

# SALUD MENTAL



## Datos de la Encuesta 2022 - 2023 para Jóvenes

[www.fairfaxcounty.gov/data/youth-survey](http://www.fairfaxcounty.gov/data/youth-survey)

### \* Perspectivas



Todos los indicadores de salud mental han disminuido desde su punto más alto en 2021.

Este fue el caso en todos los grados, géneros y grupos raciales/étnicos.

**49%**

de los estudiantes que usó algún tipo de sustancia en el último mes reportó sentirse triste o desesperanzado durante dos semanas seguidas o más (síntomas depresivos) (vs. 26% que no usó ninguna sustancia)

**55%**

de los estudiantes que reportó abuso emocional o físico de uno de sus padres/tutor legal reportó síntomas depresivos (vs. 22% que no experimentó abuso)

**24%**

de los estudiantes que no tuvo suficiente comida en casa informó que estaba considerando el suicidio (vs. 10 que tuvo suficiente comida para comer en casa)

**28%**

de los estudiantes que fue acosado en la escuela dijo que consideró el suicidio (vs. 9% que no fue acosado)

### 1 Tendencias

Desde 2015, el porcentaje de estudiantes que reportó síntomas de depresión había estado aumentando constantemente, alcanzó su punto máximo en 2021, y luego bajó en 2022.

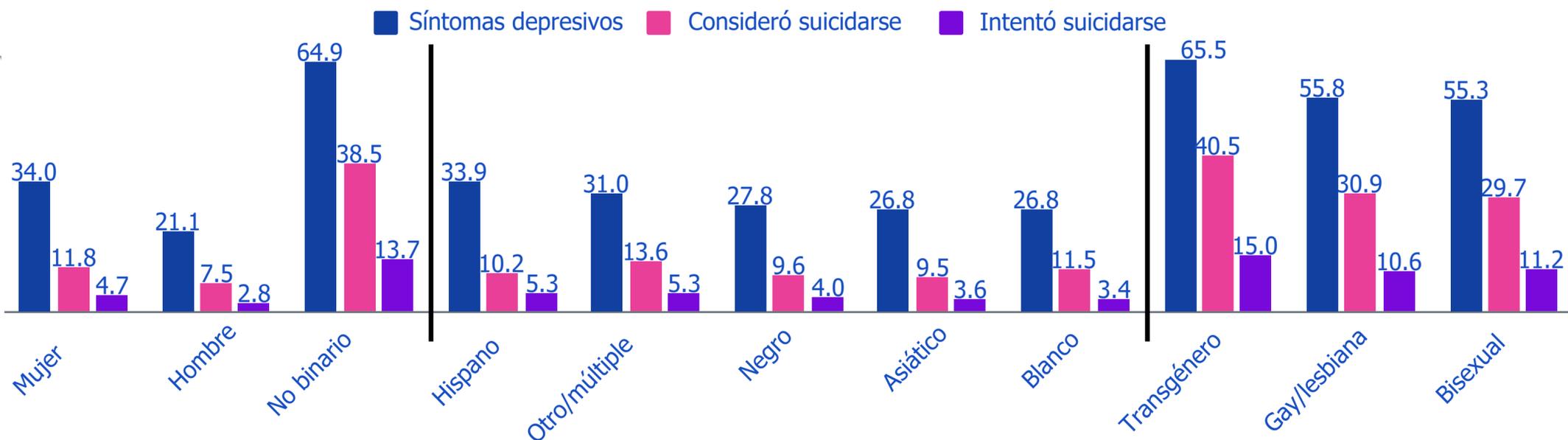
Las tendencias entre los estudiantes de 6.º grado siguieron un patrón similar, alcanzando su punto máximo de 33.1 en 2021 y luego cayendo a 29.2 en 2022.



● Estrés agudo ● Síntomas depresivos ● Consideró suicidarse ● Intentó suicidarse

### 2 Diferencias por factores demográficos

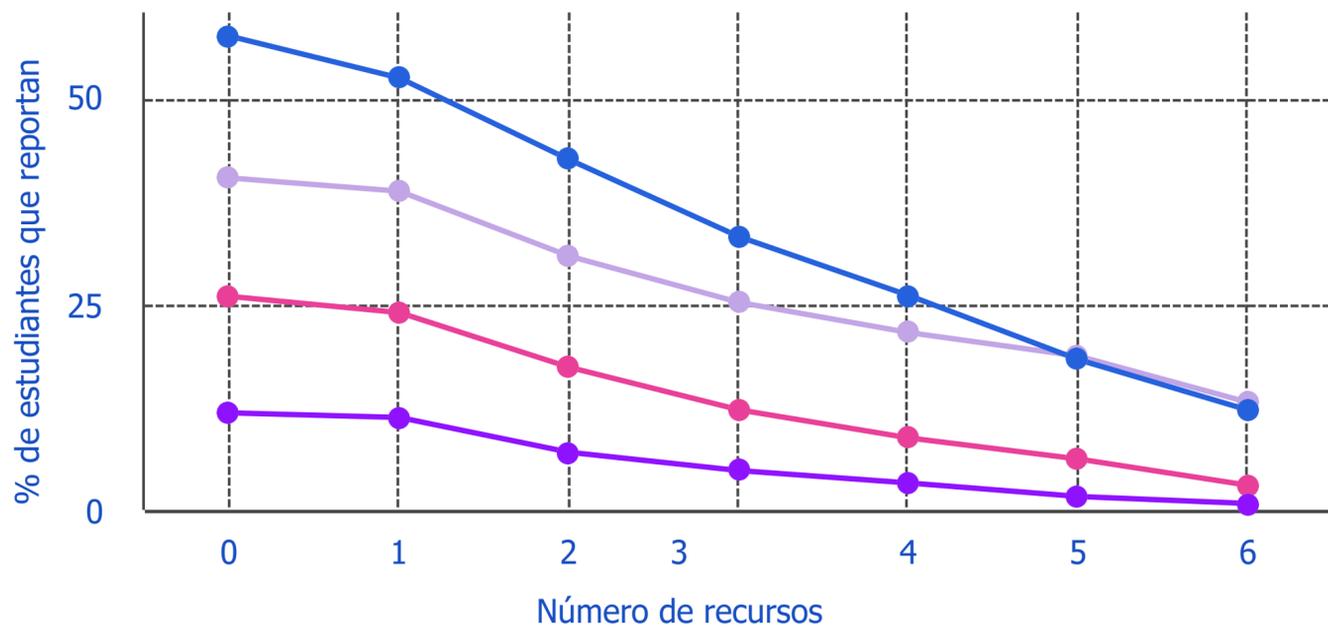
LGBT, mujeres, hispanos y estudiantes de otras razas/razas múltiples tuvieron más probabilidades de experimentar síntomas depresivos y suicidas que sus compañeros, lo que resalta la necesidad de entender los factores subyacentes y de determinar las estrategias de prevención e intervención.



(En comparación, heterosexual: Síntomas depresivos - 22.8%. Consideró suicidarse - 6.5%, Intentó suicidarse - 2.6%; No transgénero: Síntomas depresivos - 27.2%, consideró suicidarse - 9.3%, intentó suicidarse - 3.6%.)

\*Todos los datos son reportados por el estudiante mismo y provienen de la Encuesta 2022 - 2023 para Jóvenes que contestaron los alumnos de 8.º, 10.º y 12.º grado, a menos que se indique lo contrario. La encuesta no se administró en 2020 debido a la pandemia por el COVID-19. En la encuesta de 2021, se cambió la pregunta sobre experimentar estrés, por lo tanto, no se recomienda una comparación directa con los datos anteriores al 2021.

### 3 Tres para tener éxito



● Mucho estrés 
 ● Síntomas depresivos 
 ● Consideró suicidarse 
 ● Intentó suicidarse

Los datos muestran que tener al menos tres de los seis factores de protección, o recursos, disminuye la posibilidad de tener conductas riesgosas y aumenta la resiliencia personal entre los jóvenes:

- Asumir responsabilidad por las propias acciones
- Tener profesores que reconozcan el buen trabajo
- Participar en actividades extracurriculares
- Hacer servicio comunitario
- Tener adultos en la comunidad con quién hablar
- Contar con padres que puedan ayudar

Ser un recurso en la vida de un joven y ayudar a crear una comunidad más sólida y positiva para todos.

### 4 ¿Qué podemos hacer?



#### Reconocer las señales

Reconocer las señales de la depresión y los pensamientos suicidas, tal como hablar de querer morir, hacerse daño, sentirse desesperanzado, alejarse repentinamente de las amistades o cambiar el comportamiento.

#### Escuchar y reflexionar

Escuchar atentamente y sin juzgar. Reflexionar sobre lo que cuentan y hacerles saber que no están solos y que existen apoyos y tratamientos que pueden ayudar.

#### Preguntar

Preguntar si han pensado en hacerse daño o en suicidarse. Preguntar no hará que la idea pase por su cabeza.

#### Fomentar las relaciones

Apoyar a su hijo para que participe en actividades que fomenten las relaciones y conexiones con otras personas.

#### Conectarse para ayudar

Póngalos en contacto con un terapeuta cualificado. La escuela de su hijo puede ayudar: hablen con el trabajador social, psicólogo u orientador escolar de su hijo.

### 5 Para obtener ayuda y más información

**Junta de Servicios para la Comunidad de Fairfax-Falls Church** [bit.ly/FairfaxCSB](https://bit.ly/FairfaxCSB)

Ingreso y remisión  
703-383-8500  
Servicios de emergencia 24/7  
703-573-5679

**Línea de emergencia para la prevención del suicidio y en casos de crisis/ Enlace PRS en casos de crisis** <https://988lifeline.org>

Respuesta las 24 horas  
988 o 703-527-4077

**Oficina de Seguridad y Bienestar Estudiantil de las Escuelas Públicas del Condado de Fairfax** [bit.ly/FCPSspecialsvcs](https://bit.ly/FCPSspecialsvcs)

571-423-4270

**Respuesta a la Crisis Regional Comunitaria** [www.cr2crisis.com](https://www.cr2crisis.com)

Respuesta de emergencia las 24 horas  
844-N-CRISIS o 571-364-7390

- **Educación en Salud Mental:** <https://mentalhealthliteracy.org>
- **Our Minds Matter:** <https://ourmindsmatter.org>
- **Alianza Nacional de Enfermedades Mentales:** <https://bit.ly/NatAllianceMI>
- **Academias Nacionales:** <https://bit.ly/EmWellbeingChild>
- **Fundación Americana para la Prevención del Suicidio:** <https://afsp.org>
- **Alianza del Norte de Virginia para Prevenir el Suicidio:** <https://www.suicidepreventionnva.org>
- **El Proyecto AAKOMA:** <https://aakomaproject.org/>
- **La Fundación Steve:** <https://www.stevelfund.org>
- **Instituto Child Mind:** <https://childmind.org>
- **La Fundación Jed:** <https://jedfoundation.org>