



## Asociación para el planeamiento de la salud mental de niños y jóvenes

### LA SALUD MENTAL DE SU HIJO

#### Guía para que los padres reconozcan problemas mentales y conductuales de niños y jóvenes en edad escolar

#### Si usted está leyendo este texto...

lo probable es que sea un adulto al que interesa mucho la vida y la salud de un niño. A veces es difícil saber el mejor modo de amar y guiar a un hijo. Pueden notarse comportamientos del niño que intrigan, molestan o hasta asustan al adulto. Unos de ellos son etapas normales de desarrollo y crecimiento.

#### ¿Qué es salud mental?

Salud mental es el modo de pensar, sentir y actuar frente a situaciones de la vida. Es el modo de vernos, de ver la vida y la gente que conocemos y que nos interesa. También ayuda a decidir cómo manejar la tensión, relacionarse con otros, evaluar opciones y tomar decisiones. Igual que la salud física, la mental es valiosa a cada paso de la vida.

#### Problemas de salud mental

Es fácil para los padres reconocer la fiebre alta en un niño. Pero puede ser más difícil identificar en él un problema de salud mental. Estos problemas no siempre se ven, pero pueden reconocerse los síntomas.

Pueden diagnosticarse problemas de salud mental porque los profesionales han estudiado y documentado los síntomas. Hay problemas de depresión, ansiedad, conducta, alimentación y desórdenes de deficiencia/hiperactividad de atención.

#### Fomentar la salud mental de sus hijos

Los padres son responsables de la seguridad física y del bienestar emocional de sus hijos. No hay un buen modo de criar a un hijo. Los estilos parentales varían, pero todo encargado de menores debe convenir en expectativas en cuanto a su hijo.

- ✓ Animarlo a expresar sus sentimientos y respetárselos.
- ✓ Ayudar al hijo a expresar enojo de modo positivo, sin uso de violencia.
- ✓ Escuchar al hijo y facilitarle hacer preguntas.
- ✓ Reconfortarlo y darle seguridad. Ser honesto pero enfocado a lo positivo.
- ✓ Exprésese su disposición de hablar de cualquier tema.
- ✓ Ayude a su hijo en los altos y bajos de la vida.
- ✓ Mostrarle confianza en su poder de manejar problemas y nuevas experiencias.
- ✓ Disciplinar de modo constructivo, justo y constante.
- ✓ Mostrar aprobación por conducta positiva.
- ✓ Ayudar al hijo a aprender de sus errores.
- ✓ Todos los niños y las familias son distintos; aprenda qué es lo efectivo para su hijo.

#### Conozca las señales de advertencia

Varios signos pueden apuntar a un posible problema de salud mental en un niño o adolescente. Aquí está una lista de algunos.

#### Ponga atención si un niño a quien conoce...

- está continuamente triste y desesperanzado sin razón
- se enoja mucho la mayor parte del tiempo, llora mucho o reacciona demasiado ante las cosas
- es demasiado ansioso o preocupado
- se aferra a la tristeza por largas temporadas
- sufre de un miedo excesivo o inexplicable
- le preocupan continuamente problemas físicos o de apariencia
- le asusta que su mente esté controlada o sin control alguno
- su actuación escolar es mucho peor
- pierde interés en lo que acostumbraba disfrutar
- tiene un cambio inexplicable en hábitos de comida o de sueño
- evita amigos, familia y desea estar siempre solo
- sueña mucho despierto y no logra hacer las cosas
- la vida le parece demasiado insoportable o habla de suicidio
- oye voces que no pueden explicarse
- usa de alcohol o drogas
- come gran cantidad de alimento y luego se provoca vómitos
- practica dietas o ejercicio de modo obsesivo
- a menudo daña a otros, destruye propiedades o quebranta la ley.

#### RECURSOS EN LA ZONA DE AUSTIN

##### Salud Mental

Austin Travis Co. MHMR 472-HELP (4357)  
<http://www.atcmhmr.com/>  
Austin Child Guidance Ctr. 451-2242  
<http://www.austinchildguidance.org/>  
Lifeworks 735-2400  
<http://www.lifeworksweb.org/site/>  
SafePlace 356-1600  
<http://www.safeplace.org>

##### Abuso de Sustancias

Phoenix House 440-0613, ext. 4741  
Palmer Drug Abuse Program 927-0422  
Youth Advocacy 444-9505  
Office of Substance Abuse and Referral - OSAR (evaluación) 703-1358

##### Prevención de Suicidio

Suicide Hotline 1-800-273-TALK (8255)  
Crisis Hotline 472-HELP (4357)

#### ¿CON QUIÉN PUEDO HABLAR DE MI HIJO?

- El consejero escolar,
- La enfermera escolar,
- El enlace escuela-comunidad (SCL),
- El médico familiar, y
- Communities in School staff (en 40 planteles de AISD)

tienen la capacitación profesional para ayudar a padres y custodios legales a hablar y obtener los recursos apropiados en las comunidad.

**ESTE FOLLETO PUEDE OBTENERSE SIN COSTO EN LAS SIGUIENTES DIRECCIONES:**

[www.caction.org/cvmhpp/index.html](http://www.caction.org/cvmhpp/index.html)

*(Haga clic en los Documentos)*

[www.austinisd.org/community/access/](http://www.austinisd.org/community/access/)

*(Haga clic en la biblioteca de Documentos)*

#### INFORMACIÓN ADICIONAL

National Institute of Mental Health (NIMH)  
[www.nimh.nih.gov/](http://www.nimh.nih.gov/)  
Mental Health America 1-800-969-NMHA (6642)  
[www.MentalHealthAmerica.net](http://www.MentalHealthAmerica.net)  
Mental Health America of Texas  
454-3706  
[www.mhatexas.org](http://www.mhatexas.org)  
National Alliance on Mental Illness (NAMI)  
420-9810 or 1-800-633-3760  
<http://www.nami.org> or  
<http://www.namiaustin.org>  
American Foundation for Suicide Prevention  
Information Line: 1-888-333-AFSP (2377)  
[www.afsp.org](http://www.afsp.org)  
National Suicide Prevention Lifeline  
1-800-273-TALK (8255)  
**Líneas de emergencia**  
Tome la bocina y marque 211