



Invisible Children's Project

– Información para niños–

Cómo comprender los problemas de salud mental

Understanding Mental Health Problems

¿Qué es un problema de salud mental?

En ocasiones la gente tiene problemas de salud. Cuando eso ocurre, su cuerpo presenta algunas señales. Cuando la gente tiene varicela, puedes ver ronchas en su piel. Cuando tienen resfriado, puede verse que les moquea la nariz y hasta los oyes toser.

A diferencia de otros problemas de salud, las señales de los problemas de salud mental se ven en la forma en que la gente actúa y siente. También pueden estar tristes por mucho tiempo. Pueden enojarse mucho. También pueden actuar de manera extraña, como hablar a personas que tú no puedes ver o escuchar hablar a gente que no está presente.

Es normal que algunas veces la gente se sienta triste o enojada. Es parte de ser humano, pero puede ser señal de un problema de salud mental si esos sentimientos duran por mucho tiempo o suceden con frecuencia.

Acerca de nosotros— Invisible Children's Project

El Invisible Children's Project es un grupo de personas que se preocupan por los niños y las familias cuando uno de los padres tiene problemas de salud mental. Comprendemos que puede ser muy difícil y confuso para los niños y las familias entender algunas de las conductas de los padres. Queremos que los niños sepan que hay gente que quiere ayudar.

¿Cómo puede verse un problema de salud mental?

Hay muchas clases de problemas de salud mental. Aquí presentamos lo que algunos niños dijeron sobre cómo se veía el problema de salud mental de sus padres:

- Mi mamá está muy triste casi todo el tiempo. A veces ni siquiera se levanta de la cama y tengo que hacer mi propia comida. Me pregunto si yo soy la razón de que ella esté triste.
- Mi papá se enoja mucho. Siento que no puedo hacer nada bien. Él está furioso todo el tiempo. Sólo quisiera que él pudiera estar contento más a menudo.
- Mi abuela escucha a personas que yo no puedo oír. También habla con gente que yo no puedo ver. Me da pena cuando ella hace eso frente a mis amigos.

- Me siento confundido cuando estoy con mi padrastro. Puede estar muy feliz y de repente se enoja mucho. Su humor cambia mucho. No sé qué esperar.
- Yo vivo con mi tío. Él siempre bebe cerveza. Cuando bebe mucho habla chistoso. A veces hasta se duerme en el sofá y no se despierta por un buen rato.

¿Cuáles son algunas clases de problemas de salud mental?

- Depresión - cuando una persona se siente triste por mucho tiempo
- Ansiedad - cuando una persona se preocupa o siente pánico casi todo el tiempo
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) - cuando a una persona se le dificulta mantenerse concentrado y sin moverse
- Trastorno bipolar - cuando una persona cambia mucho de humor entre sentirse excitado y sentirse deprimido
- Trastorno por abuso de sustancias - cuando una persona usa alcohol o drogas, como la cocaína y la marihuana, y parece que no puede detenerse
- Trastorno alimentario - cuando una persona se preocupa todo el tiempo de cuánto está comiendo y cómo se ve su cuerpo
- Esquizofrenia - cuando una persona escucha cosas o ve personas que no son reales y se le dificulta pensar con claridad e interactuar con los demás