

SALUD MENTAL DE ADOLESCENTES

CONDADO DE LOS ANGELES DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL

¿Por qué es importante la salud mental para los adolescentes?

Los adolescentes que tienen una salud mental positiva se sienten más felices y tienen mejor autoestima. La promoción del bienestar de los adolescentes promueve relaciones más sanas con la familia y amigos.

Mientras que la adolescencia está marcada por muchos cambios en el cuerpo y en el cerebro que pueden incluir experiencias emocionales fuertes, algunas experiencias emocionales pueden ser causas de preocupación y merecen una evaluación adicional.

¿Cuáles son las señales de advertencia?

- Cambios drásticos de comportamiento, temperamento y personalidad
- Evitar/aislar de amigos y familia
- Baja energía y/o menos interés en actividades que antes se interesaba
- Alteraciones de dormir y/o comer
- Comportamientos de riesgo: tomar alcohol y/o drogas, relaciones sexuales sin protección, etc.
- Enojo o agresión excesiva
- Conducta de lastimarse (cortarse)
- Pensamientos de suicidio

1 de 5 adolescentes, de edad 13-18, han o habrán desarrollado un trastorno de salud mental ↑

50% de trastornos de salud mental empiezan porbegin by age 14 and 75% by age 24.

¿Qué puedes hacer para ayudar?

- Hable con su adolescente y provea un espacio seguro, sin juicio, para escucharle.
- Recuerda cómo fue la adolescencia y trata de sentir empatía por su adolescente.
- Hable con el médico sobre las preocupaciones de los comportamientos de su adolescente.
- Pida un referimiento de la escuela o del médico para servicios de salud mental.
- Hable con el maestro de su adolescente o consejero escolar.
- Identificar espacios y comunidades seguras su adolescente puede ir en busca de apoyo.

1. Reference: The National Institute of Mental Health www.nimh.nih.gov

teen line
teens helping teens
(310) 855-4673



CRISIS TEXT LINE

Text HELLO to 741741
Free, 24/7, Confidential



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

NATIONAL
SUICIDE PREVENTION LIFELINE
1-800-273-TALK (8255)
suicidepreventionlifeline.org



For 24/7 Help, please
call our Help Line at
(800) 854-7771