

Hable con los niños y adolescentes sobre la salud mental



Nuestros niños están luchando.

Cada vez más los estudiantes de secundaria dicen que se sienten constantemente tristes o sin esperanza. Luchar con estos pensamientos sin apoyo durante mucho tiempo puede conducir a problemas de salud mental aún mayores. Esto podría incluir depresión o suicidio.

Señales de que su niño o adolescente puede estar sufriendo problemas de salud mental o tener pensamientos suicidas:

- Reaccionar de manera muy pasiva o de forma desmedida a las cosas cotidianas.
- Hacer algo que no es habitual. Esto podría ser un cambio en la rutina del sueño, los hábitos alimenticios, el rendimiento escolar o el comportamiento social.
- Alejarse de familiares y amigos.
- Quejarse de dolores sin explicación médica, como dolor de estómago o dolor de cabeza.
- Expresar desesperación o ser duro consigo mismo.

Es posible que vea algunas señales de advertencia si está teniendo problemas, pero a veces no hay señales de advertencia.

Hay una manera de apoyar la salud mental y conductual de sus niños y adolescentes.

Es importante hablar con su niño o adolescente regularmente sobre la salud mental. Incluso cuando nada parece estar mal, esto les permite saber que eres una persona confiable y que los apoyará cuando las cosas se pongan difíciles.

Consejos para hablar sobre la salud mental con niños y adolescentes:

- Encuentre tiempo todos los días para hablar sobre sus emociones. Incorpore estas conversaciones a su rutina diaria.
- Elimine las distracciones y asegúrese de que ambos estén concentrados cuando hablen.
- Escúchelos y hágales saber que entiende lo que están sintiendo.
- Haga una pausa antes de reaccionar. Deje de lado su propia molestia o pensamientos. Trabajen juntos para resolver problemas.

Como iniciar una conversación sobre la salud mental:

- Pregunte sobre su parte favorita y menos favorita de su día.
- Observe cuándo se sientan preocupados o tristes y hágale preguntas directas.
- Hable sobre las experiencias de salud mental de alguien más como: personas que conoce, personas de la comunidad o personajes ficticios de televisión/películas. Identifique las cosas que son iguales en su propia vida.

Si está interesado en más consejos, videos y recursos, escanee el código QR



childrenswi.org/shinethrough

Aproximadamente
2 millones de
adolescentes
intentan suicidarse
cada año.



Usted puede dar a conocer sobre la salud mental y conductual al hablar con un niño o adolescente en su vida.

Aquí hay algunos recursos para ayudarle a iniciar una conversación:

- Children's Wisconsin tiene consejos e información para ayudarle a hablar sobre la salud mental con los niños en: childrenswi.org/shinethrough
- Mental Health Literacy tiene una sección con recursos para padres, proveedores de salud y maestros en: mentalhealthliteracy.org/toolbox
- KidsHealth ofrece consejos amigables para los niños para hacer frente a las situaciones estresantes de la vida cotidiana en: kidshealth.org/teens

Si su niño o adolescente tiene pensamientos suicidas:

Llame o envíe un mensaje de texto al **988** Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, llame al **911** o lleve a su niño a la sala de emergencias más cercana.

