APOYO
A LA SALUD MENTAL JUVENIL

La salud mental de un niño implica cómo piensa, afronta sus sentimientos y actúa, lo cual puede verse afectado por una afección mental. Al igual que dormir lo suficiente, encontrar maneras saludables de lidiar con el estrés mejora el funcionamiento diario. Al igual que curar una fractura, buscar atención de salud mental lo antes posible es esencial para la recuperación. Practicar el bienestar, reconocer las señales de alerta y buscar ayuda son formas de apoyar la salud mental y general de un niño.

APOYO A LA SALUD MENTAL INFANTIL O JUVENIL

Hablar sobre ello. Pregúntele regularmente cómo está y cómo le va en la vida. Hable abiertamente sin juzgar. Trate de no interrumpirlo y ayúdelo a afirmar y aceptar todos sus sentimientos. Pregúntele si necesita su ayuda para resolver un problema o si simplemente quiere que lo escuche.

Practicar habilidades de afrontamiento saludables. Esto puede ayudar a desarrollar resiliencia al estrés y mejorar el estado de ánimo. Haga una lista de personas, lugares, cosas y actividades que lo ayuden cuando tenga dificultades.

Pruebe la respiración en caja.

Instrucciones para la respiración en forma de caja:

1) Inhale mientras cuenta lentamente hasta 4.

2) Aguante la respiración sin esfuerzo mientras cuenta lentamente hasta 4.

3) Exhale mientras cuenta lentamente hasta 4.

4) Aguante la respiración sin esfuerzo mientras cuenta lentamente hasta 4.

5) Repita 3 veces o más.

Opcional: Trace la "caja" en su mano o sobre una superficie mientras inhala, aguanta, exhala y aguanta.

Formas en que las familias pueden practicar el bienestar juntos:

- Planificar actividades semanales juntos como cocinar, hacer manualidades o una noche de juegos
- Establecer rutinas diarias saludables y predecibles
- Pasar tiempo al aire libre
- Reflexionar sobre las cosas por las que están agradecidos
- Limitar el tiempo frente a la pantalla
- Conectar con otras familias
- Dejar que el niño lidere el tiempo de juego individual

WASHINGTON COUNTY OREGON

Department of Health and Human Services
Behavioral Health Division

SÍNTOMAS COMUNES DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Los miedos y los cambios de humor y comportamiento son normales a medida que los niños crecen. Si un niño muestra cambios importantes que causan problemas en casa, la escuela o con los amigos, puede ser una señal de alerta. Los síntomas pueden incluir:

Tener sentimientos extremos de **miedo, culpa o preocupación**

Sentirse **muy triste y evitar** amigos, familiares y actividades

Ira explosiva, **irritabilidad** inusual **y cambios bruscos de humor**

Dificultad para **concentrarse, la memoria, la organización e impulsividad**

Dificultad para dormir o **pesadillas** aterradoras

Comportamientos arriesgados y dañinos, como consumir drogas y alcohol, robar y autolesionarse

Dolores frecuentes, dolores de cabeza, malestar estomacal, mareos y desmayos

Cambios en los hábitos alimenticios y el peso

¿Sabía que? Uno de cada cinco niños experimenta una afección de salud mental. El 80 % de las afecciones de salud mental crónicas comienzan en la infancia.

ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA

Hay esperanza y ayuda disponibles. Busque apoyo de salud mental hoy mismo.

Recursos de salud mental para niños y jóvenes

Comuníquese con su médico o aseguradora para conocer las opciones de tratamiento. Si no tiene seguro médico, tiene bajos ingresos o necesita ayuda para encontrar opciones, llame a nuestro Equipo de Apoyo de Salud Conductual al 503-846-4528.

AYUDA GRATUITA Y CONFIDENCIAL DISPONIBLE LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

988 LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

Llama o envía un mensaje de texto al 9-8-8

YouthLine

Adolescentes capacitados disponibles todos los días de 4 a 10 p. m. (hora estándar del Pacífico) (adultos disponibles por teléfono en cualquier otro horario)

THE TREVOR PROJECT
Para Juventudes LGBTQ+

866-488-7386
o envíe un mensaje de texto al 678678

WASHINGTON COUNTY OREGON

Línea de Crisis del condado de Washington
503-291-9111

Para solicitar esta información en otro formato o idioma, llame al 503-846-4528 o envíe un correo electrónico a BH_Prevention@washingtoncountyor.gov

No dude en enviarnos sus comentarios sobre la traducción de este documento por correo electrónico a equidad@washingtoncountyor.gov

WCHHS.5.2025