



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.

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

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:

Mental Health America
1-800-969-6642
www.nmha.org

National Institute of Mental Health
1-301-443-4513
www.nimh.nih.gov

Mental Health America of Texas
1210 San Antonio Street, Suite 200
Austin, Texas 78701
512-454-3706 * 512-454-3725
www.mhatexas.org
www.InformacionParaPadres.org

Producido por la Asociación de Salud Mental en Tejas