

Necesidades De Salud Mental En Nuestros Hijos



En Estados Unidos, se estima que 1 de cada 5 personas tiene un trastorno de salud mental diagnosticable. Una parte importante de la crianza es promover la salud mental de sus hijos y asegurarse de buscar señales de que algo anda mal antes de que se convierta en un problema importante. La mejor manera de promover la salud mental de los niños es desarrollar "factores protectores" o fortalezas que reduzcan su riesgo de enfermedad mental y los ayuden a tener éxito en la vida. Podemos hacer esto ayudando a un niño a sentirse seguro, amado y respetado, brindándole oportunidades para que hable sobre sus pensamientos y sentimientos, y brindándole la oportunidad de jugar y aprender. A continuación, se ofrecen algunos consejos para que los padres promuevan la salud mental de sus hijos:

- Crea un ambiente seguro y saludable.
- Dale a sus hijos amor y motivación incondicional.
- Brinde oportunidades para que su hijo juegue y aprenda.
- Brinde orientación y disciplina suaves y consistentes.
- Ayúdelos a comunicar pensamientos y sentimientos.
- Conozca los signos de un trastorno mental y busque ayuda si es necesario.

Los trastornos mentales en niños y jóvenes son tratables y el tratamiento es especialmente eficaz cuando se inicia temprano.



Los padres y los miembros de la familia suelen ser los primeros en notar si un niño tiene problemas con las emociones o el comportamiento. Si sospecha de un problema o tiene preguntas, consulte a su pediatra o comuníquese con un profesional de salud mental.

Considere consultar a un profesional si nota las siguientes señales de advertencia:

- Tristeza, desesperanza o irritabilidad.
- Se siente demasiado ansioso o preocupado.
- Tiene miedo y temor; tiene pesadillas frecuentes.
- Está excesivamente enojado.
- Usa alcohol o drogas.
- Evita a las personas; quiere estar solo todo el tiempo; se niega repe-

tidamente a ir a la escuela o realizar actividades.

- Escucha voces o ve cosas que no existen.
- No puede concentrarse, quedarse quieto o enfocar la atención.
- Necesita lavar, limpiar cosas o realizar ciertos rituales muchas veces al día.
- Habla de suicidio o muerte.
- Daña a otras personas o animales; o daña propiedad.
- Tiene cambios importantes en los hábitos alimenticios o de sueño.
- Pierde interés en los amigos o en las cosas que suele disfrutar.
- Se retrasa en la escuela o obtiene calificaciones más bajas.

100 W. 10th St., Suite 600
Wilmington, DE 19801-6604
302-654-6833
Hours of operation:
M-F, 8:00 to 4:00

MHA
MENTAL HEALTH ASSOCIATION IN DELAWARE

Conoce acerca de nuestros servicios y programas ingresando a **mhainde.org**