Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Stats and Facts – Spanish



HECHOS

1. **Sobreesfuerzo Físico:** Los alumnos y el personal que intentan realizar tareas que superan su capacidad física, como levantar objetos pesados sin ayuda, corren el riesgo de sufrir distensiones, esguinces o lesiones musculoesqueléticas crónicas.
2. **Sobrecarga Mental:** Ignorar los signos de estrés, ansiedad o agotamiento en entornos escolares exigentes puede conducir a crisis de salud mental, disminución de la concentración y toma de decisiones inseguras.
3. **Falta de Cultura de Búsqueda de Ayuda:** El miedo a ser juzgado o estigmatizado a menudo impide que los estudiantes y el personal busquen ayuda para desafíos de salud física o mental, exacerbando riesgos como lesiones o angustia emocional.
4. **Capacitación Inadecuada sobre Límites:** Las escuelas a menudo no enseñan a los estudiantes y al personal cómo reconocer los límites personales, lo que aumenta la probabilidad de sobreesfuerzos o comportamientos inseguros.
5. **Riesgos Derivados de la Presión de los Compañeros:** Los estudiantes pueden sobrepasar los límites físicos o emocionales debido a la presión de sus compañeros en entornos deportivos o académicos, provocando lesiones o problemas de salud mental sin buscar ayuda.
6. **Notificación Tardía:** La falta de notificación inmediata de lesiones físicas o problemas de salud mental retrasa la intervención, empeorando los resultados y comprometiendo la seguridad escolar.

ESTADÍSTICAS

- Un estudio del Journal of School Health de 2020 descubrió que el 30% de los estudiantes afirmaban que evitaban buscar ayuda para las lesiones físicas por miedo a ser apartados, lo que contribuía a prolongar los tiempos de recuperación.
- Statistics Canada informó en 2021 de que el 25% de los niños en edad escolar experimentaban problemas de salud mental pero no buscaban ayuda, lo que aumentaba el riesgo de problemas académicos y de comportamiento en las escuelas.
- La Oficina de Estadísticas Laborales (BLS, por sus siglas en inglés) señaló en 2020 que el 40% de las lesiones musculoesqueléticas del personal escolar estaban relacionadas con el sobreesfuerzo, con muchos casos vinculados a no buscar ayuda para tareas pesadas.
- WorkSafeBC informó en 2022 de que el 20% de las reclamaciones por lesiones del

personal escolar en Columbia Británica estaban relacionadas con distensiones derivadas de tareas en las que los trabajadores no solicitaban ayuda, como mover muebles o equipos.

- Un estudio del NIOSH de 2021 indicaba que el 35% del personal escolar afirmaba no acceder a recursos de salud mental a pesar del elevado estrés, citando el estigma o la falta de concienciación como barreras.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) declaró en 2022 que las escuelas con programas activos de formación para la búsqueda de ayuda registraron una reducción del 25% en las lesiones y quejas sobre salud mental comunicadas por el personal.