

Series de Salud Escolar

La salud mental y nuestros estudiantes | 13 de octubre de 2020 |

<https://vimeo.com/467942626>

PRESENTADORES

Linda Van Houten, Ken Fawcett, MD, Rosemary Olivero, MD, Marcia Mansaray, M.Sc., Lisa Lowery, MD, MPH, Kirsten Myer

Lisa Lowery, MD, MPH 00:03

Hola y bienvenidos a nuestra segunda serie virtual de salud escolar, presentada por Spectrum Health. Soy Lisa Lowery, jefa de sección de Medicina del Adolescente y el Adulto Joven en el Hospital de Niños Helen DeVos Spectrum Health. En esta serie de charlas virtuales estamos conectándolos a ustedes con expertos de la comunidad para responder las preguntas que son más importantes para ustedes acerca de la COVID-19 y de la temporada de regreso a la escuela, ya sea en persona o virtual. En esta sesión, nos enfocaremos en la salud mental y nuestros estudiantes. La pandemia de COVID-19 es estresante para muchas personas. Y ha causado temor y ansiedad, ya que nuestras rutinas han resultado desarraigadas. Esto puede ser abrumador y muy emocional, no sólo para los adultos sino también para nuestros niños. La investigación demuestra que ha habido un aumento de informes de ansiedad, depresión e ideaciones suicidas este año, en comparación con años anteriores. Esta noche, nuestros expertos van a hablar acerca de esta incertidumbre y ofrecer algunas maneras para ayudarles a ustedes y a sus familias a afrontar esto. Queremos oír lo que tengan que decirnos. Por favor, publiquen sus preguntas en las secciones de comentarios de las plataformas de redes sociales desde las que estén participando esta noche. Grabaremos este evento para compartirlo con aquellos que no pudieron participar en vivo. Para comenzar esta noche, quiero compartir algunas observaciones acerca de lo que estoy viendo con mis pacientes y familias este año escolar, y luego les daré la palabra a mis excelentes panelistas. Y para mí y para medicina del adolescente este ha sido definitivamente un año complicado. La salud mental está muy en primer plano. Y ha sido difícil ver a padres y familias explorar cómo equilibrar el tiempo, los programas escolares, si sus hijos van a la escuela o no, virtualmente o de manera híbrida. Y definitivamente he visto un aumento en la ansiedad y depresión. Aún con cosas tales como “voy a poder practicar deportes, voy a poder ver a mis amigos”, y sus vidas sociales han sido interrumpidas. Entonces yo creo que es muy oportuno que abordemos el tema de la salud mental esta noche. Permítanme comenzar presentando a mis primeros panelistas quienes, después de que yo los presente, compartirán un poquito acerca de sí mismos y se presentarán, dirán su título y una breve observación de lo que están viendo hasta ahora este año. Permítame comenzar presentando a la señorita Kirsten Myer.

Kirsten Myer 02:46

Gracias, Lisa. Buenas noches. Mi nombre es Kirsten Myer. Soy la directora de educación especial del Distrito Escolar Intermedio de Kent. También superviso el bienestar mental en poblaciones especiales. Somos increíblemente apasionados acerca de la salud mental de base escolar y apoyamos los esfuerzos de prevención e intervención dentro de un sistema multiniveles. Y luego realmente intentando disminuir el estigma que trae consigo la salud mental. Con la orden ejecutiva inicial y el cierre de las escuelas en marzo de este año estuvimos muy concentrados en el trabajo con los distritos y en identificar a los estudiantes que tuvieran necesidades moderadas o aquellos que estuvieran en crisis, para proporcionarles los recursos, la teleterapia o la atención necesarios mientras aprendían de manera

remota. Este otoño ha sido un poquito diferente. Hemos alineado nuestros esfuerzos con los planes de seguridad escolar de la gobernadora y proporcionando una guía sobre la importancia del aprendizaje socioemocional para todos los estudiantes en cada aula. Además, si bien hemos estado hiperenfocados en las necesidades de los estudiantes y sus familias, también estamos muy conscientes de las necesidades de apoyar a nuestro personal escolar, porque este otoño no ha tenido comparación con probablemente ningún otro en la historia de sus carreras en educación. Existe una urgencia de capacitar al personal entendiendo las señales y los síntomas de salud mental en sus estudiantes pero también en identificar sus propias necesidades en lo que hace a salud mental y priorizar el cuidado de sí mismos a medida que transitan por el proceso de regreso a la escuela este otoño, en medio de la pandemia. También estamos trabajando duro para construir un puente más sólido entre las escuelas y los recursos y apoyos comunitarios.

Lisa Lowery, MD, MPH 04:19

Gracias. A continuación presentaré a la Dra. Rosey Olivero. Dra. Olivero.

Rosemary Olivero, MD 04:25

Hola, buenas noches. Soy Rosey Olivero. Soy especialista en enfermedades infecciosas pediátricas en el Hospital de Niños Helen DeVos y jefa de división de especialidades médicas en el hospital de niños también. Estoy casada y tengo tres hijos pequeños. Por esto, he experimentado la COVID-19 desde todos los ángulos. Como médica en el hospital de niños realmente mi rol ha sido ayudar a nuestros equipos en Spectrum Health a prepararse para los pacientes con COVID-19 que vienen a nuestro hospital pero también, dado que nosotros en pediatría no hemos tenido tantos pacientes con casos severos de COVID-19, nos hemos hecho cargo de educar a la comunidad y tratar de mantenernos actualizados con respecto a toda la información siempre cambiante acerca de la COVID-19. Y ayudar a los miembros de la comunidad a entender realmente cómo prepararnos mejor, protegernos a nosotros y proteger a nuestras familias y a nuestros seres queridos. Entonces, desde mi perspectiva como médica especialista en enfermedades infecciosas pediátricas, afortunadamente, no hemos visto muchos niños enfermos de COVID-19, lo que es maravilloso. Y obviamente estamos muy contentos de que esa tendencia haya continuado. Pero pienso que algunas de mis observaciones más interesantes resultan de tener a mis tres hijos pequeños y experimentar la pandemia, desde, ustedes saben, los días en que las escuelas estuvieron cerradas y luego pasar por la fase de la reapertura de las escuelas y el regreso a la escuela de manera segura. Y mi observación, realmente, hasta ahora en ese aspecto, como madre y como médica en varios aspectos también, es que los niños realmente son resilientes, ellos pueden adaptarse muy bien a todos estos cambios con la guía y el apoyo adecuados. Yo pienso realmente que los niños pueden continuar prosperando, a pesar de las cosas extrañas y los desafíos que el año 2020 sigue poniéndonos en el camino.

Lisa Lowery, MD, MPH 06:17

Muy bien. Gracias. Ahora, la señorita Linda Van Houten.

Linda Van Houten 06:23

Hola a todos, muchas gracias por permitirme participar en esto. Estoy encantada y honrada de poder representar a los distritos escolares aquí. Y ciertamente tenemos una perspectiva única, ya que estamos tratando de abrir el camino para satisfacer las necesidades de todos nuestros estudiantes y nuestras familias, estamos realmente enfocados en reconocer que todos nuestros niños están en diferentes situaciones y nuestras familias están en diferentes situaciones. Entonces, encontrar ese equilibrio

necesario para proporcionar una continuidad de servicios que satisfagan las necesidades de todos ha sido un desafío para nosotros. Hemos trabajado muy, muy duro para proporcionar, como ustedes saben, los servicios de apoyo para todas las entidades, para ellos, ya sea en persona, lo que estamos encantados de poder ofrecer, educación en persona en este momento, pero también oportunidades en línea para las familias, porque sabemos que algunas familias en este momento consideran que asistir en persona simplemente no es seguro para ellas o no se sienten cómodas con esa opción. Entonces el enfoque es asegurarnos de tener ese entorno seguro y de servir a las personas en la situación en que se encuentren. Nuestro entorno seguro realmente se ha enfocado en procedimientos y protocolos, y en asegurarnos de tener rutinas específicas que todo el mundo siga para mantener a nuestras escuelas seguras. Estamos emocionados por el trabajo que hemos podido hacer como equipo y representando las necesidades de nuestros estudiantes de esa manera. Además el tema de la salud mental ha sido real para nosotros, todos y cada uno de los días, reconociendo que los estudiantes necesitan más apoyo que solamente el apoyo académico. Entonces nuestras observaciones han sido primero hacer conexiones y establecer relaciones con los estudiantes antes de cualquier otra cosa, ya que sabemos que el aprendizaje no puede suceder a menos que los estudiantes se sientan seguros y conectados con nosotros como adultos. Entonces asegurarnos de hacer contacto con los estudiantes todos y cada uno de los días, y que cada día los estudiantes tengan algún tipo de interacción positiva con un adulto, ese ha sido nuestro enfoque. También estamos enfocados obviamente en el aspecto de rastreo, el rastreo de contactos y poder asegurarnos de que todos tengan la información y comunicarles la información regularmente. Entonces ha sido un año interesante. Sabemos que todo cambia, todo el tiempo, y estamos trabajando con la legislación y todo lo que está sucediendo allí. Pero estamos aceptando el desafío. Y estamos tratando de reinventar cómo impartir educación, en la mejor manera que podemos.

Lisa Lowery, MD, MPH 08:39

Excelente, muy importante. Esas relaciones son muy necesarias para nuestros niños. A continuación tenemos al Dr. Ken Fawcett.

Ken Fawcett, MD 08:48

Muchas gracias, Lisa por permitirme participar en este panel. Mi nombre es Ken Fawcett. Soy médico clínico de profesión y trabajo en Spectrum Health Healthier Communities. Esta es una porción de nuestra organización que hace extensión comunitaria médica, para tratar de crear resultados lo más equitativos posible en lo que hace a la salud, en las comunidades a las que atendemos. Tenemos un programa de salud escolar robusto, donde hemos puesto enfermería y recursos de enfermería en las escuelas que históricamente se han concentrado en la salud física. Y hemos reconocido que tenemos oportunidades reales en lo relativo a la salud mental. Entonces esto es muy, muy oportuno. Y esperamos ansiosamente poder realmente apoyar a esos niños y sus necesidades, a medida que hacen la transición a las aulas, porque su éxito en el aula va a reflejarse en el éxito que tengan en la vida y ese es un compromiso para nosotros.

Lisa Lowery, MD, MPH 09:44

Excelente, esa extensión comunitaria es tan, tan importante. A continuación tenemos a la señorita Marcia Mansaray.

Marcia Mansaray, M.Sc. 09:54

Buenas noches a todos. Gracias por tenerme aquí esta noche. Mi nombre es Marcia Mansaray y soy epidemióloga de profesión, actualmente administradora adjunta de salud en el Departamento de Salud

Pública del Condado de Ottawa. No soy experta en salud mental, pero les agradezco la oportunidad de conversar acerca del importante tema de la salud mental en las escuelas, especialmente durante esta circunstancia inusual en la que nos encontramos todos, es una pandemia mundial de coronavirus. Como profesional de la salud pública, nosotros definimos a la salud de una manera muy amplia. Nuestra misión es preservar y de hecho elevar la salud de comunidades enteras, observamos a la población y su salud. Entonces en una pandemia, nuestro rol es encargarnos de la responsabilidad principal de prevenir la propagación de la enfermedad en nuestra jurisdicción, pero esto también significa que detener la propagación de un virus es tan importante como promover la educación de nuestros niños para tener una comunidad próspera y sana. Entonces la educación es una parte enorme de esto. Desde que las escuelas reabrieron en el otoño, nuestro desafío más grande en la salud pública ha sido la tensión entre preservar la educación en persona y combatir los núcleos y los brotes de casos de COVID-19. Tenemos en nuestra jurisdicción a la universidad de Grand Valley, y en cierto momento, ellos tuvieron más casos que cualquier otra universidad en el estado de Michigan. Y eso ha sido un desafío bastante importante, la constante posibilidad de administradores escolares, maestros y estudiantes que entran y salen de la escuela de transformarse en casos o tener que hacer cuarentena, o estar en aislamiento, o posiblemente tener que suspender el aprendizaje en persona debido a un brote, todo esto es muy estresante. Entonces me complace tener una plataforma para hablar acerca de esto. Y quisiera tomar un segundo y quizás hacer a un lado la vergüenza y simplemente admitir en este momento, ser transparente, que estoy sentada aquí en mi casa, en aislamiento, como un caso más de COVID-19. Y tengo a mi hijo en el 10.º grado, quien ha estado fuera de la escuela por tres semanas a medida que la enfermedad transita por nuestra familia, es un virus muy contagioso. Y ahora él lo tiene, y el estrés que veo en él mientras trata de estar al día con su trabajo escolar, lidiar con el aburrimiento y la fatiga y falta de conexión social. Entonces ustedes no están solos donde sea que estén.

Lisa Lowery, MD, MPH 12:09

Gracias, Marcia. Y gracias por compartir, y definitivamente les deseamos a usted y a su familia todo lo mejor. Quiero decir, usted incluso hizo mención de lo que ocurre en el seno de su familia, cómo esto la está impactando, por ejemplo "tengo que sacar a mi hijo de la escuela" y luego, "a quién le decimos", la vergüenza de tener que decirlo. Gracias, y gracias por compartir. Entonces voy a pasar a algunas preguntas en este momento. Permítanme comenzar ahora con Kirsten. Más del 50% de los estadounidenses informan haber experimentado alguna afección mental o conductual relacionada con la pandemia. Como sabemos que nuestros niños también están sufriendo, ¿cómo deberíamos apoyar nosotros a todos nuestros estudiantes en su aprendizaje socioemocional en un formato en persona, híbrido o remoto?

Kirsten Myer 13:01

Ésa es una excelente pregunta. Este año, como lo dije inicialmente, este año ha sido, y la pasada primavera ha sido algo nunca antes experimentado en el campo de la educación. Y ciertamente, la salud y la seguridad de nuestros estudiantes y nuestro personal es nuestra máxima prioridad. Habiendo dicho esto, y Linda lo dijo muy elocuentemente en su presentación inicial, para desarrollar relaciones positivas con los estudiantes necesitamos priorizar y realmente tendremos que preparar el camino para una participación continua, su participación, ya sea en un entorno de aprendizaje remoto o cara a cara, como también esa interacción social que tan desesperadamente necesitan, porque tenemos muchos estudiantes que no han tenido esa interacción social con sus pares por meses y meses. Entonces vamos a preparar el camino para ese aprendizaje continuo. Y considerando la importancia de la relación entre los estudiantes y los maestros, hemos recomendado que los maestros y demás personal escolar intencionalmente se

conecten con sus estudiantes, ya sea en grupos grandes, en grupos pequeños o individualmente, según sea necesario, para instrucción y para intervención académica, como también intervención de salud mental, y también para esa interacción social que es tan vitalmente importante, especialmente en este momento. Además, fomentamos la inclusión de un currículum de aprendizaje socioemocional o aprendizaje socioemocional en cada aula y esto debería ser una prioridad con propósitos de prevención para disminuir la necesidad de intervenciones adicionales que son más específicas e intensivas por naturaleza. Y realmente debería ser priorizado junto con el contenido académico, el aprendizaje socioemocional. Un currículum para el aprendizaje socioemocional debería ser realmente el enfoque para enseñar a los estudiantes destrezas. Asumimos que los estudiantes vienen al entorno escolar con las destrezas necesarias para el aprendizaje socioemocional pero frecuentemente ése no es el caso. Entonces necesitamos encargarnos de eso y realmente considerar enseñar a los estudiantes sobre la autoconciencia, el automanejo, la responsabilidad y la toma cuidadosa de decisiones, el desarrollo de relaciones y la conciencia social. Además, el plan de Escuelas Seguras de Michigan apoya la idea de hacer evaluaciones universales de detección sistemática de salud mental al regreso de los estudiantes a la escuela este otoño. Y si los maestros están administrando esas encuestas de salud mental y la evaluación universal de detección sistemática de salud mental, ellos necesitan tener una relación positiva sólida con sus estudiantes para poder realizarlo bien. Además, esas respuestas a las encuestas resultantes de la evaluación universal de detección sistemática nos dan la oportunidad de conectar a los estudiantes inmediatamente con los apoyos y las intervenciones que necesitan dentro del entorno escolar, y luego conectarlos con recursos comunitarios según sea necesario.

Lisa Lowery, MD, MPH 15:35

Gracias. Entonces ahora tengo una pregunta para la Dra. Olivero. Pero quiero saltarme un poquito esto y hablar acerca de la perspectiva de las escuelas y pasar a Linda aquí. Desde una perspectiva escolar, ¿cómo están siendo manejados todos estos elementos adicionales de estrés en el entorno escolar? ¿Qué están haciendo ustedes?

Linda Van Houten 15:53

Sí, qué excelente pregunta. Y Kirsten dio exactamente en el clavo. Ella está en lo correcto cuando hablamos acerca de contar con esos sistemas de apoyo. Y ella mencionó en su presentación acerca de un sistema multiniveles de apoyo. Y ha sido vital para nosotros depender de eso. Nosotros hacemos esas evaluaciones con nuestros estudiantes, las evaluaciones de salud mental para identificar a los estudiantes que tienen esas necesidades. Y en base a lo que vemos a través de estas evaluaciones, reunimos a nuestros profesionales y ellos se reúnen cada semana para analizar la lista de estudiantes que están teniendo dificultades o que están mostrando señales de que hay algún problema social o de salud mental. Y entonces implementamos estos sistemas de apoyo; esos apoyos se ven muy fácilmente, como un apoyo de asistencia social o de consejería o simplemente un contacto con otro adulto a través de un sistema de mentores. Tenemos disponible un servicio de enfermería. Entonces también podemos utilizarlo. Pero uno de los mejores apoyos y recursos que tenemos a disposición de nuestros estudiantes es nuestra alianza con Spectrum, y se trata de la clínica de telemedicina en la escuela, que hemos hecho a través de Spectrum United. Y tenemos personal de Spectrum que se ha instalado en un área de nuestra escuela secundaria, donde los estudiantes pueden acudir inmediatamente para obtener apoyo de salud mental y es un sistema de telemedicina. Entonces ellos vienen y se conectan a través del personal clínico e inmediatamente reciben ese apoyo. Una de las áreas que encontramos como la más difícil para los estudiantes es la accesibilidad. Entonces poder acceder a cierto tipo de sistema de salud a través de una organización de salud como Spectrum ha sido simplemente increíble para nuestros estudiantes. Entonces

eso elimina el obstáculo del transporte, elimina el obstáculo de tratar de obtener una cita con una entidad que pueda proporcionarles consejería. Y esa accesibilidad se ha vuelto esencial para nosotros. Entonces nos hemos enfocado en eso realmente. Además, como lo hablamos en la introducción, estamos trabajando en establecer relaciones, entonces tenemos un sistema disponible para asegurar que cada estudiante tenga una relación positiva con un adulto y tenga una interacción todos los días con ese adulto. El enfocarnos en ese tipo de cosas realmente ha impactado de manera positiva a nuestros niños.

Lisa Lowery, MD, MPH 18:01

My bien, genial. Suena como una excelente alianza. Esto es espectacular. Me hace sentir orgullosa de trabajar para Spectrum. Hemos hablado mucho acerca de los recursos escolares. Y yo sé, Dra. Olivero, que usted ha hablado incluso de sí misma como madre durante estos tiempos difíciles. Pero explorar todas las decisiones relacionadas con la escuela y la pandemia, puede ser abrumador para los padres también. ¿Qué consejo puede darles a los padres acerca de cómo sobrellevar ese estrés y ayudar a asegurarse de que sus hijos estén sanos?

Rosemary Olivero, MD 18:40

Sí, pienso que es una pregunta excelente. Y, ustedes saben, nos enfocamos, nos centramos todo el tiempo en enfocarnos en la salud de varias personas. Y como madre, especialmente como padres jóvenes, muchos de ustedes pueden tener niños a quienes están cuidando y también pueden tener a sus propios padres a quienes están ayudando a cuidar. Entonces la carga puede ser bastante pesada. Primero que nada, yo pienso que es importante simplemente saber y recordar frecuentemente que uno no está solo, lo que puede parecer un poquito extraño después de pasar posiblemente meses en aislamiento a diferentes niveles. Pero cada padre ha enfrentado la dificultad de tomar decisiones y absorber toda la información relacionada con la COVID-19. Y por supuesto, al minuto en que uno piensa que tiene algo bajo control y que lo entiende, ustedes saben, al día siguiente esto cambia. Entonces esto es difícil y es complicado tratar de estar en control de todas las cosas. Pero simplemente hay que darse cuenta de que estamos todos en la misma situación. Yo me pongo a mí misma como ejemplo. Yo trabajo con infecciones todo el día y toda la noche y aún tengo dificultad cada día para manejar en mi familia el tema todo lo que tiene que ver con mitigar el riesgo de la COVID-19. Ustedes no están solos. En segundo lugar, quiero enfatizar que es súper importante que los padres acudan a fuentes de información confiables cuando están tratando de informarse para tomar decisiones. Uno no puede hacer nada sin escuchar acerca de la COVID-19. Pero lamentablemente, no siempre las personas de las que uno escucha o las fuentes de las que uno escucha tienen la información más creíble y actualizada que es útil para uno. Entonces unos pocos recursos que yo considero son excelentes y que están siendo actualizados constantemente y podrían ser buenos recursos para las personas son los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) se han transformado en un nombre muy familiar. Quizás ustedes no pensaban mucho acerca de los CDC antes. Pero realmente, han sido nuestra fuente de verdad en lo que hace a la información acerca de la COVID-19. Sobre cómo manejar ciertas cosas, desde personas en la comunidad hasta trabajadores de la salud. Y entonces yo realmente recomiendo ir al sitio web de los CDC. Hay una gran cantidad de información allí acerca de los riesgos de la COVID-19 y cómo protegerse uno mismo, incluso hasta cosas simples como por ejemplo cómo elegir la mascarilla adecuada para sus hijos. Entonces yo considero que es un gran recurso. Sus departamentos de salud locales tienen excelente información en sus sitios web también. Entonces es probablemente una buena idea familiarizarse con ellos. Y luego también Spectrum Health Healthier Communities, los quiero reconocer, ellos tienen una sección sobre salud escolar. Y yo pienso que ellos tienen algunos recursos realmente maravillosos, que son oportunos y muy relevantes. Entonces los tipos apropiados de información, yo pienso, pueden realmente ayudar a calmar toda la

ansiedad. Nosotros obviamente estamos ahora en una plataforma de redes sociales. Pero quiero prevenirles sobre el uso de las redes sociales como fuente de información, porque todos tenemos nociones preconcebidas acerca de la manera en cómo publicamos cosas sobre nuestra vida personal. Y yo pienso que a veces esto puede desviarnos un poquito en nuestra manera de pensar, entonces decimos "Oh, bueno, esta persona está haciendo todo eso, ¿debería yo estar haciéndolo también?". No, yo creo que cuando se trata de la COVID-19, y en lo que hace a la salud de la familia de uno, estas son decisiones extremadamente personales. Esto no quiere decir que uno no debe hablar con la gente. Pero pienso que las redes sociales no son necesariamente el mejor lugar para obtener orientación sobre cómo manejar las cosas en la familia. Y luego, en tercer lugar, yo pienso que un sistema de apoyo es absolutamente esencial, ya sea que se trate de un cónyuge, un buen amigo, un familiar, incluso los maestros en las escuelas locales, aun cuando no sea en persona, mantenerse conectado con esos maestros; todos estos diferentes recursos potenciales de apoyo tienen perspectivas diferentes. Y todos nosotros estamos pasando por cosas de diferentes maneras. Y es siempre muy aleccionador darnos cuenta de que alguien en quien no hubiéramos pensado como en una persona que podría guiarnos, tiene en realidad una excelente perspectiva que puede ayudarnos. Entonces tener esa red de apoyo y contar con ellos, como alguien lo mencionó antes, este no es un momento para tener vergüenza, este es un momento para apoyarnos unos a otros. Y de cierta manera, yo pienso que esta pandemia de COVID-19 ha producido cambios en las personas y ha conectado a las personas en maneras en las que no estaban conectadas antes. Entonces los animo a que usen estas redes de apoyo para tratar de procesar todas estas decisiones importantes, que son muy difíciles para nosotros.

Lisa Lowery, MD, MPH 22:44

Muy buena información. Entonces, sitios web confiables, como los Centros para el Control de Enfermedades, su departamento local de salud del condado y Spectrum Health. Entonces hablamos un poquito ya acerca de la alianza con telemedicina en United. Pero Dr. Fawcett, ¿cómo anticipa usted que Spectrum Health va a colaborar con los distritos escolares del área para expandir los servicios de salud conductual en las escuelas?

Ken Fawcett, MD 23:11

Si, excelente, excelente pregunta, Lisa. Y yo pienso que las necesidades de salud mental van a ser tan vastas que ninguna organización va a tener la capacidad o los recursos para abordarlas por completo en forma independiente una de otra. Entonces la colaboración va a ser absolutamente esencial. Yo quiero volver a lo que dijo Linda en términos de la creación de un centro de salud conductual que preste servicios a los estudiantes en la escuela secundaria. Nosotros pensamos que es una estrategia que podemos escalar, que podemos construir sobre la base del éxito que ya hemos tenido con nuestro programa de salud escolar ofreciendo algo muy, muy similar, y utilizar tecnología para poder extender nuestro alcance geográfico, para ayudar a estudiantes independientemente de la densidad poblacional de sus comunidades o del tamaño de las escuelas. Entonces estamos considerando poner en marcha un programa piloto en un par de centros de salud conductual que nos permitirá esto, y estamos bastante confiados en que será algo que puede tener éxito. Entre 80 y 90% de los servicios de salud mental están siendo ahora prestados virtualmente, ya sea por teléfono o por video. Y los estudiantes o adultos jóvenes de hecho tienen un nivel de comodidad mucho más alto que la mayoría de nosotros que tenemos canas, en lo que hace a utilizar tecnología para acceder a algunos de estos servicios. Y creo que Kirsten había mencionado algunos de los obstáculos que los estudiantes experimentan, particularmente en lo que hace al acceso a servicios de salud conductual. Y al tenerlos en las escuelas con conexiones virtuales, nosotros podemos superar los obstáculos a este acceso; eso incluye cosas como transporte y de hecho el estigma,

porque vamos a facilitar recomendaciones de estudiantes a estudiantes. Y pensamos que eso va a hacer altamente efectivo.

Lisa Lowery, MD, MPH 25:11

Excelente. Eso es increíble, excelente, excelente trabajo. Quiero decir, por supuesto, yo trabajo con adolescentes, he tenido muchas consultas donde ellos están sentados ahí con el teléfono, ustedes saben, sobre el sillón o en la cama. Pero es genial y una interacción genial. Y ustedes pueden también tener cierto tipo de impresión de lo que está sucediendo en la casa. Y entonces hablamos un poquito acerca de extender los servicios a nuestras comunidades. Esta pregunta es para Marcia. Marcia, hemos notado que la COVID-19 ha afectado de manera desproporcionada a las comunidades negra y latina en Michigan Oeste, lo que es reflejo de las disparidades sistémicas sociales y de salud presentes ya por tanto tiempo. ¿Hay algunos recursos específicos en nuestras comunidades que usted recomendaría?

Marcia Mansaray, M.Sc. 25:52

Gracias, Dra. Lowery por mencionar ese tema. Esa pregunta realmente es relevante para cualquier persona que haya observado el desarrollo de la pandemia de COVID-19, y el impacto que ha tenido en nuestras minorías. Como esposa de un hombre africano, y madre de niños que son birraciales, esto definitivamente es relevante para mí personalmente. Me gustaría tratar esto desde el punto de vista de la pandemia. Y luego desde el punto de vista de la salud mental. Para el condado de Ottawa, no tenemos una población negra numerosa, pero tenemos una población latina bastante extensa, que conforma aproximadamente el 10% de nuestro condado. Pero en un cierto momento en mayo y junio, de manera realmente rápida, sin que siquiera nos diéramos cuenta, los casos latinos estaban conformando 40% de todos nuestros casos de COVID 19. Y eso fue una verdadera señal de alerta para nuestra comunidad. Y fue una verdadera señal de alerta para la salud pública. Y cuando se trata de tener comunidades que prosperan y personas que prosperan, aprendimos, nuevamente, la lección que tenemos que continuar aprendiendo, de que no hay una solución única para todos. Si queremos adoptar ese tipo de enfoque, algunas personas van a sufrir desproporcionadamente más que otras. Y entonces tuvimos que dar un giro rápido como comunidad. Y tuvimos que reconocer una situación con bastante humildad y desarrollar algunas soluciones que tuvieran respeto racial y cultural. Debimos apoyarnos en líderes en esas comunidades. Y lo mismo con la salud mental. Y como mis excelentes copanelistas mencionaron anteriormente, se necesita la participación de toda la comunidad para resolver estos problemas. Y se necesitan alianzas. Y como hemos mencionado, con Spectrum, yo realmente consideraría algunas alianzas entre escuelas y hospitales. Entonces si ustedes son una familia o un estudiante o un maestro, un administrador escolar, la escuela es el lugar a donde acudir primero para problemas de salud mental y maneras de abordarlos, porque probablemente la escuela tiene relaciones creadas con prestadores en la comunidad y posiblemente han construido relaciones culturalmente adecuadas. Y también tiene una conexión rápida con las familias. Y entonces la escuela es esa fuente neutral perfecta que entiende a ambas partes y podría proporcionar mucha ayuda. Entonces acudan a las escuelas y verifiquen con su agencia local de salud mental de la comunidad o con Network 180. Y como ustedes saben, combinar también con las pautas de salud física que nos van a impactar. Recuerden lavarse las manos, tener una higiene excepcional, prácticas de prevención sexual, usen sus mascarillas, practiquen distancia social, para que su salud física sea excepcional. Y eso podrá ayudar a su salud mental y emocional a través de este período realmente difícil y desafiante.

Lisa Lowery, MD, MPH 28:40

Muy buena, muy buena información. A veces las personas me preguntan, entonces ¿cómo localizamos recursos y apoyamos a los estudiantes? Y yo creo que mi panel ya ha tratado el tema, escuela, comunidad. Sus maestros, por supuesto, ustedes siempre pueden llamar a sus prestadores médicos. Si ustedes tienen seguro médico, siempre pueden mirar al reverso de su tarjeta de afiliado. Generalmente allí figura un número a llamar para salud conductual, pero cada condado tiene servicios de salud mental en la comunidad. Entonces Ottawa tiene salud mental en la comunidad, el condado de Kent, tradicionalmente, lo hacemos a través de Network 180. Pero nuevamente, como ustedes dijeron, hay recursos por todos lados. Entonces por favor contacten a, ustedes saben, sus escuelas, sus prestadores médicos, para esos recursos. Y como ustedes mencionaron elocuentemente, existe ese vínculo con la comunidad, que yo creo que muchas personas ni siquiera se dan cuenta de que, como lo mencionamos, están esos servicios escolares justo aquí en las escuelas. Entonces no hay un pasos adicionales. Pero hay personas allí que quieren ayudarles a ustedes. Y esa es la otra cosa que pienso, permitirse a ustedes mismos esa compasión durante estos tiempos. Yo no estado en muchas reuniones por zoom y los padres dicen: "Ay Dios mío, usted sabe, tengo miedo de que mi hijo esté correteando y se atravesie por la pantalla". ¿A quién le importa? A mí no me importa si su hijo está correteando y atravesándose por la pantalla. Entonces es esa actitud de "Ay Dios mío, nunca he hecho esto". Una de las cosas con las que realmente estoy tratando de apoyar a las familias y a nuestros estudiantes es también el hecho de permitirse esa tolerancia, pero también tener horarios fijos. Entonces si uno está asistiendo a la escuela desde casa, este es el momento en que se supone en que debe obtener esos medios y contactarse con los maestros. Y, nuevamente, si tienen problemas para iniciar sesión, deben contactar a su escuela, no quedarse frustrados por no poder iniciar sesión. Entonces voy a volver a las preguntas. Nuevamente esta es para Kirsten, ¿Cuáles son algunas de las señales de alerta a las que los padres y los maestros deben prestar atención en lo que respecta a la salud mental de sus niños y nuestros estudiantes?

Kirsten Myer 30:50

Quiero comenzar diciendo que, debido a la incertidumbre continua provocada por la pandemia de COVID-19 y las acciones de salud pública, tales como el distanciamiento social y la necesidad de cuarentena, esto puede causar muchos sentimientos de aislamiento y soledad. Además, los estudiantes están experimentando la escolaridad en una manera completamente nueva, y lo mismo nuestros educadores, y considerando que ellos pueden estar de forma remota en este momento, o pueden estar entrando y saliendo del entorno escolar debido a los estudiantes individuales o al personal o los edificios o los distritos que están pasando por períodos de cuarentena... Entonces esto está haciendo que las familias y los estudiantes y el personal se detengan y se reposicionen, y tienen que estar listos para el cambio y la transición en cuanto se les avise, lo que realmente puede ser increíblemente difícil en la dinámica familiar, como también para el sistema educativo. Por lo tanto, realmente estamos alentando a los estudiantes, las familias y los educadores a que no sólo estén vigilantes en cuanto a su salud física, prestando atención a la posible presencia de señales de COVID, tales como dolor de garganta, tos, dolor de cabeza, etc. y tomándose la temperatura todos los días, sino que también queremos que estén tomando el pulso de su salud mental y conectándose con los recursos escolares y comunitarios para el apoyo que necesiten. Hemos hablado acerca de que la escuela es un lugar para utilizar si tienen preguntas o preocupaciones y podemos conectarlos; si no podemos proporcionarles recursos allí, podemos conectarlos con los lugares donde necesitan estar. Con respecto a las señales y los síntomas, definitivamente estamos viendo mucho de esto ahora. Sentimientos sostenidos de temor, miedo o pánico, agitación o mayor irritabilidad que quizás no estaban allí antes de la COVID, síntomas físicos que han aumentado, como por ejemplo malestar estomacal o dolores de cabeza, dificultad para dormir, mayor frecuencia cardíaca o problemas

para pensar claramente, todos potenciales indicadores de ansiedad. Además, estamos viendo índices de depresión que son significativamente mayores desde la pandemia y probablemente debido a algunos de estos, ustedes saben, el aislamiento social, la cuarentena, la imposibilidad de estar con los amigos regularmente y tener esa interacción social. Entonces, por lo tanto, cuando pensamos acerca de la depresión y las señales y los síntomas, vemos una prevalencia nuevamente de problemas para dormir, más estudiantes que se ven como de una naturaleza más letárgica, quizás con cambios de apetito, desempeño deficiente en la escuela o mayor indiferencia por las cosas en las que anteriormente estaban interesados. Nuevamente, sentimientos de desesperanza o una sensación continua de que la vida en el futuro se ve oscura, y especialmente ahora en lo que tiene que ver con la COVID-19. Y cuándo podemos volver a la normalidad y no saber cuándo eso puede suceder. Ésos son todos indicadores, para los estudiantes y las familias, de que deben buscar ayuda a través de sus escuelas; por favor contacten a sus administradores escolares, nuestros consejeros, nuestras asistentes sociales, cualquier otro profesional de la salud mental. Estamos viendo que, dentro del entorno escolar, muchos distritos están contratando personal de enlace para salud mental o especialistas en vida del niño y estas personas todas tienen el conocimiento y la experiencia para apoyar a las familias a través de esto. Y luego tenemos recursos y conexiones con nuestros aliados de salud mental en la comunidad. También, si pensamos en cosas que podemos controlar con respecto a nuestro bienestar mental, definitivamente queremos promover nuestra salud física comiendo alimentos saludables, haciendo ejercicio, saliendo al aire libre, caminando, haciendo las cosas que podemos hacer. Dormir lo suficiente es de importancia vital. También deberíamos estar y creo que esto fue mencionado antes, pero realmente deberíamos limitar las noticias y las redes sociales en cuanto al contenido sobre la COVID-19, porque eso puede causar un mayor estrés; hacer pausas en el uso de las pantallas y las redes sociales y realmente promover videos, programas de televisión o películas que sean un material inspirador y adecuado a las edades. También permanecer en casa y sólo salir cuando sea necesario, limitar la cantidad de personas que vienen y van, y realmente pensar acerca de proyectos creativos que uno puede hacer en casa, completar un rompecabezas grande, crear algo con nuestras propias manos en vez de estar en las redes sociales; hacer cenas temáticas, cosas que puedan causar entusiasmo en los integrantes de una familia al pensar en que deben quedarse en casa juntos por largos períodos.

Lisa Lowery, MD, MPH 35:08

Excelente, ideas excelentes. Muchas gracias. Entonces, Dra. Olivero, ¿qué deben hacer los padres si uno de sus hijos aún muestra síntomas que no le permiten ir a la escuela o si se les dijo que el niño debe permanecer en cuarentena?

Rosemary Olivero, MD 35:25

Esta es una pregunta común. Si ustedes, como padres, aún no se han encontrado en esta situación, posiblemente puede pasarles. Y yo pienso que es bueno estar preparados para eso, porque realmente, el objetivo es mantener las escuelas abiertas y mantener a los niños en las escuelas todo lo posible. Y realmente depende de nosotros mantener a los niños sanos en la escuela. Ahora, no toda enfermedad que vaya a tener un niño en estos momentos va a ser COVID-19. En realidad nuestros datos nos muestran que tenemos varios otros virus que están circulando por nuestra comunidad. Pero debido a que los síntomas de la COVID-19 son tan leves en los niños, y pueden ser muy poco específicos, tenemos que hacer lo mejor posible para que los niños no asistan a la escuela si no se sienten bien. Entonces, como principio básico, yo diría que este es el momento para ser honestos, usen sus instintos y no traten simplemente de quitarle importancia a los síntomas que el niño pudiera estar presentando. Este no es el momento para darle al niño una dosis de Tylenol o Motrin y enviarlo a la escuela; es el momento de dar un

paso atrás. Piensen en observar al niño en lugar de enviarlo a la escuela. Y sean honestos cuando respondan esa encuesta de la escuela. Yo creo que la mayoría de los distritos ahora tienen algún tipo de encuesta, ya sea una que ustedes tienen que responder todos los días o repasar por las mañanas para ver si el niño está en condiciones de ir a la escuela. Y si su niño resulta positivo en alguna de ellas, de un modo que sea preocupante, sean honestos sobre ello. Y entonces el siguiente paso será llamar a la escuela y ver qué deben hacer; puede ser que ustedes sólo tengan la leve sensación de que su hijo tiene un síntoma leve y que en realidad sí pueda ir a la escuela, o si tiene más síntomas leves, posiblemente necesite estar excluido de la escuela por un cierto período; en algunos casos, podría ser necesario hacerle una prueba de detección de COVID-19 para que pueda regresar más pronto a la escuela. Así que, en realidad, cuando ustedes estén viendo ese cuestionario de la escuela, sean honestos, contacten a la escuela si hay posibles síntomas, ellos podrán ayudar a guiarlos. Nuestros departamentos locales de salud han hecho un trabajo excelente en el desarrollo de algoritmos para determinar cuándo ciertos niños pueden regresar, dependiendo de sus síntomas, y cuánto pueden haber estado expuestos, o si necesitan una prueba antes de que puedan regresar. Entonces yo pienso que la honestidad es realmente muy importante aquí. Y sólo una pequeña anécdota: la tercera o cuarta semana desde que la escuela estuvo funcionando, creo que fue un martes, mis hijos estaban alistándose para ir a la escuela, y yo justo tuve estos síntomas leves, uno de mis hijos tenía un síntoma leve, el otro niño tenía otro síntoma leve. Si hubiera sido cualquier otro año, para ser totalmente honesta, probablemente les hubiera dado un poco de Tylenol y les hubiera dicho "Si se sienten bien, vayan, o, ya saben, llámenme si no se sienten bien". Pero este año simplemente tenemos que hacer lo correcto y sacar al niño, usar a nuestros médicos para que nos ayuden a guiarnos y saber si necesitan hacerse otras pruebas nuevamente, con el departamento de salud del condado en nuestras escuelas. Y, por suerte, todo estaba bien. Ellos volvieron a la escuela en un par de días. Entonces yo pienso que todos necesitamos hacernos cargo de esa responsabilidad y tomarla muy seriamente. Porque, si lo piensan, aun cuando su hijo podría no tener COVID-19, y ustedes pueden pensar que es muy poco probable que tengan COVID-19, pero si ustedes deciden enviar al niño a la escuela, y luego otros dos niños en su clase tienen fiebre, piensen en el efecto posterior que esto tendrá en esas familias. Así que yo creo que tenemos que asumir esa responsabilidad de considerar esos síntomas y realmente hacer lo correcto. Ahora, si la escuela se pone en contacto con ustedes y les dicen que su hijo necesita quedarse en cuarentena porque estuvo en contacto cercano con un caso conocido de COVID-19, insisto, estamos tratando de que todos hagamos lo correcto, es decir, hay que seguir las pautas de la cuarentena, alejarse del movimiento exterior, mantener al niño en casa para vigilar los síntomas durante todo ese período. Y yo pienso, mi experiencia es que los distritos escolares están cada vez más preparados para manejar esto. Si el niño está en cuarentena y, hablando en general, se siente bastante bien, sólo que no puede ir a la escuela, esperamos que sus educadores puedan ayudar a proporcionarles a ustedes los recursos necesarios para que su hijo continúe participando en su educación, incluso ahora desde casa. Porque, de nuevo, realmente no queremos que sufra los efectos posteriores de otros niños que están infectados y luego, como ustedes saben, terminemos con un contagio mayor en la comunidad o contagiando a personas que podrían enfermarse gravemente de COVID-19, incluso con riesgo de morir.

Lisa Lowery, MD, MPH 39:45

Así que definitivamente seamos más cuidadosos. Gracias, Dra. Olivero. Linda, esta pregunta es para usted. Sabemos que hay una carga emocional que también está afectando a maestros y personal en las escuelas. ¿Cómo se está abordando eso y qué recursos se han dispuesto?

Linda Van Houten 40:02

Sí, excelente pregunta, porque es muy cierto que esto no sólo está impactando a nuestros estudiantes, sino que nuestro personal se ha encontrado con un gran cambio en sus protocolos y procedimientos, y simplemente la forma en cómo se hacen las cosas en una escuela. Y eso ha producido un desgaste en nuestro personal ya que, seamos honestos, ellos se preocupan tanto por nuestros niños. Y la educación solía ser en persona, por eso su formación los llevó a convertirse en maestros. Entonces llegamos nosotros a decir "adivinen qué, van a dar lecciones en línea", "adivinen qué, van a reunirse con sus alumnos en línea", y eso realmente los ha impactado. Así que realmente partimos proporcionando capacitación para nuestros maestros apenas habiendo comenzado el año escolar y tomó varios días mostrarles las distintas formas de conectarse con los niños y participar con ellos mediante las redes sociales y mediante una cantidad de tecnología. Y queríamos asegurarnos de que estuvieran preparados y se sintieran cómodos accediendo a esos recursos y usándolos. Eso ayudó a reducir un poquito su estrés, de modo que tenían algunas herramientas disponibles para conectarse con sus alumnos en distintas formas. Pero la otra parte es que nosotros continuamos haciendo exactamente lo que hacemos por los niños. Y mantenemos esos vínculos. Así que invertimos algún tiempo con nuestros administradores para hablar sobre lo importante que era que la administración tuviera contactos positivos con el personal y se mantuviera al tanto de ellos. Hicimos una encuesta entre el personal, tal como lo hacemos con los estudiantes, para preguntar "¿Cómo se sienten?". "¿Qué tan cómodos se sienten en la escuela?". Si había maestros que no se sentían cómodos allí, o estaban preocupados por problemas de salud en sus propias casas, le proporcionamos distintas opciones para ellos. Y pudimos proporcionar un medio distinto para que ellos todavía participaran en la enseñanza, solo que posiblemente en línea, de manera que pudieran permanecer en la seguridad de sus casas. Además, estamos ofreciendo algunas cosas a través de nuestros paquetes de seguro, incluyendo asesoramiento, apoyo y servicios de salud mental a través de programas comunitarios de salud mental, para asegurarnos de que sus necesidades sean atendidas. Porque sabemos que si no nos hacemos cargo de tener sus necesidades satisfechas, ellos no van a poder atender las necesidades de los estudiantes. Por eso es tan importante que proporcionemos esos recursos a nuestro personal y nos aseguremos de que estén sanos y listos para entregar, por su parte, lo necesario a esos niños.

Lisa Lowery, MD, MPH 42:16

¡Excelente! Gracias. Bueno, nos quedan unos cuatro minutos. Voy a tratar de distribuirlos entre nuestros últimos dos panelistas. La primera pregunta es para Marcia. Cuando nos enfrentamos a una crisis, ¿de qué manera deberían actuar las personas para ayudar a atender la salud mental?

Marcia Mansaray, M.Sc. 42:35

Tal como en esta pandemia, las comunidades que mejor se manejaron son aquellas que no nos hicieron convertirlo en un problema de "nosotros contra ellos", sino que se unieron, se comunicaron y se ayudaron unas a otras, en la misma forma que con la salud mental. Y yo espero que las personas que están escuchando reciban el mensaje de que todos tenemos necesidades de salud mental a veces. Y ahora no hay alguien entre nosotros que no haya sido afectado por esta pandemia, y esté estresado o con dificultades de alguna clase. Así que no hay que sentir vergüenza al pedir ayuda. De hecho, hay valentía al alzar la voz y pedir ayuda, porque los problemas de salud mental a menudo causan que las personas se aíslen, se cierren en sí mismas y se sientan como avergonzadas. Así que pidan ayuda a otros, hay personas en la escuela y en su comunidad que están dispuestas a ayudar.

Lisa Lowery, MD, MPH 43:17

Muchas gracias. Y Dr. Fawcett. La última pregunta es ¿qué tan importantes son nuestras alianzas cuando se trata de abordar los problemas de salud mental en nuestras escuelas?

Ken Fawcett, MD 43:27

Bueno, de nuevo, al menos yo pienso que son absolutamente esenciales. Las escuelas pueden desarrollar un entorno en el aula para ayudar a apoyar a niños que tengan necesidades especiales. Pero necesitamos poder tener un enfoque escalonado, de manera que las escuelas puedan satisfacer un nivel de necesidad, luego podemos recurrir a alianzas con la comunidad para suministrar otras intervenciones, y luego dedicar el mayor nivel de intervención a aquellos con las necesidades más significativas. Y entonces es claramente un problema que no tiene una solución única para todos. Y va a ser necesario tener múltiples recursos disponibles que puedan ser desplegados para abordar realmente toda una serie de problemas, pero la mejor manera de hacerlo es mediante la colaboración.

Lisa Lowery, MD, MPH 44:20

Excelente información. Vaya, el tiempo se va tan rápido con estos panelistas. Y siempre me encanta tener tan excelente información. Me encantó tener toda la información acerca de las alianzas y todo lo que está ocurriendo en nuestras comunidades y escuelas. Gracias a todos por participar en esta segunda serie virtual de Spectrum Health sobre salud escolar y gracias a nuestros dinámicos panelistas por participar en el diálogo de hoy acerca de cómo permanecer sanos durante esta temporada escolar. Planeamos compartir la grabación en nuestro sitio web spectrumhealth.org, donde ustedes podrán encontrar muchos recursos para ayudarles a permanecer sanos y bien en esta temporada de regreso a la escuela. Estamos ansiosos porque vuelvan a reunirse con nosotros en futuras sesiones sobre salud y bienestar y la diferencia entre la gripe y la COVID. Gracias y que tengan una excelente noche.