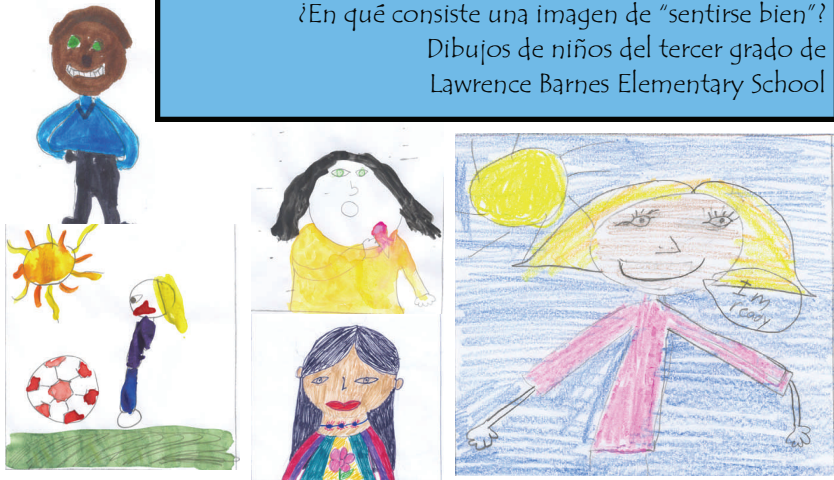




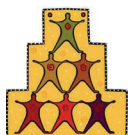
¿En qué consiste una imagen de "sentirse bien"?
 Dibujos de niños del tercer grado de
 Lawrence Barnes Elementary School



Students FIRST Project

1138 Pine Street
 Burlington, VT 05401

Phone: 802 488-6689
 Fax: 802 488-6666
 E-mail: debbiem@howardcenter.org



LOS NIÑOS Y LA SALUD MENTAL



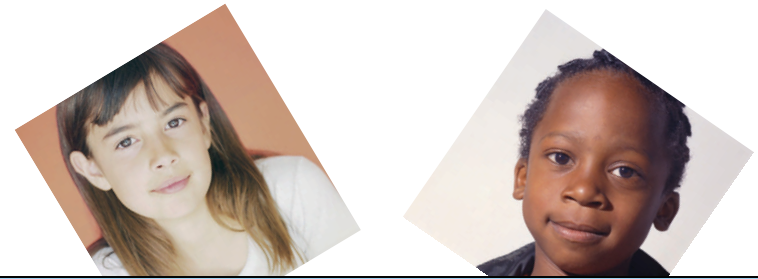
¿Qué es la salud mental?

Todos tenemos salud mental. Ésta es la manera en que pensamos, sentimos y comportamos durante todos momentos de la vida, desde los felices hasta los más duros y difíciles. Nuestra salud mental determina cómo nos enfrentamos con el estrés, cómo tomamos decisiones y cómo nos relacionamos con otras personas.



A veces, todos nos sentimos tristes, enojados, preocupados o como que no tenemos control sobre ciertos aspectos de la vida. Esto es una parte normal de vivir. Sin embargo, a veces los pensamientos, los sentimientos y/o el comportamiento de individuos se convierten en problemas muy graves y difíciles. En algunos casos estos problemas llegan a ser demasiado inalcanzables para el esfuerzo del individuo y afectan negativamente la habilidad del individuo de enfrentarse con las demandas de la casa, la familia, la escuela y/o las relaciones sociales. Esto puede ser una manifestación de una preocupación emergente de la salud mental. Problemas de salud mental pueden afectar a todos tipos de personas de cualquier edad, desde la niñez hasta la muerte.

Problemas de salud mental en las vidas de niños y adolescentes son más comunes y frecuentes de lo que la mayoría de personas se da cuenta. En los EE.UU. se estima que uno de cada cinco niños y adolescentes tiene algún problema relacionado a la salud mental.



La ayuda es disponible

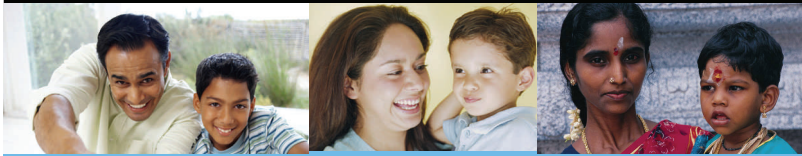
Para apoyos de salud mental y otros apoyos similares Ud. puede:

- Ponerse en contacto con el médico de su niño, el consejero de su escuela, u otro terapeuta y pedirles algunos nombres de profesionales en el campo de salud mental.
- Llamar al centro de salud mental en nuestra comunidad local: HowardCenter Child, Youth, and Family Services (802) 488-6600 para hacer una cita con alguien que proporciona servicios de salud mental.
- Usar una computadora e ir al sitio: www.prophelp.org donde Ud. puede buscar a profesionales en Chittenden County y elegir la mejor persona (con las características que Ud. desea) para ayudar a su niño.
- Marcar 2-1-1 en su teléfono para hablar con un especialista de información quien puede ayudarle a encontrar el apoyo apropiado para su niño en nuestra comunidad.
- Llamar a Vermont Federation of Families for Children's Mental Health (802)434-6757 o Vermont Family Network (802) 876-5315 para comunicarse con una organización de apoyo familiar que le puede ayudar a encontrar los recursos apropiados para su niño.



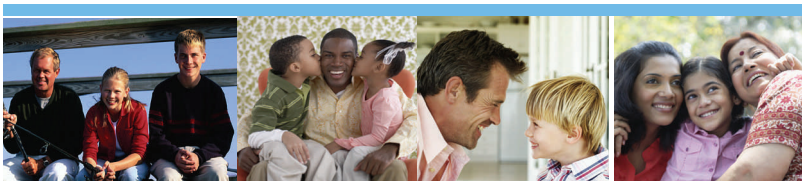


Recibir el apoyo apropiado para su niño no es siempre una cosa fácil. A pesar de los obstáculos a que se tienen que enfrentar, recibir ayuda para problemas de salud mental es imprescindible.



Sabía Ud.?:

- En muchos casos el seguro médico paga los servicios de salud mental para los niños, los adultos y las familias.
- Muchas organizaciones que proporcionan servicios para problemas de salud mental ajustan sus precios para asegurar que familias puedan pagar.
- En Chittenden County, la mayoría de las escuelas tienen profesionales que trabajan en las escuelas para ofrecer apoyo a los estudiantes y sus familias cerca de sus casas.
- Algunos consejeros y terapeutas pueden venir directamente a su casa.
- Hay intérpretes disponibles para familias que no hablan inglés



Algunas muestras de aviso

Aunque no es siempre fácil ver ni diagnosticar los problemas de salud mental en niños y adolescentes, existen algunas muestras de aviso y síntomas a través de los cuales se pueden detectar.

Pensamientos

Pesadillas persistentes (repetitivas)
 Creencias o pensamientos inusuales
 Pensamientos que corren con alta velocidad
 Concentración mala
 Inhabilidad de sentarse sin moverse mucho
 Inhabilidad de enfocar la atención
 Oír voces que no existen o que no tienen explicación
 Pensamientos acerca del suicidio

Sentimientos

Sentimientos de tristeza o desesperanza
 Sentirse enojado mucho
 Sentimientos de ansiedad y preocupación
 Miedo muy fuerte o extremo
 Sentirse sin valor/inútil
 Un sentido de ser culpable
 Un sentido de agitación o inquietud
 Sentirse que la vida es demasiado dura o que falta significado

Es muy importante que se dé cuenta que muchos de estos signos y síntomas pueden ocurrir como partes totalmente normales del desarrollo y crecimiento de los niños y adolescentes. Si Ud. no está seguro de si debe tratar de obtener ayuda para su niño, póngase en contacto con su médico, terapeuta, y/o el consejero de su escuela para dirección.

Comportamiento

Mal rendimiento en la escuela o descenso de notas
 Falta de interés y/o menos esfuerzo puesto en cosas de las que él/ella normalmente disfruta
 Cambios inexplicables en los horarios de dormir y/o comer
 Llorar muy frecuentemente / tener reacciones exageradas a las provocaciones de cosas muy pequeñas
 Evitar la familia y/o amigos
 La hiperactividad, moverse nerviosamente o estar inquieto
 La frecuente desobediencia de reglas y/o tener problemas con la policía/la ley
 El uso de alcohol y/o otras drogas
 Amenazas de hacerse daño a si mismo y/o a otras personas
 Una falta de remordimiento o de culpa cuando alguien está herido mental o físicamente
 Comportamiento peligroso y/o acciones que ponen la vida en peligro
 Crueldad hacia los animales/mascotas
 Deseos de prender fuego / encender cosas

¿Qué es lo que provoca los problemas de salud?

Las causas de los problemas de salud mental son muy complicadas. No obstante, se sabe que pueden resultar de una combinación de ciertos factores. Entre ellos destacan: la biología de una persona (factores genéticos/desequilibrio de sustancias químicas en el cuerpo) y factores del ambiente (experiencias que le hacen daño al individuo o que le rodean con estrés, o la exposición a químicas perjudiciales).

Es imprescindible que entendamos que, lo que sea la causa, un individuo que padece de problemas psicológicos o emocionales no tiene la culpa por sus dificultades. Una persona no puede "simplemente parar" un problema de salud mental cuando le da la gana.



Recibir apoyo rápidamente es importante

Sin la ayuda correcta niños y adolescentes con problemas de salud mental tienen mayor riesgo de desarrollar otras dificultades como fracaso en la escuela, decidir dejar la escuela totalmente, comportamiento problemático o (en casos extremos) intentar suicidarse. La detección rápida (lo mas pronto posible) en combinación con la ayuda apropiada permiten que un niño pueda tener éxito en la vida. Además, esta detección puede prevenir que desarrollen otras problemas o situaciones mas graves. ¡Recibir la ayuda apropiada rápidamente es importante!

¿A dónde voy para obtener apoyo para problemas de salud mental?

Existen muchos lugares donde Ud. puede ir para asistencia y/o consejo acerca de la salud mental de su niño. Hablar con el pediatra de su niño y/o el consejero de su escuela son dos inicios buenos. También se puede hablar con un terapeuta cuya profesión es entender y proporcionar apoyo para problemas de salud mental. Si Ud. no está seguro dónde empezar, pregúntele a alguien en que tiene confianza – tal vez un amigo cercano, un miembro de su familia, el profesor de su niño, su médico o un miembro de su iglesia para ponerse en contacto con personas que tienen recursos para ayudar.



¿Qué es lo que puedo esperar?

Al principio, cuando Ud. empieza a buscar apoyo o consejo, a lo mejor hará una cita para hablar de sus preocupaciones y los cambios que se han notado en el comportamiento, los sentimientos y/o los pensamientos de su niño. Muchas veces también es beneficioso que un profesional hable con otros adultos que conocen a su niño sobre sus preocupaciones o lo que han notado. En estos casos el profesional le solicitará su permiso para consultar con otros miembros de su familia o algún miembro de la personal de la escuela sobre su niño. Recolectar esta información les ayudará a entender los recursos que necesita su niño para que Ud. y su consejero, terapeuta o médico puedan hacer un buen plan juntos.