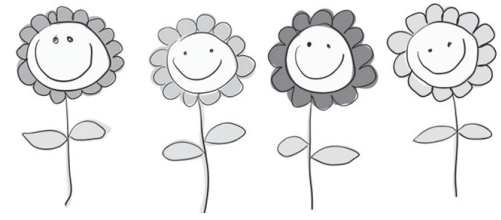


Cuidando de la SALUD MENTAL de su hijo



Los temas sobre la salud mental de los niños son reales, comunes y tratables. **Uno de cada cinco niños tiene un problema de salud mental diagnosticable, pero más de la mitad no reciben la ayuda que necesitan.** Como padres, tenemos que entender lo que la salud mental significa y ayudar a nuestros niños a mantenerse saludables.

Mitos sobre los niños y la Salud Mental:

1. La salud mental se trata de estar "loco" y no se puede arreglar. ¡FALSO!

La salud mental de un niño cubre TODOS los tipos de temas (como ansiedad, depresión, problemas de aprendizaje, trastornos de la alimentación y más). Y hay muchas maneras de ayudar al niño a hacer frente a estos temas, sobre todo cuando se reconocen y tratan a tiempo.

2. Temas de salud mental son signos de debilidad. ¡FALSO!

Por ejemplo, es fácil culpar el declino en trabajo escolar de un niño, a una ética de trabajo insuficiente. Sin embargo, puede ser que sus bajos resultados sean en realidad un síntoma de un problema de salud mental subyacente. El problema en sí (si se trata de la ansiedad o el TDA/H) es una condición médica de la cual ellos necesitan ayuda.

3. Un niño puede mejorar una enfermedad mental a través de la fuerza de voluntad. ¡FALSO!

Una enfermedad es sólo eso - una cuestión grave que afecte a la capacidad del niño a vivir su vida. Si un niño fuera diagnosticado con una dolencia física, solicitarías tratamiento de su pediatra de inmediato. Los padres deben hacer lo mismo con los problemas de salud mental, especialmente porque la intervención temprana puede ser fundamental en el tratamiento eficaz.

4. Teniendo un niño con problemas de salud mental me hace un mal padre. ¡FALSO!

Las problemas de salud mental de un niño pueden tener nada que ver con su hogar o familia. Pero los padres sí juegan un papel vital en la búsqueda de servicios, apoyo y tratamiento. Es vital que los padres formen las condiciones necesarias para ayudar al niño a hacer frente y transformarse.

Un buen punto para empezar es considerar los pasos que toman para proteger *la salud física* de su hijo y comparar eso con las muchas maneras que pueden proteger *la salud mental* de su hijo:

YO APOYO LA SALUD FÍSICA DE MI HIJO PROPORCIONANDO:

- alimentos nutritivos
- refugio seguro
- tiempo adecuado para dormir
- actividad física / ejercicio
- hogar sano
- vacunas

¿Qué es la Salud Mental?

Al igual que la salud física, la salud mental se trata de nutrir a nuestros hijos. Mientras la salud física implica el cuidado del cuerpo, la salud mental implica **el cuidado de las emociones, los comportamientos y el estado mental general de nuestros hijos.** La buena salud mental permite a nuestros hijos a aprender cosas nuevas, relacionarse con otros de maneras sanas, mejorar su autoestima y desarrollar una actitud positiva.

YO APOYO LA SALUD MENTAL DE MI HIJO PROPORCIONANDO:

- amor incondicional
- oportunidades para jugar
- ambiente seguro y firme
- ánimo y apoyo
- orientación apropiada y disciplina
- oportunidades para hablar, discutir sentimientos

Aunque los padres están proporcionando apoyo, a veces puede ser crítico buscar recursos y tratamiento profesionales. Si no se tratan los problemas de la salud mental, pueden impedir que un niño funcione en el hogar, la escuela o en la comunidad. Sin tratamiento, los niños con problemas de salud mental son más propensos a abandonar la escuela, tener contacto con el sistema de justicia penal y depender de los servicios sociales por vida.

SEÑALES DE ADVERTENCIA pueden indicar la necesidad de ayuda profesional:

- Declive en el rendimiento escolar
- Aumento de preocupación, ansiedad o estrés
- Repetitiva ausencia de la escuela o otras actividades regulares
- Hiperactividad, agitación, inquietud
- Pesadillas persistentes, orinarse en la cama
- Agresión intensa, desobediencia
- Rabietas frecuentes de mal genio
- Falta de emoción, tristeza o irritabilidad

FUENTES DE AYUDA para apoyo, información y referencias incluyen:

- Líneas directas de salud mental
- Bibliotecas, centros recreativos comunitarios
- Profesionales, como pediatra, enfermera de la escuela, consejero de la escuela
- Grupos de apoyo para padres
- Atención psiquiátrica comunitaria
- Centros de Recursos para Familias
- Los equipos de apoyo para crisis

SCAN

Building hope for children & families
in Northern Virginia

|| Deténgase por un niño.

Aprenda más en la web www.scanva.org/esp



ALLIES IN PREVENTION
COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia