0

¿Comó estás?

How are you?
Comó estás?
Qué hubo?

Qué tan importante es el bienestar mental para tí?
How important is mental wellbeing for you?

Para tu familia? Para tus amigos?
for your family? for your friends?
EL CUENTO DE XOCHIE Y PABLO
Xochie, una niña de 12 años, fué referida por su maestra al trabajador social de la escuela porque había notado que la niña tenía problemas. El trabajador social habló con la madre de Xochie y acordaron reunirse en la casa de la familia. Durante la reunión, la madre de Xochie habló de problemas familiares, y de la posibilidad de un divorcio. Ella pensó que estos problemas estaban afectando a sus hijos. Xochie y su hermano Pablo, un niño de 5 años, mostraban ciertos cambios en su conducta y personalidad. Xochie no comía regularmente, tenía problemas para dormir y sufría cambios emocionales. Pablo tenía problemas de habla y estaba enojado frecuentemente. De hecho, los niños casi nunca peleaban pero de repente estaban peleando constantemente. La madre le dijo al trabajador social que ella no había discutido los problemas de los niños con su esposo.

El trabajador social refirió la familia a un programa de ayuda para la salud y bienestar mental en la comunidad. Un plan de salud y cuidado proporcionó servicios a los niños y apoyo a los padres. Dos veces cada semana, Xochie y Pablo asistieron a sesiones terapéuticas para controlar la ira. También, Xochie pudo ver un psicólogo para discutir su desorden alimenticio. Los padres de los niños recibieron ayuda de un consejero matrimonial. Los padres de Xochie y Pablo están ahora dando apoyo a sus hijos y éstos se sienten queridos y apreciados por ellos. La familia está haciendo un esfuerzo conjunto, bajo un programa de cuidado especial que les brinda mayor bienestar y salud mental. Los problemas mentales y emocionales en los niños son reales y los padres deben buscar ayuda inmediatamente.

Cómo estás?
How are you?

Cómo está tu salud mental, y la salud mental de tus amigos(as) y niños(as)?
How is your mental wellbeing and the wellbeing of your friends and children?

Qué es el bienestar mental?
What is mental wellbeing?

El bienestar mental se refiere a cómo pensamos, sentimos y reaccionamos ante la realidad y la vida. Es cómo nosotros nos miramos a sí mismos, vemos nuestras vidas y la de la gente que conocemos y apreciamos. Nos ayuda a definir cómo manejamos la tensión, cómo nos relacionamos con otras personas, cómo evaluamos las posibilidades, y cómo tomamos decisiones. Así como la salud física, el bienestar mental es importante en cada etapa de nuestras vidas.

Conoce los signos de alerta:

Hay varios signos que pueden indicar problemas de salud mental en un niño(a) o en un jóven. La siguiente es una lista de algunos de estos signos. Presta atención si conoces a alguien que:

Se siente:

Muy triste y desesperado sin razón y este sentimiento persiste; Muy enojado con mucha frecuencia, llora mucho, o reacciona a cualquiera cosa; Despreciado(a) y culpable a menudo; Más preocupado que otros jóvenes; Muy miedoso - tiene temores inexplicables o más temeroso que otros niños(as); Constantemente preocupado con problemas físicos o con su apariencia física;

Experimenta grandes cambios, como por ejemplo:

No recibe buenas notas ni aprende mucho en la escuela; Pierde interés en las cosas que normalmente le agradan; Tiene cambios drásticos en el comer o en el dormir; Evita sus amigos(as) o familiares y quiere estar siempre solo(a); Piensa que la vida es demasiado difícil y habla de suicidarse;

Se siente limitado por:

Dificultad en concentrarse; no puede tomar decisiones; Incapacidad de estarse quieto(a) o de fijar su atención en algo; Preocupación de que le hagan daño o de hacer daño a otros, o de hacer algo malo; Pesadillas persistentes.

Se comporta en maneras que causa problemas, como por ejemplo:

Toma alcohol y otras drogas; Come mucho y luego induce el vómito; usa enemas para evitar el aumento de peso; Está a dieta y hace ejercicios obsesivamente aunque está muy delgado. Hiere a otras personas, destruye propiedad o viola la ley; Hace cosas que pueden ser peligrosas o arriesgan su vida.

La salud mental de cada niño(a) es importante.
Muchos(as) niños(as) tienen problemas de salud mental.
Estos problemas son reales, dolorosos y pueden ser agudos.

Los problemas de salud mental pueden ser reconocidos y curados.
Las familias y la comunidad que se preocupa pueden prestar gran ayuda.

1-800-789-2647
www.mentalhealth.samhsa.gov/child

Para mayor información sobre programas de la salud mental, comunicarse a:

SAMHSA's National Mental Health Information Center
Center for Mental Health Services
Fax: 240-747-5470
Toll-free: 1-800-789-2647
(TDD): 866-889-2647 (Línea para sordos)
Se habla español

U.S. Department of Health and Human Services
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Mental Health Services
Child, Adolescent and Family Branch
Comprehensive Community Mental Health Services Program for Children and Their Families

CA-0036
Updated 01/05