



LA SALUD MENTAL DE SU NIÑO

Una guía para padres de reconocimiento de los trastornos de salud mental en los niños pequeños de edad escolar

www.MHATEXAS.org

www.TEXASSUICIDEPREVENTION.org



1210 San Antonio Street, Suite 200
Austin, Texas 78701

Los años de la escuela elemental son un tiempo crucial en el desarrollo de un niño. Durante estos años su niño crece física, mental, emocional y socialmente. A medida que su niño pasa por estos cambios asombrosos, estos cambios pueden traer mucho estrés al niño y pueden ser problemas de salud mental. Asegúrese de prestar atención a estos signos de problemas de salud mental:

- Sentimientos inexplicables de tristeza y soledad
- Deja de practicar las actividades favoritas o está muy cansado para jugar
- Se siente enojado u hostil hacia la gente y lo que le rodea
- Muestra cambios en su ritmo de sueño
- Se comporta como un niño menor de su edad real
- Tiene dificultad en quedarse quieto o concentrarse la mayoría de los días
- Se escapa de casa
- Pérdida o aumento de peso notable
- Le va mal en la escuela
- Siente rabia/agresión sin razón
- Se queja de frecuentes dolores de cabeza y/o de estómago
- Se preocupa o teme que "cosas malas van a ocurrir"
- Experimenta pensamientos o acciones repetitivas muchas veces
- Se rehusa a ir a la escuela
- Habla de muerte/suicidio

Los problemas de salud mental son comunes y a veces son serios, pero también tratables. Un diagnóstico temprano puede prevenir problemas a largo plazo.

Por ejemplo, la depresión sin tratamiento pone a los niños en un mayor riesgo de caer en el abuso de drogas. Estos y otros indicadores emocionales y de comportamiento pueden estar relacionados con uno o más de los siguientes desórdenes o enfermedades:

- **La depresión** es cuándo un niño se siente triste irritable por más de dos semanas.
- **Desorden de Déficit de Atención e Hiperactividad** es cuándo un niño tiene dificultad para controlar sus acciones, prestar atención, o quedarse quieto.

- **Desorden de Ansiedad** es cuándo un niño se preocupa constantemente, se siente ansioso, y a veces llega al pánico. Puede rehusarse a ir a la escuela o dormir solo.
- **Desórdenes de el Apetito** en este caso se preocupan constantemente de ser gordos. Es anorexia cuándo un niño sistemáticamente evita comer. Bulimia es cuándo un niño alterna entre no comer y comer exageradamente e inducir vomito o hacer demasiado ejercicio para controlar su peso.
- **Dificultades de Aprendizaje** cuándo la lectura, matemática y/o escritura de un niño están por debajo de su edad, nivel escolar e inteligencia. Estos niños se frustran mucho y pierden motivación. Con frecuencia buscarán atención a través de mal comportamiento y problemas de conducta.

Los niños tienden a cambiar de estado de humor naturalmente, pero si alguno de los síntomas mencionados se presentan durante un extenso periodo de tiempo, pida la opinión de un profesional de la Salud Mental, su pediatra, el centro local de salud mental, enfermera o consejera de la escuela.

Para más información sobre las enfermedades aquí mencionadas puede contactar las siguientes organizaciones:

Mental Health America of Texas

www.mhatexas.org
www.texassuicideprevention.org

National Suicide Prevention Lifeline

www.suicidepreventionlifeline.org
1-800-273-TALK (8255)
En Español: 1-888-628-9454
TTY: 1-800-799-4889

American Association of Child and Adolescent Psychiatry

www.aacap.org
1-800-333-7636

Mental Health America

www.mentalhealthamerica.net
1-800-969-NMHA

National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov

This information was developed in part under a grant number SM059174 from the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (HHS). The views, policies, and opinions expressed are those of the authors and do not necessarily reflect those of SAMHSA or HHS.

Copyright 2010. Mental Health America of Texas,
Brochure may be reprinted with permission from MHAT.

Brochure Number YSP0001