

SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS (Age 6-12)

El Condado de Los Angeles Departamento de Salud Mental

¿Porqué son muy importantes la salud mental y bienestar durante la niñez?

Buena salud mental es importante para el desarrollo de relaciones sanas con familia y amigos, para adaptar bien a cambios, y para lidiar con los retos de la vida.

Mito: Los niños pueden manejar pensamientos y emociones agobiantes por pura voluntad.

Dato: Muchos niños son resistentes, pero no tienen las habilidades ni la experiencia de la vida para manejar pensamientos y emociones agobiantes. Los niños necesitan la dirección de un adulto que les apoya para ayudarles a enfrentarse con, y regular, las emociones. A veces una familia se puede beneficiar de servicios de salud mental.

Su hija/hijo puede estar luchando emocionalmente si:

- Ya no quiere ir a la escuela
- Tiene dificultad en la escuela (mala concentración, malas notas)
- Pega o trata mal a otros niños
- Evita a familia o amigos (se aísla)
- Falta motivación, o falta interés en actividades que antes le interesaba
- Experimenta emociones intensas como enojo, temor, ansiedad, desesperación, soledad, tristeza, etc.
- Tiene problemas con dormir y con su apetito
- Tiene muchas quejas sobre su estado fisiológico (dolores del estómago, de la cabeza, del cuerpo, etc.)
- Trata de lastimarse o tiene pensamientos de suicidio



¿Como puedes ayudar?

- Hablarle a su niño para ayudarle expresarse sobre lo que se siente y piensa.
- Reunirse con el maestro de su niño para hablarle sobre los comportamientos del niño en la clase y sus intercambios con otros.
- Hablar con el médico del niño sobre sus preocupaciones.
- Pedir un referimiento para servicios de salud mental de la escuela o del médico.
- Utilizar los recursos abajo.

Reference: Psychology Today <https://www.psychologytoday.com/us/blog/singletons/201609/13-possible-signs-childhood-mental-illness>



Para ayuda 24/7, por favor
llame a la Línea de Ayuda
(800) 854-7771

