



**20** **KANE** COUNTY  
**26** **KANE** COUNTY  
**FORO DE VOCES**  
Sobre la Salud Mental  
de la **Juventud**

**Elevando las Voces y Perspectivas Juveniles  
Sobre la Salud Mental**

# Informe del Foro de Voces de la Juventud Sobre la Salud Mental del Condado de Kane 2026

## Índice

Resumen del Informe.....	3
Introducción.....	3
Resumen del Programa.....	3
Perspectivas de los Estudiantes .....	4
Bienestar Emocional .....	4
Pertenencia y Conexión Social .....	5
Relaciones de los Adultos en la Escuela y en el Hogar.....	6
Presión Académica.....	7
Acceso a la Ayuda .....	8
Recomendaciones.....	8
Escuelas.....	8
Padres y Cuidadores.....	9
Estudiantes.....	9
Organizaciones Comunitarias .....	9
Conclusión.....	9
Escuelas Participantes.....	10
Organizaciones Comunitarias Participantes .....	11
Referencias.....	12

## Resumen del Informe

### Introducción

El 7.º Foro Anual de Voces de la Juventud del Condado de Kane sobre la Salud Mental (YVF) se llevó a cabo el 6 de Febrero de 2026. El evento reunió a más de 100 estudiantes de secundaria de 11 escuelas diferentes de todo el Condado de Kane para resaltar las perspectivas de los jóvenes sobre la salud mental, el sentido de pertenencia y el bienestar general. Este evento fue organizado por el Departamento de Salud del Condado de Kane en asociación con la Oficina Regional de Educación (Regional Office of Education, ROE) y fue parcialmente financiado por la Fundación de Atención Médica Infantil de Illinois.

El propósito del foro fue crear un espacio seguro y auténtico donde los jóvenes pudieran compartir sus experiencias vividas, identificar los desafíos que afectan su salud mental y ofrecer soluciones para mejorar los sistemas que los atienden. A través de debates estructurados, sesiones interactivas y participación entre pares, los estudiantes proporcionaron información valiosa que destaca tanto las necesidades urgentes como las oportunidades para un cambio significativo en las escuelas, las familias y la comunidad en general.

### Resumen del Programa

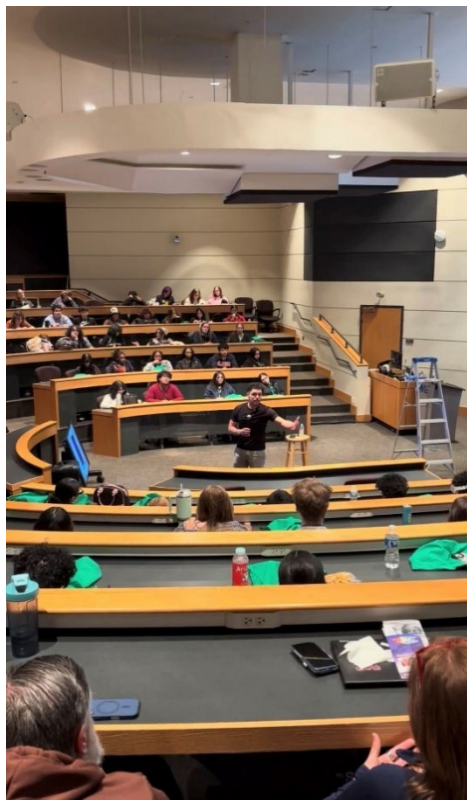
En Febrero de 2026, estudiantes de todo el Condado de Kane se reunieron en Elgin Community College para un día completo de participación, reflexión y conexión. El día comenzó con una feria de recursos en la que participaron 19 organizaciones que sirven a los jóvenes, en la que los estudiantes exploraron los apoyos y servicios disponibles mientras se conectaban con socios comunitarios.

La sesión de apertura en el auditorio contó con un panel estilo podcast presentado por Josh Axelson de la ROE del Condado de Kane junto con un líder estudiantil. El panel incluyó tanto voces de profesionales como de jóvenes, creando un diálogo equilibrado. Un formato de "asiento caliente" invitó a los estudiantes de la audiencia a unirse al debate. Si bien la participación comenzó lentamente, los estudiantes rápidamente se mostraron deseosos de contribuir, compartiendo perspectivas sobre la conexión humana, el acceso a la salud mental y las formas de construir una comunidad más solidaria. La energía en la sala reflejaba un fuerte deseo entre los jóvenes de ser escuchados y de apoyarse unos a otros.



Luego, los estudiantes pasaron a debates en grupos pequeños compuestos intencionalmente por compañeros de diferentes escuelas. Con la ayuda de líderes estudiantiles capacitados, estos grupos exploraron temas como la autoestima, el sentido de pertenencia, las redes sociales, el estrés, las relaciones familiares y las estrategias de afrontamiento. Los adultos observaron y documentaron las ideas sin participar, lo que garantizó que las voces de los jóvenes siguieran siendo centrales. Los estudiantes describieron consistentemente esta parte del día como

impactante, señalando que se sentían libres de juicios y estigmas mientras construían conexiones significativas con compañeros de todo el condado.



Después de los grupos pequeños, los estudiantes regresaron al auditorio para una presentación magistral de Nathan Harmon, fundador de [Your Life Speaks](#). Basándose en experiencias personales con traumas y desafíos de salud mental, entregó un mensaje centrado en la resiliencia, la empatía y el crecimiento personal. Su historia resonó profundamente entre los estudiantes y contribuyó a una fuerte conexión emocional durante todo el día.

Después del almuerzo, los estudiantes recibieron información adicional sobre los recursos de la comunidad, incluyendo [Salud Conductual 360](#), y varios participantes compartieron reflexiones públicamente. Muchos expresaron su gratitud por la oportunidad de hablar abiertamente, señalando que se sentían menos solos y más apoyados. El día concluyó con el regreso de los estudiantes a sus escuelas con una mayor conciencia, conexión y un sentido de voz más fuerte.

## Perspectivas de los Estudiantes

Se recopilaron y analizaron las notas de las sesiones de grupos pequeños, revelando varios temas consistentes e interrelacionados que surgieron para los estudiantes de todos los grupos y escuelas.

### Bienestar Emocional

En las discusiones de grupos pequeños, los estudiantes fueron más propensos a mencionar la ansiedad, el estrés y la depresión. Muchos mencionaron que sienten presión, no solo para tener logros, sino también para parecer "buenos" y "felices" todo el tiempo para evitar agobiar a los demás. La mayoría informó sentir la necesidad de ser siempre perfecto y, por lo general, ocultar específicamente a sus padres las emociones negativas. Varios estudiantes atribuyeron las crecientes tasas de ausentismo e inasistencia escolar al "agotamiento emocional". Explicaron que desde que regresaron a las apretadas agendas y actividades presenciales después de la pandemia de COVID-19, se sienten más agotados que nunca. Este aumento del agotamiento emocional, dijeron, condujo a síntomas tanto mentales como físicos que dificultaron la socialización, la concentración en lo académico e incluso presentarse en la escuela. En general, informaron una abrumadora falta de motivación y sensación de agotamiento.

Muchos estudiantes describieron cómo usan la **tecnología y las redes sociales** para "escapar" o "curar el aburrimiento", pero reconocen que este comportamiento contribuye negativamente a su bienestar emocional. Las investigaciones indican que, si bien las plataformas digitales pueden facilitar la conexión, el uso excesivo o negativo se asocia con un aumento de los síntomas depresivos, particularmente a través de procesos de comparación social (Nesi y Prinstein, 2015; Odgers y Jensen, 2020). Los estudiantes también dijeron que una mayor dependencia de la comunicación digital, particularmente durante la pandemia, ha dificultado las interacciones en persona. Dijeron que las redes sociales contribuyen a la comparación, a los problemas de autoestima y a la presión de mostrar una identidad idealizada. Los estudiantes también mencionaron cosas específicas que ven en las redes sociales que los hacen sentir peor consigo mismos, incluyendo: la cultura de comparación, las imágenes desencadenantes (es decir, las autolesiones), la aplicación de la ley de inmigración y los grupos de odio locales que publican contenido que fomenta el racismo y otras formas de discriminación. Los estudiantes estaban divididos sobre sus sentimientos hacia las prohibiciones de teléfonos celulares durante la escuela, pero muchos apreciaron las reglas más estrictas y dijeron que autolimitan el uso de teléfonos celulares porque los hace sentir mejor. Una mesa llegó al consenso de que no saben cómo es el uso saludable de los teléfonos celulares.

### Pertenencia y Conexión Social

Surgió una profunda sensación de soledad y desconexión entre los grupos. Los estudiantes describieron dificultades para formar amistades, particularmente en entornos escolares grandes, y destacaron barreras como la ansiedad social y la exclusión. Los estudiantes dijeron que unirse a deportes u otros grupos organizados los ayudó a sentirse más aceptados y conectados, y una estudiante afirmó que "estar en el equipo de atletismo" disminuyó drásticamente su soledad y depresión.

Esto se alinea fuertemente con la investigación sobre la conexión escolar, que identifica la pertenencia como un factor protector clave. Los estudios muestran que los niveles más altos de pertenencia a la escuela se asocian con niveles significativamente más bajos de depresión, ansiedad y estrés tanto durante la adolescencia como en la edad adulta (Allen et al., 2024). Muchos estudiantes dijeron que sus escuelas patrocinan actividades extraescolares a las que les gustaría asistir, pero que a menudo no se enteran de ellas hasta después de que ya ocurrieron. En general, a los estudiantes les gustaría tener más tiempo para socializar entre ellos durante el día y después de la escuela.



Aunque se habló menos del acoso que de la desconexión, los estudiantes también mencionaron experiencias con el acoso y sentirse juzgados tanto por los adultos como por los compañeros en la escuela. Algunos se sienten constantemente juzgados, mientras que otros informaron sentirse invisibles incluso cuando están rodeados de personas. Había un tema subyacente de la necesidad de ser conocido y escuchado de manera auténtica para sentirse conectado. Cuando se les preguntó quién los ayuda realmente cuando se sienten deprimidos, la mayoría dijo que sus amigos más cercanos.

### Relaciones de los Adultos en la Escuela y en el Hogar

Si bien la mayoría de los estudiantes dijeron que las escuelas hacen un esfuerzo real para brindar servicios y crear entornos de apoyo, aún expresaron la necesidad de relaciones más comprensivas y de apoyo con los adultos en las escuelas, en el hogar y en la comunidad. Las investigaciones refuerzan que las relaciones sólidas tanto con el personal escolar como con los cuidadores son fundamentales para obtener resultados en la salud mental. Los estudios muestran que la conexión con la escuela junto con la crianza positiva influyen significativamente en el riesgo de depresión de los adolescentes, lo que destaca la importancia de contar con relaciones de apoyo con adultos en distintos entornos (Choi y Graves, 2026).

Los estudiantes del Foro de Voces de la Juventud enfatizaron constantemente el papel fundamental que desempeñan las relaciones entre adultos, tanto en el hogar como en la escuela, en la formación de su salud mental y en el sentido de apoyo. Muchos estudiantes describieron dudas en abrirse a los padres o cuidadores por miedo a ser incomprendidos,



juzgados o causar estrés adicional dentro de la familia. De manera similar, en el entorno escolar, los estudiantes comentaron que aunque algunos adultos son comprensivos, otros se perciben como inaccesibles o más enfocados en la disciplina que en entender los problemas subyacentes. Esta desconexión contribuye a la renuencia a buscar ayuda, incluso cuando los estudiantes tienen dificultades significativas. Un tema que se destacó especialmente fue el impacto de las respuestas disciplinarias respecto a la asistencia. Los estudiantes compartieron que cuando las ausencias son

impulsadas por la ansiedad, la depresión o el agobio emocional, las consecuencias disciplinarias (es decir, detenciones, pérdida de crédito o amenazas de escalamiento) a menudo intensifican su angustia en lugar de resolver el problema. En lugar de abordar las causas fundamentales, estas respuestas pueden reforzar la evitación, la vergüenza y la falta de compromiso. Los estudiantes expresaron una clara preferencia por los enfoques de apoyo y centrados en las relaciones, en los que los adultos buscan entender el "por qué" detrás de los desafíos de asistencia y responden con empatía, flexibilidad y conexión.

Los estudiantes hablaron mucho sobre las relaciones con sus cuidadores y cómo el estrés en el hogar afecta su desempeño en la escuela. Había dos tipos principales de ambientes domésticos que parecían causar más estrés: alta presión o inestabilidad. Los estudiantes de hogares donde

la presión para tener éxito académico era alta declararon que sus padres no los escuchaban y a menudo decían cosas como "¿cómo puedes estar estresado? Todo lo que tienes que hacer es ir a la escuela". Los estudiantes percibieron estos comentarios como despectivos y sintieron que a sus padres solo les importaban las calificaciones. Otros estudiantes expresaron que carecían de estabilidad en el hogar y que no podían depender de sus cuidadores para que les brindaran expectativas o apoyo. Los estudiantes en estas situaciones informaron que sus padres tenían sus propios problemas de salud mental, abuso de sustancias y/o de relación y no podían ayudarlos. Varios eran responsables de pagar las facturas, mantener la paz y mantener el hogar. Las mudanzas frecuentes, la necesidad de compaginar dos familias distintas (por separación) y las diferencias culturales entre padres e hijos se señalaron como factores de estrés para los estudiantes.

Varios estudiantes también destacaron que su entorno familiar afecta directamente su capacidad para participar en la escuela. Por ejemplo, el estrés en el hogar puede provocar dificultad para concentrarse, dormir mal o falta de motivación, lo que a su vez afecta la asistencia y el rendimiento académico. En algunos casos, los estudiantes describieron que sentían que tenían que "cambiar de roles" entre el hogar y la escuela y, a menudo, asumían responsabilidades adultas en el hogar mientras se esperaba que funcionaran únicamente como estudiantes durante el día escolar. Esta desconexión puede ser agotadora y aislante. Al mismo tiempo, algunos estudiantes mencionaron que las relaciones familiares de apoyo, cuando están presentes, sirven como un factor de protección importante, ayudándolos a enfrentar el estrés y a sentirse con los pies en la tierra. En general, los estudiantes enfatizaron que cuando los entornos familiares carecen de comunicación abierta o apoyo emocional, las escuelas a menudo se convierten en el lugar principal donde esperan encontrar adultos comprensivos y acceso a la ayuda, lo que refuerza la necesidad de sistemas fuertes y conectados en los contextos del hogar y la escuela.

### Presión Académica

Los estudiantes destacaron el impacto significativo de las expectativas académicas rigurosas en su salud mental. Estudios recientes muestran que los estudiantes dedican mucho más tiempo a la tarea que las generaciones anteriores. No solo se espera que los estudiantes trabajen más, sino que también experimentan más estrés psicológico derivado de la intensificación de la competencia por las admisiones universitarias y las expectativas de éxito futuro.

Los estudiantes señalaron haber experimentado un ciclo en el que se atrasaban, sentían estrés, experimentaban síntomas de salud mental, se retrasaban aún más, etc. Varios comentarios sobre la falta de flexibilidad y comprensión por parte de los educadores reflejan otro cambio clave: los sistemas académicos han enfatizado cada vez más la rendición de cuentas y las métricas de desempeño, mientras que a menudo se han quedado rezagados en la adaptación a las necesidades de salud mental de los estudiantes. La investigación sobre el estrés académico muestra que cuando los estudiantes perciben que las expectativas exceden su tiempo disponible, energía o capacidad emocional, el estrés se vuelve crónico y puede provocar agotamiento, interrupción del sueño y desconexión (Ward, 2021). Una vez que se retrasan, las

políticas rígidas y las altas expectativas pueden dificultar la recuperación, reforzando un ciclo negativo en lugar de apoyar la reactivación.

### Acceso a la Ayuda

La mayoría de los estudiantes informaron que están al tanto de los apoyos para la salud mental en sus escuelas y que los trabajadores sociales y consejeros de sus escuelas están bien informados y son serviciales. La mayoría, sin embargo, señaló muchas barreras para acceder al apoyo, como el estigma, las limitaciones de tiempo y la preocupación de que llamen a sus padres. Muchos de los grupos comentaron que, para recibir ayuda, un estudiante tiene que dar el primer paso y buscar formas de ponerse en contacto, lo cual resulta difícil cuando ya uno se siente mal. En general, dijeron que no hay suficientes trabajadores sociales para atender adecuadamente a la población estudiantil y que no tienen suficiente tiempo en el día para abordar varios problemas.

Cuando se les preguntó sobre los apoyos de salud mental fuera de la escuela, informaron que no sabían cuáles eran las opciones disponibles y/o que sentían que sus padres no podrían encontrar, pagar o llevarlos a los servicios. Muchos estudiantes dijeron que deseaban que sus padres aprendieran más sobre el bienestar mental y hablaran más abiertamente sobre sus dificultades y apoyos. Los estudiantes informaron que prestaban atención a las campañas de salud mental como "está bien no estar bien" y se mostraban a favor de cualquier iniciativa que reduzca el estigma en torno a la salud mental.

### Recomendaciones

Las siguientes recomendaciones se generaron a partir de investigaciones, prácticas basadas en evidencia y aportes de los estudiantes en el Foro de Voces de la Juventud sobre la Salud Mental del Condado de Kane 2026.

#### Escuelas

- Implementar apoyos de salud mental accesibles y de bajas barreras, como espacios de bienestar sin cita previa.
- Establecer sistemas en los que cada estudiante esté conectado con un adulto de confianza.
- Cambiar de enfoques disciplinarios a enfoques de apoyo para la asistencia y los problemas de comportamiento.
- Ofrecer capacitación continua al personal sobre salud mental juvenil y prácticas informadas sobre el trauma.
- Crear y promover ampliamente oportunidades estructuradas para la conexión y socialización entre pares (periodos de asesoramiento, tutoría entre pares, clubes).
- Aumentar la flexibilidad y el apoyo para los estudiantes que experimentan dificultades académicas relacionadas con la salud mental.
- Proporcionar oportunidades psicoeducativas para el personal, los estudiantes y los cuidadores con el fin de crear conciencia sobre la salud mental y enseñar habilidades positivas.

## Padres y Cuidadores

- Aumentar la comprensión de la propia salud mental y cómo afecta a los jóvenes en el hogar.
- Hacer un esfuerzo continuo para mantener su propio bienestar mental, buscar ayuda cuando sea necesario.
- Aumentar la concientización y la comprensión de la salud mental de los jóvenes a través de la educación y la divulgación.
- Fomentar en casa una comunicación abierta y sin prejuicios.
- Normalizar las conductas de búsqueda de ayuda y reducir el estigma.
- Participar en los programas de apoyo para padres y en los recursos comunitarios disponibles.

## Estudiantes

- Participar en oportunidades de apoyo entre pares y actividades basadas en la escuela.
- Utilizar los recursos y apoyos de salud mental disponibles.
- Poner en práctica y compartir estrategias para afrontar las situaciones difíciles.
- Apoyar a los compañeros fomentando entornos inclusivos y empáticos.

## Organizaciones Comunitarias

- Ampliar los servicios de salud mental culturalmente receptivos y amigables para los jóvenes.
- Mejorar la coordinación entre las escuelas y los proveedores comunitarios.
- Aumentar la divulgación y el conocimiento de los recursos disponibles.
- Apoyar iniciativas lideradas por pares e impulsadas por jóvenes.
- Invertir en estrategias comunitarias que aborden el sentido de pertenencia y las conexiones sociales.

## Conclusión

El Foro de Voces de la Juventud demostró el poder y la importancia de elevar las perspectivas de los jóvenes en la configuración de los sistemas que impactan en su bienestar. Los estudiantes de todo el Condado de Kane compartieron mensajes consistentes: están experimentando importantes desafíos de salud mental, anhelan la conexión y la pertenencia, y quieren que los adultos y los sistemas los entiendan y los apoyen mejor. Estos temas están estrechamente relacionados entre sí y cuentan con el firme respaldo de décadas de investigación revisada por pares. La evidencia muestra consistentemente que la conexión con los compañeros, adultos de confianza y sistemas familiares sirve como uno de los factores protectores más importantes en la salud mental de los adolescentes (Resnick et al., 1997; Loades et al., 2020).

Al mismo tiempo, el foro destacó un fuerte sentido de resiliencia, empatía y voluntad entre los jóvenes para ser parte de la solución. La mayoría de los estudiantes informaron que sentían que el foro era un entorno sin prejuicios en el que podían ser auténticos e incluso asumir roles de liderazgo. Los debates en grupos pequeños resultaron reveladores, matizados, empáticos y, a menudo, centrados en la búsqueda de soluciones. No solo identificaron desafíos, sino que también ofrecieron recomendaciones claras y prácticas para mejorar.



En el futuro, estos conocimientos proporcionan una base fundamental para la acción coordinada entre las escuelas, las familias y las organizaciones comunitarias. Al empoderar la voz de los jóvenes y alinear los recursos para abordar las prioridades identificadas, el Condado de Kane tiene una oportunidad significativa de fortalecer sus sistemas de apoyo y mejorar los resultados para los jóvenes.

## Escuelas Participantes

Nos gustaría extender nuestra más sincera gratitud a la Oficina Regional de Educación del Condado de Kane y a los siguientes distritos escolares y escuelas por apoyar y alentar la participación de los estudiantes en el Foro de Voces de la Juventud 2026. Su asociación y compromiso para elevar las perspectivas de los jóvenes son invaluable para promover la salud mental y el bienestar de los jóvenes en toda nuestra comunidad.

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

## Organizaciones Comunitarias Participantes

Extendemos nuestra más sincera gratitud a todas las organizaciones comunitarias que participaron en el Foro de Voces de la Juventud 2026. Los estudiantes expresaron constantemente su deseo de aprender más sobre la salud conductual y los recursos comunitarios disponibles para ellos y sus familias más allá del entorno escolar. La Feria de Recursos del Foro de Voces de la Juventud brindó una oportunidad importante para que los estudiantes se involucraran directamente con representantes de organizaciones locales, hicieran preguntas y llevaran información y materiales valiosos a sus familias, amigos y vecinos. Las asociaciones comunitarias significativas como estas juegan un papel vital en el apoyo a la salud y el bienestar de nuestros jóvenes y familias.

- Alive Center
- Association for Individual Development
- Bridgeview Counseling
- Centro de Información
- East Aurora Counseling
- Easter Seals, DuPage y Fox Valley
- Ellie Mental Health
- Family Counseling Services
- Family Service Association of Greater Elgin
- Fox Valley Hands of Hope
- Gateway Foundation
- Kids Above All
- Lighthouse
- Owens Counseling
- Suicide Prevention Services of America
- Tri-City Family Services



## Referencias

Allen, KA., Greenwood, C.J., Berger, E. *et al.* Adolescent School Belonging and Mental Health Outcomes in Young Adulthood: Findings from a Multi-wave Prospective Cohort Study (El sentido de pertenencia escolar en la adolescencia y los resultados en materia de salud mental en la edad adulta temprana: conclusiones de un estudio prospectivo de cohortes de varias mediciones). *School Mental Health* 16, 149–160 (2024). <https://doi.org/10.1007/s12310-023-09626-6>

Choi, M., Hong, J.S. y Graves, A. The role of parenting and school connectedness in depression among black and white adolescents (El papel de la crianza y el vínculo con el colegio en la depresión entre adolescentes negros y blancos). *Current Psychology* 45, 891 (2026). <https://doi.org/10.1007/s12144-026-09354-5>

Loades, M. E., et al. (2020). The impact of social isolation and loneliness on mental health (El impacto del aislamiento social y la soledad en la salud mental). *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.

Nesi, J., y Prinstein, M. J. (2015). *Using social media for social comparison and feedback-seeking: Associations with depressive symptoms among adolescents (El uso de las redes sociales para la comparación social y la búsqueda de opiniones: relaciones con los síntomas depresivos en los adolescentes)*. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438.

Odgers, C. L., y Jensen, M. R. (2020). *Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions (Resumen anual de investigación: La salud mental de los adolescentes en la era digital: datos, temores y perspectivas de futuro)*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.

Resnick, M D., et al. (1997). Protecting adolescents from harm (Proteger a los adolescentes de cualquier daño). *JAMA*.

Ward, Emily (2021). An integrated mixed-methods study of contract grading's impact on adolescents' perceptions of stress in high school English: a pilot study (Un estudio integrado con métodos mixtos sobre el impacto de la calificación por contrato en la percepción del estrés de los adolescentes en la asignatura de inglés de secundaria: un estudio piloto). *Assessing Writing*, volumen 48.