. La reforma educativa desempeña una función esencial para garantizar que los adolescentes tengan acceso a un entorno positivo y seguro que apoye su salud mental ante los desafíos cambiantes de la vida. Establecer una rutina constante que incluya actividad física contribuye a la regulación emocional, ya que reduce la ansiedad y la depresión, y fortalece la resiliencia.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el 50 % de los trastornos de salud mental aparecen antes de los 14 años, la edad a la que la mayoría de los adolescentes comienzan la escuela secundaria.⁶ Los trastornos de salud mental impiden que los adolescentes alcancen su máximo potencial durante una de las etapas más transformadoras de la vida. Lo ideal es establecer una rutina en la primera infancia, ya que de este modo, se crean patrones familiares que implican la práctica de hábitos saludables. No obstante, si somos realistas, no todos los adolescentes han tenido el beneficio de mantener una rutina estructurada desde la primera infancia, cuando el desarrollo cerebral está en su período más activo. Los factores que podrían haber implicado una limitación para los padres cuando su hijo adolescente era un niño pequeño son el estatus socioeconómico, la intervención de los padres, los conocimientos y las prácticas de crianza, entre otros. La rutina y la estructura proporcionan una sensación de estabilidad y seguridad. Cuando una persona desea tener una rutina estructurada, debe incorporar los cambios poco a poco, un día a la vez. Establecer una rutina o estructura puede llevar mucho tiempo. La cantidad de cambios que se deben agregar o eliminar depende de cada persona. Un

⁶ Poli, P. F., Correll, C. U., Arango, C., Berk, M., Patel, V. y Ioannidis, J. P. A. (2021). Preventive psychiatry: A blueprint for improving the mental health of young people. *World Psychiatry*, 20(2), 200–221. <https://doi.org/10.1002/wps.20869>

estudio examinó cuánto tiempo tardarían los adultos en formar un hábito saludable, y determinó que pasaron aproximadamente 66 días antes de que los hábitos de los participantes se interiorizaran.⁷ Dado que los adultos tardan 66 días en estructurar una rutina con hábitos saludables, es imprescindible que los padres, el personal escolar y los proveedores de atención médica muestren consideración con los adolescentes. Incluso los adolescentes deben ser conscientes de la importancia de mantener rutinas constantes, en lugar de centrar toda su atención en un error, accidente o descuido. Es recomendable comenzar con un cambio y luego agregar otros de forma gradual, ya que implementar demasiados cambios a la vez podría ser difícil de mantener y dar lugar a conductas de recaída. Si las personas siguen con éxito una rutina constante les genera una sensación de logro y aumenta su autoestima, amor propio y autorrespeto. Tener una mayor sensación de estabilidad ayuda a los adolescentes a controlar sus emociones de manera más efectiva. Al reducir la probabilidad de padecer trastornos ocasionados por el estrés, es más fácil que practiquen hábitos saludables como consumir alimentos nutritivos, dormir ocho horas o más por noche, mantener la higiene, usar mecanismos de afrontamiento saludables e incorporar actividad física en su día. No obstante, la necesidad de asignar un tiempo específico para los hábitos y las prácticas saludables pone de relieve un dilema universal en la vida de los adolescentes. La frase común "no hay suficientes horas en el día" se usa con frecuencia para justificar por qué las cosas no se hacen o no se hacen bien. Tratar de equilibrar el trabajo escolar, las relaciones sociales, las actividades extracurriculares, los trabajos de medio tiempo y la vida familiar en la adolescencia puede ser bastante agotador; sin embargo, se debe poner más énfasis en la importancia del sueño. La estructura permite mejorar los patrones del sueño, lo que es fundamental para favorecer la salud mental y el bienestar. Si los adolescentes no duermen lo suficiente, pueden ser propensos a estar más irritables, presentar cambios de humor y tener una menor capacidad de concentración. La importancia de mantener la rutina y la estructura en la primera infancia y la adolescencia es imprescindible para la salud mental y el bienestar.

⁷ Arlinghaus, K. R., y Johnston, C. A. (2018). The Importance of Creating Habits and Routine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 13(2), 142–144. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6378489/>

La función que desempeña la actividad física en la salud mental es crucial para el desarrollo emocional y cognitivo de los niños pequeños y los adolescentes. El cerebro es uno de los órganos más importantes del cuerpo humano, por lo que la relevancia de la salud física y mental es la máxima prioridad a nivel individual, nacional y mundial. Además de mejorar la salud cardiovascular, muscular, ósea, cognitiva y cerebral, el aumento en la cantidad de actividad física puede ayudar a prevenir y reducir la ansiedad y la depresión. Durante el ejercicio, se estimula la producción de endorfinas y serotonina, por lo que el cerebro libera neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y los sentimientos de felicidad. En comparación, las conductas como tener niveles bajos de actividad física, los trastornos del sueño, los patrones de alimentación adversos y el tabaquismo se asocian con un mayor riesgo de padecer trastornos psicóticos, bipolares y depresivos o de ansiedad que afectan de manera desproporcionada a los adolescentes.⁸ Además, la actividad física libera la tensión y reduce el estrés, al hacer uso de la regulación emocional (en sentido figurado y literal). La actividad física como mecanismo de afrontamiento saludable puede mejorar la salud mental y también proporciona oportunidades para crear conexiones sociales mediante el establecimiento de relaciones y el apoyo emocional. La actividad física fomenta una sensación de pertenencia, lo que ayuda a aliviar los sentimientos de aislamiento y reduce el riesgo de padecer trastornos de salud mental. Los cambios hormonales son algo que los adolescentes no pueden controlar y representan otro desafío en esta etapa. La cantidad de hormonas incrementa en la pubertad para alertar al cuerpo y al cerebro que los cambios físicos y químicos pronto afectarán el estado de ánimo y aumentarán las respuestas emocionales. El cerebro deja de crecer durante la adolescencia, pero en la mayoría de las personas, no se desarrolla por completo hasta mediados o finales de los 20 años. Antes de alcanzar la madurez, la corteza prefrontal es responsable de la toma de decisiones, el razonamiento, la expresión de la personalidad, el mantenimiento de la adecuación social y otros comportamientos cognitivos complejos. Por lo tanto, es necesario enseñar, implementar y ejemplificar hábitos, prácticas y comportamientos saludables con el objetivo de que los adolescentes no solo ejerzan su autonomía, sino que ejerciten su cerebro para facilitar que la incorporación de la actividad física perdure por el resto de su vida. La actividad física puede servir como un mecanismo de afrontamiento saludable para la salud mental de los adolescentes, ya que les enseña sobre la perseverancia, la resiliencia y el trabajo en equipo. La actividad física también favorece la resolución de problemas, la gestión del tiempo y las habilidades de afirmación positiva. Los adolescentes que practican deportes entrenan y fortalecen sus cualidades físicas con el fin de obtener las

habilidades necesarias para mejorar su rendimiento. Lo mismo ocurre con las habilidades invisibles que se practican cuando un adolescente tiene que aceptar la derrota individual o del equipo al reaccionar de manera apropiada y respetuosa. Sin darse cuenta, al poner en práctica todos los componentes necesarios para estar físicamente activo, el adolescente está aprendiendo estrategias de afrontamiento esenciales para hacer frente a los desafíos o contratiempos personales.

La integración de la rutina, la estructura y la actividad física son elementos fundamentales para la salud mental. Los adolescentes saben que hay una gran cantidad de aspectos en la vida que están fuera de su control; sin embargo, un aspecto que pueden controlar y en el que se pueden involucrar con frecuencia es priorizar su salud mental al combinar la rutina y la actividad física, y trasladar sus beneficios a otras áreas de su vida. Una vida larga y equilibrada es el objetivo final, pero para alcanzarlo es necesario tomar varias medidas. El equilibrio es primordial para evitar que los adolescentes se sientan abrumados por un solo aspecto de la vida. Establecer una rutina estructurada hace que el día sea predecible, lo que alivia el estrés, reduce los síntomas de depresión y ansiedad, y mejora la función cognitiva. Incorporar la actividad física a una rutina puede mejorar el bienestar físico y mental. Para los padres, cuidadores y educadores, fomentar la rutina y el movimiento puede ser una herramienta poderosa para crear un entorno positivo y seguro que favorezca el bienestar general de los adolescentes.

Tema 5: La importancia de reconocer las emociones

La importancia de que los adolescentes sean capaces de identificar sus propias emociones afecta directamente la manera en que las procesan y reaccionan ante estas. Los adolescentes experimentan cambios emocionales y psicológicos intensos, por lo que es crucial que identifiquen sus emociones para comprender y regular mejor sus sentimientos y favorecer un desarrollo emocional saludable.

La capacidad de autorregularse es un factor importante en el aprendizaje, así como en el funcionamiento cognitivo y social de los adolescentes. Si sus necesidades psicológicas básicas, de autonomía, competencia y relaciones están cubiertas, los adolescentes estarán

mejor preparados para el éxito.⁸ La autorregulación no es lo mismo que autocontrol, ya que la autorregulación permite que las personas establezcan metas, estándares y valores para determinar si pueden responder con inteligencia emocional ante la adversidad. Los adolescentes son personas interseccionales y multidimensionales que se benefician de recibir una orientación proactiva. Los padres, cuidadores y educadores desempeñan una función esencial al ejemplificar los comportamientos que desean ver en los adolescentes. Cuando los adolescentes son capaces de identificar y nombrar sus emociones, pueden procesarlas y responder ante las situaciones con mayor rapidez y eficacia. Al adquirir conciencia de sí mismos, los adolescentes estarán más preparados para manejar los sentimientos que experimenten. Cuando aprenden a identificar sus emociones, los adolescentes pueden darse cuenta de que para relajarse quizás necesiten tomarse un descanso, alejarse de las situaciones, pedir ayuda o usar herramientas de afrontamiento. Al aprender a identificar sus emociones, los adolescentes pueden usar estos conocimientos para desarrollar la inteligencia emocional, que es fundamental para afrontar los desafíos sociales y emocionales que se presentan en la vida. Si no tienen la capacidad de reconocer sus emociones, procesarlas puede ser abrumador, confuso y extraño. La falta de conciencia emocional puede dar lugar a que tomen malas decisiones, asuman riesgos o recurran a mecanismos de afrontamiento poco saludables, como el consumo de sustancias, las autolesiones, el hambre/falta de apetito por cuestiones emocionales, el aislamiento social, entre otros. Si los adolescentes no son capaces de reconocer e identificar sus emociones, se frustran y podrían recurrir a la agresión o la evasión, o podrían tener dificultades para solicitar el apoyo adecuado. Los adolescentes con habilidades de autorregulación deficientes pueden tener problemas para manejar la frustración y el estrés. Además, pueden tener baja autoestima y poca confianza en sí mismos. Con el tiempo, esto puede ocasionar que su salud y condiciones de vida sean malas, lo que afecta los resultados a corto y a largo plazo. Las investigaciones han demostrado que el aprendizaje estructurado en el aula, en conjunto con la intervención del maestro y la autonomía del estudiante, tienen un efecto más significativo para el desarrollo de la autorregulación en los adolescentes debido al proceso de internalización.¹⁰

⁸ Opendakker, M.-C. (2022). Developments in early adolescents' self-regulation: The importance of teachers' supportive vs. undermining behavior. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1021904>

Saber cómo identificar y procesar las emociones permite a los adolescentes entender cómo sus sentimientos influyen en sus metas y en su futuro. Dado que la corteza prefrontal aún se está desarrollando durante la adolescencia, es fundamental que los adolescentes comprendan completamente que sus reacciones emocionales y conductas pueden tener graves consecuencias si no las manejan adecuadamente. La regulación y el desarrollo emocionales dependen del contexto y de la capacidad del adolescente para ser consciente de sí mismo. Reconocer la importancia de tener habilidades de comunicación sólidas, identificar las necesidades de salud mental y detectar las señales de advertencia facilitará que los adolescentes comiencen a identificar sus emociones y a responder ante estas de manera saludable.

Estrategias de mejora y crecimiento

La colaboración comunitaria y la inversión en servicios integrales y culturalmente competentes son aspectos fundamentales del esfuerzo por mejorar los sistemas de salud mental y los resultados para los jóvenes y sus familias. Al crear alianzas entre las redes de apoyo establecidas, podemos aumentar aún más la eficacia y el alcance general de las intervenciones. Estos esfuerzos integrales garantizan que los servicios y apoyos sean accesibles y que estén informados y alineados con las necesidades de la diversa comunidad a la que atendemos. A continuación, incluimos algunas recomendaciones para las personas que desempeñan una función importante en la vida de los jóvenes. Estas recomendaciones tienen como objetivo aportar a un marco eficaz de salud mental que apoye mejor el bienestar mental de los jóvenes.

Personal y liderazgo de la escuela

- Alzar las voces de los jóvenes mediante la incorporación de prácticas de desarrollo comunitario en las aulas y en todas las escuelas.
- Invertir en el personal de salud mental de las escuelas para mejorar la disponibilidad de trabajadores sociales y servicios dentro del entorno escolar.
- Crear comités de asesoría estudiantil que sean partes interesadas activas en los asuntos escolares importantes.

- Utilizar prácticas de justicia restaurativa o disciplinas alternativas que fomenten la construcción, la restauración y el empoderamiento de la comunidad.
- Crear entornos seguros y de apoyo en las escuelas que promuevan la conexión y la seguridad emocional.
- Valorar el aprendizaje y el desarrollo socioemocional, fomentar la adquisición de habilidades de afrontamiento y reflexión, proporcionar ejemplos positivos de resolución de conflictos y garantizar la equidad para todos los estudiantes y el personal.
- Involucrar a los padres y cuidadores en la comunidad escolar, y fomentar el acceso al idioma.
- Continuar capacitando al personal sobre los desafíos de la salud mental, la concientización sobre la comunidad LGBTQIA+, la competencia cultural y los efectos del trauma.
- Priorizar el bienestar y el apoyo a la salud mental del personal.

Padres y cuidadores

- Practicar el autocuidado y la compasión a través de la reflexión sobre la propia salud mental, la identidad y los antecedentes traumáticos.
- Solicitar ayuda a otros adultos y profesionales cuando sea necesario.
- Fomentar la curiosidad respecto a los sentimientos e intereses de los hijos.
- Desarrollar habilidades para escuchar con empatía.
- Permitir que los hijos sientan y expresen emociones angustiantes sin tratar de suprimirlas.
- Leer libros sobre temas que pueden ser difíciles de abordar: el duelo, la sexualidad y la expresión de género, el cuerpo y la seguridad, la discapacidad y la diferencia, el trauma generacional y el abuso de sustancias.
- Informarse sobre los problemas comunes de salud mental mediante el uso de fuentes confiables.
- Desarrollar hábitos saludables en las redes sociales para compartir con los hijos.
- Unirse a comunidades de apoyo.

Estudiantes

- Concentrarse en fortalecer los hábitos saludables para mejorar el desarrollo, como dormir al menos 8 horas cada noche, desayunar, mantener la higiene personal, agregar actividad física en el día, limitar el uso de las redes sociales, escribir un diario, entre otras actividades.
- Crear un ambiente de apoyo con los compañeros para fomentar la conexión y la compasión, a fin de facilitar que los estudiantes reconozcan cuando están teniendo dificultades de salud mental antes de que se conviertan en una crisis.
- Limitar la influencia que las redes sociales tienen sobre la autoestima, el amor propio y el autocuidado para recuperar el poder.
- Reconocer que los esfuerzos son suficientes y trabajar para desarrollar la resiliencia, incluso cuando es difícil mantenerse constante.
- Reconocer cuando es el momento de hablar con un amigo, maestro, entrenador o adulto de confianza si las presiones de la escuela, los deportes, el trabajo y la vida familiar se vuelven abrumadoras.
- Tener más reuniones informales con los trabajadores sociales de la escuela a fin de crear un espacio en el que puedan desestresarse, controlar la ansiedad o buscar apoyo si sienten angustia. Esto puede ayudar a reforzar la importancia de tener un fácil acceso a los recursos de salud mental en un entorno seguro y tranquilo.
- Abogar por la asignación de fondos adicionales, fomentar una sensación de comunidad y organizar eventos de recaudación de fondos entre estudiantes y trabajadores sociales para levantar la moral y la confianza.
- Eliminar el estigma al informarse sobre la salud mental, identificar los factores desencadenantes y las experiencias traumáticas, practicar mecanismos de afrontamiento saludables y usar herramientas de atención plena, así como tener conversaciones entre compañeros.

Conclusión

Abordar las necesidades de salud mental de los jóvenes requiere un enfoque integral que reconozca los complejos desafíos que enfrentan. Si nos oponemos activamente al estigma antiinmigrante, reducimos el ciberacoso, promovemos la educación inclusiva, y fomentamos rutinas saludables y la práctica de actividad física, podemos empoderar a los jóvenes para que desarrollen resiliencia. Asimismo, es esencial que preparemos a los jóvenes con las habilidades necesarias para reconocer y manejar sus emociones, lo que fomentará un mayor bienestar mental. Para apoyar la salud mental de los adolescentes, se necesita un enfoque múltiple que combine la concientización, la educación y la intervención intencional. Al abordar estos problemas a través de la colaboración, la empatía y los recursos específicos, las comunidades pueden crear entornos más seguros y saludables donde todos los jóvenes tengan la oportunidad de prosperar.

Acerca del Sistema de Atención del Condado de Kane

El Sistema de Atención del Condado de Kane (KCSOC) se formó y se mantiene gracias a una subvención de siete años otorgada por Illinois Children's Healthcare Foundation con el objetivo de fortalecer el sistema de atención local existente para atender la salud mental de niños y adolescentes. También conocido como Children's Mental Health Grant, sus iniciativas son impulsadas por la colaboración del personal del Departamento de Salud del Condado de Kane, las organizaciones e instituciones comunitarias y los padres líderes que están profundamente comprometidos a mejorar los resultados de salud mental de los jóvenes y las familias de nuestra comunidad. La subvención promueve los principios del Programa de Sistema de Servicios para Niños y Adolescentes (Child and Adolescent Service System Program, CASPP) y aboga por la implementación de sistemas en múltiples niveles de la comunidad que estén centrados en los niños y la familia, y que sean culturalmente competentes.

Las iniciativas del Sistema de Atención del Condado de Kane incluyen las siguientes:

- **Concilio de padres:** ayuda a alzar las voces de los padres a través de la educación, la divulgación y la defensa.
- **Red de apoyo para padres:** apoyo entre pares a través del intercambio, el liderazgo y la conexión.

- **Equipo de implementación:** coordinación de las agencias asociadas para la implementación de acciones.
- **Fondos flexibles:** apoyo financiero adaptado a la singularidad de las comunidades a las que servimos.
- **Foro de Voces de la Juventud:** amplifica las voces de los jóvenes para mejorar la calidad de los programas.

Reconocimientos

En el Sistema de Atención del Condado de Kane estamos sumamente agradecidos con el personal de salud mental de la escuela, los líderes escolares y comunitarios y los estudiantes destacados que han dedicado su tiempo y esfuerzo para ayudar a organizar el evento anual Foro de Voces de la Juventud sobre la Salud Mental 2025. Su compromiso de apoyar la salud mental de la comunidad y alzar las voces de los jóvenes continúa alentando e inspirando nuestros esfuerzos en el Departamento de Salud del Condado de Kane.

Agradecemos sinceramente a Josh Axelson, Amber Evans, Keri Glenn y Alejandra Moreno de la Oficina Regional de Educación del Condado de Kane por su liderazgo y esfuerzos para llevar a buen término el Foro de Voces de la Juventud 2025. Su dedicación es invaluable.

Cada año, la disposición de los estudiantes a compartir de manera honesta y abierta sus experiencias dolorosas y complejas en relación con la salud mental subraya la importancia de que las escuelas y comunidades escuchen con atención. Las historias compartidas mantienen la importancia de seguir creando espacios seguros, solidarios e inclusivos para todos.

Autores del informe

Maria Leon tiene una maestría en Salud Pública (MPH), bilingüe (español) y gerente de programas para el Sistema de Atención del Condado de Kane del Departamento de Salud de dicho condado.

Maria cuenta con varios años de experiencia en alcance comunitario y participación familiar en el área de Elgin, Illinois. Como nueva gerente del programa Children's Mental Health Initiatives (iniciativas de salud mental para los niños), su enfoque ha sido fortalecer las iniciativas relacionadas con la participación de los padres, la serie de capacitación en salud mental para profesionales, la mejora de los procesos y el apoyo al Sistema Integrado de Admisión y Derivación (Integrated Referral and Intake System, IRIS) del condado de Kane. Maria cuenta con formación en salud pública y promoción de la salud, y se interesa especialmente por la equidad en salud y la colaboración comunitaria.

Jennifer Lozada es coordinadora de Iniciativas de Salud Comunitaria en el Departamento de Salud del Condado de Kane.

Jennifer es una nueva integrante del Children's Mental Health Program. Anteriormente, trabajó para la Oficina del Fiscal del Estado del condado de Kane y con el Centro de Defensa del Niño como administradora de casos/defensora en tribunales en 2022 luego de graduarse de la Universidad de Illinois en Chicago. Su empleador anterior era una agencia de salud mental sin fines de lucro, pero estaba asignada al Departamento de Policía de Glendale Heights como administradora de casos. Las cuestiones que más le interesan son la importancia de aumentar la diversidad, la competencia cultural, la concientización respecto a la salud mental y la defensa de las comunidades más vulnerables a través de atención, incentivos, servicios y recursos que tengan una perspectiva informada sobre el trauma.

Anexo 1: Programa

PROGRAMA DEL FORO DE VOCES DE LA JUVENTUD SOBRE LA SALUD MENTAL CONDADO DE KANE 2025

Fecha del evento: 2/7/2025 **Hora de inicio:** 9:00 a. m. **Hora de finalización:** 1:30 p. m.

Lugar: Elgin Community College, edificio E

Información sobre los grupos de estudiantes: Las etiquetas de nombre que se proporcionen contendrán la información sobre los grupos designados. Luego del panel, encuentre la ubicación de su grupo designado. Los grupos se clasificarán por animales.

| HORA | EVENTO | LUGAR |
|---------------------------|--|----------------------------------|
| 9:00 a. m. a 9:10 a. m. | Llegada y registro | Vestíbulo del edificio E |
| 9:10 a. m. a 9:40 a. m. | Bienvenida de KCHD y ROE, y presentación del panel de salud mental | Auditorio Siegle E125 |
| 9:40 a. m. a 9:50 a. m. | Descanso | |
| 9:50 a. m. a 11:15 a. m. | Actividad en grupos de discusión | Área del grupo designado |
| 11:30 a. m. a 12:30 p. m. | Ponente: Brandon McCall | Auditorio Siegle E125 |
| 12:45 p. m. a 1:15 p. m. | Almuerzo | Comedor E121 |
| 1:15 p. m. a 1:30 p. m. | Clausura y despedida de KCHD y ROE | Del comedor E121 a los autobuses |



Anexo 2: Acerca del ponente

Brandon McCall

Brandon McCall es un conferencista motivacional y entrenador de fútbol juvenil apasionado por ayudar a los adolescentes a descubrir su voz. Creció en una situación de pobreza extrema en el centro de la ciudad y experimentó de primera mano los desafíos que enfrentan muchos jóvenes desatendidos. En una comunidad donde el conflicto, el robo y la falta de honestidad eran parte de la vida cotidiana, Brandon luchó por encontrar la fuerza para defender lo que era correcto, incluso para sí mismo. Cuando su hermano se involucró en una pelea callejera que trágicamente terminó con la vida de una persona, Brandon se vio obligado a enfrentar una dura realidad: su hermano pasaría gran parte de su vida en prisión y Brandon tendría que afrontar la vida sin él. Ese momento se convirtió en un punto crucial. Decidido a cambiar la trayectoria de su vida; Brandon comenzó a buscar influencias positivas y estableció conexiones con maestros, consejeros y compañeros que lo apoyaron y ayudaron a seguir adelante. En la actualidad, Brandon ejerce su pasión a través de la tutoría de jóvenes, y da su mayor esfuerzo en la práctica del fútbol americano, así como fuera del deporte. Desde 2022, se ha desempeñado con orgullo como el principal conferencista motivacional de TEEN TRUTH, y ha inspirado a estudiantes de todo el país con su poderosa historia y mensaje.

Si desea obtener más información sobre el conferencista principal y su movimiento, consulte el siguiente enlace: <https://teentruth.net/brandonmccall/>

Anexo 3: Recursos

Sistema IRIS



IRIS

El Sistema Integrado de Admisión y Derivación del condado de Kane (IRIS) es una herramienta de comunicación gratuita en línea que cuenta con más de 190 organizaciones del área del condado de Kane, las cuales ofrecen una variedad de servicios gratuitos o de bajo costo. IRIS es una herramienta que los proveedores y las escuelas pueden usar para hacer derivaciones en nombre de sus clientes y estudiantes a fin de satisfacer sus necesidades únicas. Por ejemplo, un trabajador social escolar puede derivar a un estudiante para una evaluación de salud mental y asesoramiento como paciente ambulatorio, puede vincular a la familia del estudiante con recursos para recibir alimentos o asistencia con los servicios públicos o el alquiler, y vincular a los padres del estudiante con una organización que brinde educación para padres. Para hacer derivaciones a través de IRIS, se requiere el consentimiento de uno de los padres o de un adulto. IRIS cumple con la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros Médicos (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) y ofrece una plataforma colaborativa para fortalecer las asociaciones comunitarias entre escuelas y proveedores para ayudar a los niños, jóvenes y familias del condado de Kane a prosperar.

Para obtener más información, comuníquese con uno de nuestros gerentes de Sistemas y Datos de IRIS:

| | |
|---|---|
| Kim Peterson Directora de Salud Comunitaria petersonkim@kanecountyil.gov | Michele Meyer Subdirectora de Salud Comunitaria meyermichelle@kanecountyil.gov |
| Lorena Nunez Gerente de Programas para la Primera Infancia nunezlorena@kanecountyil.gov | Maria Leon Gerente del programa Children's Mental Health Grant leonmaria@kanecountyil.gov |
| Cindy Rodriguez Especialista en participación familiar rodriguezcindy@kanecounyil.gov | |

Lecturas complementarias

[Kane County System of Care Mental Health Training Series \(serie de capacitaciones en salud mental del Sistema de Atención del Condado de Kane\)](#)

[Mental Health of Children and Parents - A Strong Connection \(la salud mental de niños y padres: una relación importante\)](#)

[National Alliance on Mental Illness - How to Help a Friend \(alianza nacional sobre enfermedades mentales: cómo ayudar a un amigo\)](#)

[National Alliance on Mental Illness - Hispanic/Latinx Identity \(alianza nacional sobre enfermedades mentales: identidad hispana/latina\)](#)

[National Alliance on Mental Illness - What You Need to Know About Youth Suicide \(alianza nacional sobre enfermedades mentales: lo que usted necesita saber sobre el suicidio entre los jóvenes\)](#)

[Promoting Mental Health and Well-Being in Schools - An Action Guide for School and District Leaders \(cómo promover la salud mental y el bienestar en las escuelas: una guía de acciones para líderes escolares y del distrito\)](#)

[Mental Health Effects of Restrictive Immigration Policies \(los efectos de las políticas restrictivas de inmigración en la salud mental\)](#)

[The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review \(el efecto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y los adultos jóvenes: una revisión sistemática\)](#)

[Understanding Teacher Bias \(Comprensión de los prejuicios por parte de los maestros\)](#)

Anexo 4: Guía de recursos de salud mental del condado de Kane



Guía de recursos de salud mental del condado de Kane

¿Sabía usted...?

El apoyo para la salud mental puede ser asequible. Existen muchos recursos de salud mental en nuestro condado que aceptan Medicaid o cuentan con programas de tarifas variables.



| Organización | Seguros y servicios | Información de contacto |
|---|--|---|
| Ascension Adolescent Behavioral Health | <p>Edades a las que presta servicios: 12 a 17 años (18 años si aún estudia en la escuela secundaria).</p> <p>Seguros: Medicaid y la mayoría de los planes principales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terapias grupales como paciente ambulatorio para adolescentes que cuentan con una derivación del proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Ofrece terapias recreativas, familiares e individuales combinadas con el tratamiento. • Servicios de psiquiatría disponibles con derivación del PCP. • Servicios de traducción disponibles. | <p>77 N. Airlite Elgin, IL 60123 healthcare.ascension.org</p> |
| Association for Individual Development | <p>Edades a las que presta servicios: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.</p> <p>Seguros: Medicaid, planes de atención administrada de Medicaid y pago por cuenta propia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terapia individual, grupal y familiar como paciente ambulatorio. • Servicios psiquiátricos, residenciales y de consulta para escuelas y otras agencias. • Servicios para víctimas y apoyo en casos de duelo. • Servicios disponibles en inglés y español. | <p>309 New Indian Trail Ct. Aurora, IL 60506 (630) 966-4000 www.aidcares.org</p> |
| East Aurora Counseling | <p>Edades a las que presta servicios: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.</p> <p>Seguros: Medicaid, la mayoría de los planes principales y tarifas de escala variable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servicios de terapia individual, grupal, familiar y de pareja en el centro, fuera del centro y en el hogar. • Pruebas diagnósticas, evaluaciones, administración de casos y evaluaciones con informes transferibles. • Servicios de salud mental inclusiva y de afirmación de género para personas de la comunidad LGBTQIA+ a través de Rainbow Wing. • Servicios disponibles en inglés, español y alemán. | <p>2755 Church Rd. Aurora, IL 60502 (630) 486-3800 www.eastauroracounseling.com</p> |
| Ecker Center for Behavioral Health | <p>Edades a las que presta servicios: niños (4 años en adelante), adolescentes y adultos.</p> <p>Seguros: Medicaid, planes de atención administrada de Medicaid, Medicare y tarifas de escala variable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asesoramiento, servicios de administración de casos y tratamiento residencial. • Programa de Salud Mental y Justicia Juvenil (Mental Health Juvenile Justice, MHJJ), y grupos de apoyo. • Servicios psiquiátricos y de enfermería. | <p>1845 Grandstand Pl. Elgin, IL 60123 (847) 695-0484 www.eckercenter.org</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Family Counseling Service</p> | <p>Edades a las que presta servicios: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.</p> <p>Seguros: Medicaid, planes de atención administrada de Medicaid, Medicare, seguros privados y tarifas de escala variable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asesoramiento y administración de casos. • Servicios de pruebas psiquiátricas y psicológicas. • Servicios disponibles en inglés y español. | <p>70 S River St. Aurora, IL 60506 (630) 844-2662 aurorafcs.org</p> |
| <p>Family Guidance Centers</p> | <p>Edades a las que presta servicios: adultos (18 años en adelante).</p> <p>Seguros: Medicaid y pago por cuenta propia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asesoramiento de salud mental. • Servicios psiquiátricos. • Tratamiento por consumo de sustancias y tratamiento simultáneo de salud mental y por consumo de sustancias. | <p>751 Aurora Ave. Aurora, IL 60506 (630) 801-0017 www.fgcinc.org</p> |
| <p>Family Service Association of Greater Elgin</p> | <p>Edades a las que presta servicios: niños, adolescentes y adultos.</p> <p>Seguros: Medicaid, planes de atención administrada de Medicaid y tarifas de escala variable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terapia individual y familiar, administración de casos, evaluación de salud mental, evaluación prehospitalaria e intervención en crisis. • Servicios psiquiátricos. • Programa de Salud Mental y Justicia Juvenil, Programa de Vinculación Familiar (Family Linkage) y Programa de Servicios de Apoyo Familiar (Family Support Service). • Servicios disponibles en inglés y español. | <p>1140 N McLean Blvd. Ste 1 Elgin, IL 60123 (847) 695-3680 fraelgin.org</p> |
| <p>Focus Group Wellness Partners</p> | <p>Edades a las que presta servicios: niños (6 años en adelante), adolescentes, adultos y adultos mayores.</p> <p>Seguros: Medicaid, la mayoría de los planes principales y tarifas de escala variable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terapia individual, terapia grupal, administración de casos, asesoramiento familiar y terapia lúdica. • Clases de orientación para padres y de manejo de la ira. • Servicios disponibles en inglés y español. | <p>27475 Ferry Rd. Warrenville, IL 60555 (312) 837-0099 www.focusgroupwellnesspartners.org</p> |
| <p>Fox Valley Hands of Hope</p> | <p>Edades a las que presta servicios: niños (6 años en adelante), adolescentes, adultos y adultos mayores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo para el duelo proporcionado a través de asesoramiento, apoyo de pares o programas grupales. • Servicios individuales y familiares disponibles. • Sin costo. • Servicios disponibles en inglés y español. | <p>200 Whitfield Dr. Geneva, Illinois 60134 (630) 232-2233 www.fvhh.net</p> |
| <p>Greater Family Health</p> | <p>Edades a las que presta servicios: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.</p> <p>Seguros: Medicaid, Medicare, la mayoría de los planes principales y tarifas de escala variable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asesoramiento individual, familiar y grupal. • Servicios de psiquiatría y tratamientos para trastornos por consumo de sustancias. • Servicios disponibles sin importar el estado migratorio. • Servicios inclusivos con la comunidad LGBTQIA+. • Servicios de traducción disponibles. | <p>373 Summit St. Ste 100 Elgin, IL 60120 (844) 599-3700 greaterfamilyhealth.org</p> |
| <p>Tricity Family Services</p> | <p>Edades a las que presta servicios: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.</p> <p>Seguros: Medicaid, Medicare, mayoría de los planes principales y tarifas de escala variable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asesoramiento individual, familiar y de pareja. • Servicios psiquiátricos y evaluaciones urgentes. • Talleres y grupos de apoyo del Programa de Bienestar Emocional (Emotional Wellness Program). | <p>1120 Randall Ct. Geneva, Illinois 60134 (630) 232-1070 www.tricityfamilyservices.org</p> |
| <p>VNA Healthcare</p> | <p>Edades a las que presta servicios: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.</p> <p>Seguros: Medicaid, Medicare y tarifas de escala variable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servicios de asesoramiento individual para la salud mental y conductual. • Servicios psiquiátricos. • Servicios de traducción disponibles. | <p>620 Wing St. Elgin, IL 60123 400 N. Highland Ave. Aurora, IL 60506 801 Villa St. Elgin, IL 60123</p> <p>(630) 892-4355 www.vnahealth.com</p> |

Referencias

- Equity & Diversity / Demographics and Home Languages*. (s.f.). Wwww.u-46.org. <https://www.u-46.org/Page/17372>
- Jones, J. M. (12 de julio de 2024). *Sharply More Americans Want to Curb Immigration to U.S.* Gallup.com; Gallup. <https://news.gallup.com/poll/647123/sharply-americans-curb-immigration.aspx>
- Morey, B. N. (2018). Mechanisms by Which Anti-Immigrant Stigma Exacerbates Racial/Ethnic Health Disparities. *American Journal of Public Health, 108*(4), 460–463. <https://doi.org/10.2105/ajph.2017.304266>
- Nixon, C. (2014). Current perspectives: The impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics, 5*(5), 143–158. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s36456>
- Opdenakker, M.-C. (2022). Developments in early adolescents' self-regulation: The importance of teachers' supportive vs. undermining behavior. *Frontiers in Psychology, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1021904>
- Poli, P. F., Correll, C. U., Arango, C., Berk, M., Patel, V. y Ioannidis, J. P. A. (2021). Preventive psychiatry: A blueprint for improving the mental health of young people. *World Psychiatry, 20*(2), 200–221. <https://doi.org/10.1002/wps.20869>
- Ramos-Sánchez, L., & Llamas, J. D. (2024). Immigration Policy and Latinx/é Children from Mixed-Status Families: Mental Health Consequences and Recommendations for Mental Health Providers. *Children, 11*(11), 1357. <https://doi.org/10.3390/children11111357>
- Sherratt, M. (19 de febrero de 2025). *11-year-old took her own life over ICE threats, family says*. The Independent. <https://www.the-independent.com/news/world/americas/jocelynn-rojo-carranza-texas-suicide-b2700695.html>
- "That's Not Fair!": UMD-Led Study Finds Kids Notice Teacher Bias | UMD College of Education*. (15 de julio de 2024). Umd.edu. https://education.umd.edu/news/07-15-24-%E2%80%98-not-fair%E2%80%99-umd-led-study-finds-kids-notice-teacher-bias?utm_source=chatgpt.com