

# Mitos y realidades sobre la salud mental en los niños y adolescentes



Los niños y adolescentes de hoy enfrentan muchas situaciones estresantes. Están más solos, tienen más acceso a pantallas, redes sociales y también tienen sus propias perturbaciones cotidianas. A veces todo esto es demasiado para sobrellevar ellos solos. Lamentablemente, muchos no están recibiendo la ayuda que necesitan para manejar estas situaciones estresantes. Esto es un hecho.

**MITO:** El suicidio solo afecta a personas con problemas de salud mental.

**REALIDAD:** No todas las personas que consideran el suicidio tienen una enfermedad mental.

\* *Uno de cada cuatro niños tiene algún tipo de pensamiento suicida en algún momento.*

**MITO:** Si su niño o adolescente está luchando, usted ha hecho algo mal como padre.

**REALIDAD:** Los problemas de salud mental son más comunes de lo que piensa.

\* *Buscar ayuda no significa que haya hecho algo mal. Significa que su niño o adolescente necesita ayuda adicional para aprender a responder ante ciertas situaciones.*

**MITO:** Hablar sobre el suicidio con alguien le da ideas sobre el suicidio.

**REALIDAD:** Hablar sobre el suicidio lleva a las personas a buscar ayuda.

\* *Hablar sobre los pensamientos suicidas puede proporcionar un apoyo emocional y la fuerza necesaria para calmar sus preocupaciones.*

**MITO:** Las personas que hablan sobre el suicidio solo buscan atención.

**REALIDAD:** Es importante tomar en serio cualquier conversación sobre el suicidio.

\* *Más de la mitad de las personas suicidas conversan sus intenciones con otros. Bromas, amenazas o hablar sobre el suicidio siempre deben tomarse en serio y abordarse directamente.*

Alrededor de  
2 millones de niños  
y adolescentes  
intentan suicidarse  
cada año.

El suicidio es la  
segunda causa  
principal de muerte  
entre niños y  
adolescentes.

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



[childrenswi.org/  
shinethrough](https://childrenswi.org/shinethrough)



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](https://childrenswi.org/shinethrough)
- Mental Health Literacy tiene una sección con recursos para padres, proveedores de salud y maestros en: [mentalhealthliteracy.org/toolbox](https://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](https://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.

