

SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

La Salud Mental es una parte importante de nuestra salud general. Es como pensamos, sentimos y actuamos. Los problemas de salud mental pueden afectar a todas las personas, independientemente de edad, raza, grupo étnico o género.

Muchas personas no comprenden que aun los niños, especialmente los adolescentes, pueden tener problemas de salud mental. *DE HECHO, UNO DE CADA CINCO NIÑOS Y ADOLESCENTES TIENE UN PROBLEMA MENTAL.* Estos problemas pueden interferir con las actividades de la vida diaria en la casa, la escuela y el trabajo.

2/3 DE NIÑOS Y ADOLESCENTES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO ESTAN RECIBIENDO LA AYUDA QUE NECESITAN.

Los adolescentes pueden sentirse asustados o avergonzados de buscar ayuda o asumen que el problema desaparecerá por sí solo. Los problemas de salud mental son **REALES Y SERIOS**. No buscar ayuda puede tener consecuencias serias y a veces poner en riesgo la vida.

Si un niño, adolescente o alguien que usted conoce presenta algunas de estas señales de alerta, **BUSQUE AYUDA INMEDIATAMENTE**. Hable con su médico familiar o con otro médico, con un profesional de la salud mental, consejera escolar, u obtenga ayuda de su comunidad con los recursos de su barrio.

Recursos:
Asociación Nacional de Salud Mental
1-800-969-6642
www.nmha.org

Instituto Nacional de Salud Mental
301-443-4513
www.nimh.nih.gov

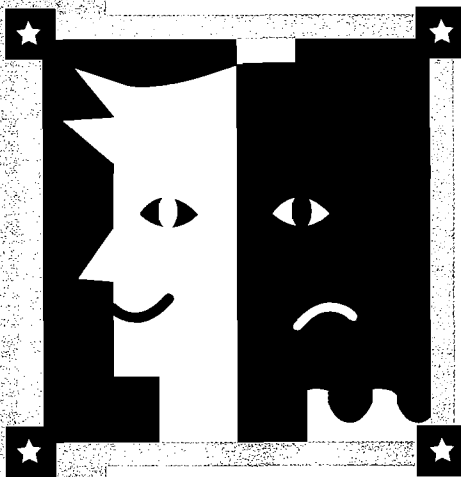
Los problemas de Salud mental pueden ser causados por factores **BIOLOGICOS O AMBIENTALES**. A veces, es una mezcla de los dos.

Las razones biológicas pueden incluir:

- ★ Genética
- ★ Desequilibrio químico
- ★ Daño o lesión al cerebro

Algunas razones ambientales pueden ser:

- ★ Exposición a tóxicos ambientales
- ★ Ser testigo o ser objeto de violencia excesiva
- ★ Pérdida de una persona importante
- ★ Altos niveles de estrés por largos períodos de tiempo



Algunos síntomas pueden indicar un posible problema de salud mental. Preste atención a las siguientes **SEÑALES DE ALERTA**:

- ★ Sentirse muy triste y desesperado sin razón aparente y esos sentimientos no desaparecen
- ★ Sentirse realmente ansioso o asustado y estos sentimientos se repiten con frecuencia
- ★ Sentirse sin valor y culpable

- ★ Experimentar cambios inexplicables en los ritmos de sueño y apetito
- ★ Retraerse de otras personas
- ★ Perder interés y placer en las actividades favoritas
- ★ Experimentar pensamientos acelerados o agitación
- ★ Enojarse o enfurecerse con facilidad
- ★ Creer que los demás están planeando algo contra usted
- ★ Oír voces o ver imágenes que otros no ven
- ★ Deseo de hacerse daño a sí mismo o de dañar a los demás

Producido por la Asociación de Salud Mental en Tejas en colaboración con el Departamento de Salud y Retardo Mental de Tejas.
www.InformacionParaPadres.org