



## Información de Salud Mental para El Personal, Los Estudiantes y Las Familias

**¿Qué es la salud mental?** Crecer puede ser un momento emocionante lleno de nuevas experiencias. También puede ser exigente y desafiante a veces. Además de las relaciones con los demás, los horarios ocupados, la escuela, los deportes, los empleos y la incertidumbre normal relacionada con el crecimiento, nuestros jóvenes ahora se están adaptando a una amplia variedad de desafíos a nivel comunitario. Esto puede, comprensiblemente, dejar a los niños en edad escolar sentirse abrumados a veces, incluso en las mejores circunstancias.

**Nuestra salud mental** ayuda a describir nuestro bienestar emocional, psicológico y social. La salud mental afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. La salud mental también ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. A medida que todos intentamos hacer lo mejor para nuestros estudiantes y familias, la epidemia de COVID y los desafíos sobre la escuela hacen que sea especialmente importante saber cuándo las respuestas de los jóvenes al estrés son normales y cuándo pedir ayuda. Este folleto está destinado a ayudarle a tomar esa determinación y a ofrecer orientación sobre dónde encontrar apoyo.

### **Nota especial: Emergencias**

*Llame al 911 cuando su hijo esté en peligro inmediato. Si usted siente que su estudiante está teniendo una crisis o preocupación de salud mental, puede solicitar que un miembro del Equipo móvil de crisis o un consejero de crisis ayuden. También es importante transmitir cualquier necesidad médica, cultural o de idioma específica. Si el 911 o Crisis Móvil determina que es apropiado, su hijo será transportado a Atención de Emergencia. No se recomienda transportar a su hijo a la sala de emergencias usted mismo. Conducir mientras ayuda a un niño en crisis no es seguro, pero tener a un segundo adulto con usted ayuda a aumentar su seguridad y la de su hijo.*

### **Salud Mental Juvenil** Signos y síntomas de que su hijo puede estar enfrentando un desafío de salud mental.

- Evitar o retirarse de los demás
- Estado de ánimo deprimido, pérdida de interés, cambios de humor frecuente
- Creencias que no parecen basadas en la realidad
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Mareos, latidos cardíacos rápidos o rubor
- Irritabilidad o ira excesivas
- Fatiga, dificultad para dormir o llanto
- Dolor de estómago o náuseas frecuentes
- Escuchar o ver cosas que otros no hacen
- Baja autoestima, autocrítica frecuente
- Inquietud o incapacidad para relajarse
- Parece desinteresado en su apariencia
- Cambios significativos en el comportamiento con los amigos
- Pensamientos de muerte y suicidio
- Pensamientos de impotencia o desesperanza
- Ansiedad o culpa poco realistas o excesivas

### **Cómo acercarse a su hijo**

No es regular que los jóvenes tengan un desafío de salud mental o que no se les pida ayuda. Los jóvenes pueden no estar seguros si sus síntomas son típicos, tienen miedo de meterse en problemas o están interesados en mantener sus pensamientos o sentimientos privados. Sin embargo, cuando los adultos comparten sus observaciones, escuchan sin juicio y se comunican con el joven de una manera cariñosa y auténtica, los niños y jóvenes en edad escolar son más propensos a sentirse mejor y a aceptar ayuda. Recuerde, cada interacción positiva con su hijo establecerá el escenario para interacciones positivas y de apoyo más adelante.

## **Cómo obtener ayuda**

Con el apoyo, los niños en edad escolar pueden sentirse mejor. Ayuda confidencial está disponible en la escuela, en nuestra comunidad, para familias con o sin seguro, de personal escolar altamente calificado y por medio de nuestros socios de salud mental. Nos preocupamos por nuestros estudiantes y sus familias. Si su hijo tiene problemas, no dude en comunicarse con el director de la escuela, el consejero escolar, el trabajador social o la enfermera de su hijo. La ayuda también está disponible en la Oficina de Servicios Para Estudiantes de HCPS, al (828) 697-4733.

## **Información general (2-1-1)**

Marque 2-1-1 para conectarse con una red de más de 18,000 recursos en Carolina del Norte. Los expertos del centro de llamadas 2-1-1 pueden ayudarlo con asistencia laboral, despensas de alimentos, refugios para personas sin hogar, consejería, atención médica, cuidado de niños y servicios para personas de la tercera edad. Gratis, confidencial, disponible todo el día, todos los días y en cualquier idioma.

## **Números de emergencia y crisis**

**Todas las emergencias:** Marque 9-1-1.

**Emergencias de salud mental:** Llame a Mobile Crisis Management al **(888) 573-1006**. *Disponible 24/7/365.*

**Crisis y asistencia al suicidio:** Llame a National Suicide Prevention Lifeline at **1-800-273-8255**. *Disponible 24/7/365.*