



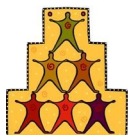
¿Cómo crees que se vería el "sentirse bien"?
Dibujos de niños del tercer grado de
Barnes Elementary School en Burlington, Vermont.



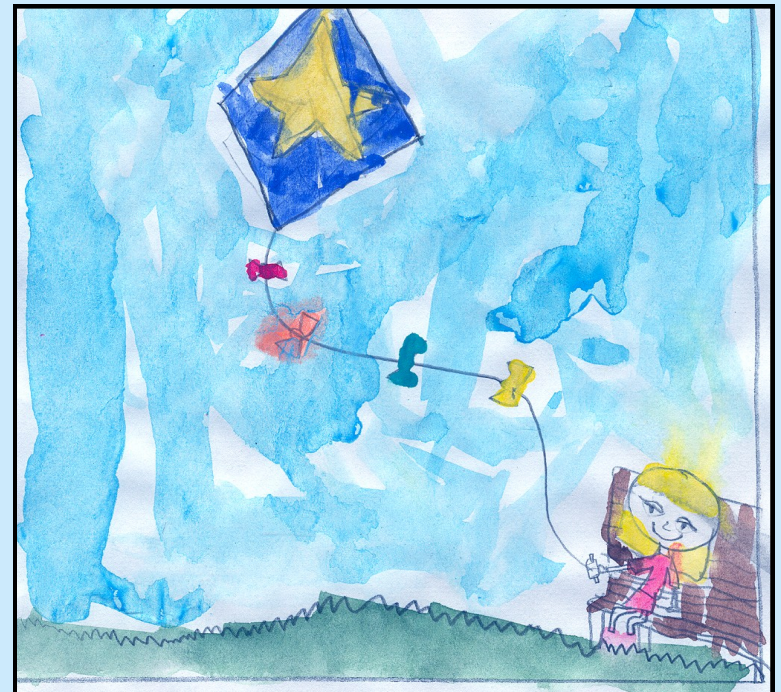
Este folleto ha sido financiado con los fondos una beca Federal.

Distrito Escolar del Condado de Cache
2063 N. 1200 E. North
North Logan, UT 84341

Teléfono: (435) 752-3925
Correo Electrónico: www.ccsdut.org



LOS NIÑOS Y LA SALUD MENTAL



¿Qué es la Salud Mental?

Todos tenemos salud mental. A través de ella pensamos, sentimos y nos comportamos al enfrentar las altas y bajas de la vida. Nuestra salud mental ayuda a determinar como enfrentamos la tensión, como elegimos y tomamos decisiones y como nos relacionamos con otras personas.



Todos tenemos momentos en que nos sentimos tristes, enojados, preocupados o que perdemos el control sobre ciertos aspectos de la vida. Eso es una parte normal de la vida. A veces, sin embargo, los pensamientos, sentimientos o el comportamiento de las personas son muy complicados para que las personas puedan lidiar con ellos. En algunos casos estos problemas llegan a ser demasiado grandes, al punto que pueden afectar negativamente la habilidad del individuo de enfrentar las demandas del hogar, la escuela y/o las relaciones sociales. Esto puede ser una señal emergente de un problema en la salud mental. Los problemas de la salud mental pueden afectar a personas de cualquier edad, desde la niñez hasta la vejez.

Problemas de salud mental en los niños y adolescentes son más comunes y frecuentes de lo que muchas personas piensan. En los EE.UU. se estima que uno de cada cinco niños y adolescentes sufre algún problema relacionado a la salud mental.



Hay Ayuda Disponible

Usted podrá encontrar apoyo u otros servicios relacionados a la salud mental:

- Marcando el **2-1-1** de su teléfono para hablar con un especialista que le podrá referir o ayudar a encontrar el apoyo apropiado para su niño en nuestra comunidad.
- Comuníquese con el médico de su niño para obtener algunos nombres de profesionales en el campo de la salud mental. Consulte la lista adjunta a este folleto para ver los proveedores y agencias que le pueden ayudar. Si no esta la lista adjunta a este folleto, podrá obtener una copia visitando el sitio web www.211UT.org.
- Comuníquese con el Centro de Salud Mental de Bear River (752 -0777) para que le ayuden a conseguir un proveedor de servicios de salud mental.





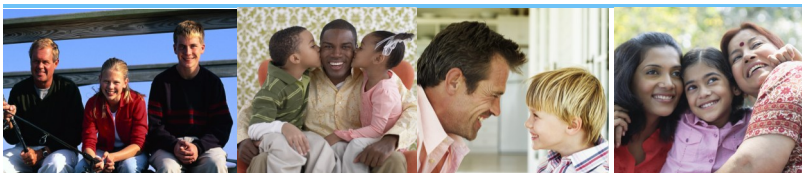
No siempre es fácil conseguir el apoyo adecuado para su niño. A pesar de los obstáculos que enfrente, es muy importante buscar ayuda para los problemas de salud mental.



¿Sabía Usted Qué?

En muchos casos, el seguro médico puede pagar los costos de servicios de salud mental para niños y familias.

- Muchos proveedores de servicios de salud mental ajustan sus precios de acuerdo a las posibilidades de pago de las familias.
- Nuestro Distrito Escolar trabaja de cerca con El Departamento de Salud de Bear River, con los Servicios Mentales de Bear River, al igual que con otras agencias para mejorar las oportunidades de salud mental de nuestros estudiantes.
- Cada escuela tiene un equipo de asistencia profesional para apoyar a los maestros, con la participación de los padres, a desarrollar instrucción positiva y planes de comportamiento de acuerdo a las necesidades de los estudiantes.
- Nuestro Distrito fue uno de los 17 Distritos Escolares en los EE.UU. Que recibió la Beca Federal de Salud Mental Estudiantil para aumentar los programas de salud mental para todos los estudiantes.



Algunas Señales de Aviso

Aunque no siempre es fácil ver los problemas de salud mental en los niños y adolescentes, existen algunas señales y síntomas a través de los cuales se pueden detectar.

Pensamientos

Pesadillas persistentes
Pensamientos o creencias inusuales
Pensamientos que se mueven rápidamente
Mala concentración
Incapacidad de enfocar la atención
Oír voces que no existen o que no tienen explicación
Pensamientos suicidas

Sentimientos

Sentimientos de tristeza o desesperación
Sentimientos de enojo
Sentimientos de ansiedad o preocupación
Miedo extremo
Sentimientos de culpa o de inutilidad
Sentido de agitación o inquietud
Siente que la vida es muy dura o sin significado

Es importante saber que muchas de estas señales y síntomas **pueden ocurrir como parte normal del desarrollo de los niños y adolescentes.** Si usted no está seguro si su niño necesita ayuda o no, póngase en contacto con su médico o consejero escolar para cerciorarse.

Comportamiento

Mal rendimiento en la escuela
Falta de interés o esfuerzo en las cosas que normalmente disfrutaba
Cambios inexplicables del sueño o hábitos alimenticios
Llanto frecuente y reacciones exageradas ante situaciones pequeñas
Evita familiares o amigos
Hiperactividad, nerviosismo o inquietud
Desobediencia frecuente, problemas con la ley
Uso de alcohol u otras drogas
Amenazas de hacerse daño a si mismo u a otras personas
Falta de remordimiento o culpa cuando alguien está herido
Comportamiento peligroso o acciones que ponen la vida en peligro
Crueldad hacia los animales
Deseos de incendiar

¿Qué Provoca los Problemas de Salud Mental?

Las causas de los problemas de salud mental son muy complicados y desconocidos. No obstante, se sabe que pueden resultar de una combinación de varios factores incluyendo la biología de una persona (Ej. factores genéticos, desequilibrios químicos del cuerpo) y factores del medioambiente (Ej. experiencias traumáticas o de tensión, la exposición a químicos dañinos).

Cualquiera que sea el motivo, no debemos culpar las personas que sufren de problemas de salud mental por sus dificultades. Ellos no pueden "simplemente parar" estos problemas cuando quieren.



Recibir Ayuda Temprana es Importante

Sin la ayuda adecuada los niños y adolescentes que sufren de problemas de salud mental tendrán mayor riesgo de desarrollar otros problemas tales como el fracaso escolar, abandonar la escuela, comportamiento problemático o aun el suicidio. La detección temprana y el tratamiento adecuado puede ayudar a que los niños alcancen su potencial máximo y prevenir que se desarrollen otros problemas. ¡Es importante recibir ayuda apropiada a tiempo!

¿Dónde Puedo Obtener Apoyo para Problemas de Salud Mental?

Existen muchos lugares donde usted puede ir en busca de asistencia o consejos acerca de la salud mental de su niño. Un buen comienzo sería hablar con el pediatra o consejero escolar de su niño. También podría acudir a un terapeuta cuya profesión es entender y proporcionar apoyo en cuanto a la salud mental. Si usted no está seguro en donde comenzar, pregúntele a alguien de confianza – tal vez un amigo cercano, un familiar, el maestro de su niño, su proveedor de cuidados médicos o un miembro eclesástico- podrán ayudarle a obtener los recursos necesarios para ayudar a su niño.



¿Qué Puedo Esperar?

Al principio que usted comienza a buscar apoyo o conserjería, probablemente le pedirán que haga una cita. Ahí hablará de sus preocupaciones y de los cambios que ha notado en el comportamiento, sentimientos o pensamientos de su niño. Como padre, usted conoce a su niño mejor que nadie. Por eso, su información es muy valiosa para desarrollar el mejor plan de salud mental para su niño. Usted puede esperar que le incluyan en todas las decisiones en cuanto al desarrollo del plan de salud mental de su niño.