

La Salud Mental y El Bienestar de Nuestros Niños

Como adultos, los niños y los adolescentes pueden tener problemas mentales de salud que intervienen con la manera que ellos piensan, se sienten, y actúan. Además de la biología y la genética, hay acontecimientos en la vida de los niños que pueden afectar adversamente la salud física y mental. Sin embargo, las etapas de desarrollo de la vida hasta la edad de 18 proporcionan muchas oportunidades para que los padres y cuidadores ayuden a su niño a desarrollar la salud mental.

Una variedad de signos puede señalar desórdenes de salud mental o alteraciones emocionales graves. Si ponemos atención cuidadosamente veremos y oiremos las maneras verbales y sin palabras que nuestros niños muestran que ellos necesitan nuestra ayuda.

Los niños necesitan nuestro apoyo y ayuda cuando ellos se molestan por uno o más de lo siguiente:

- sintiéndose triste y desesperado por ninguna razón
- muy enojado gran parte del tiempo; llorando mucho o sobreactuando a cosas;
- con frecuencia se siente sin valor o culpable; con frecuencia se siente ansioso o preocupado;
- incapaz de reponerse de una pérdida o la muerte de alguien importante;
- muy temeroso o teniendo temores inexplicados; constantemente preocupado acerca de problemas físicos o apariencia física;
- miedo que su mente quizás sea controlada o este fuera de control.

O usted puede notar cambios extremos en rutinas como lo siguiente:

- mostrando desempeño decadente en la escuela;
- pérdida de interés en cosas que ellos antes disfrutaban;
- experimentar cambios inexplicados en el sueño o la dieta;
- evitar a amigos o familiares;
- querer estar solos todo el tiempo; soñar despierto demasiado o no completar tareas;
- sentirse que la vida es demasiado difícil de manejar;
- oír voces que no pueden ser explicadas;
- experimentar pensamientos suicidas.

Escuche, y tome seriamente cuando ellos experimentan uno o más de lo siguiente:

- mala concentración y no pueden pensar claramente o tomar decisiones;
- incapaz de sentarse quieto o enfocar su atención;
- preocupación de ser dañado, lastimar a otros o hacer algo "malo";
- una necesidad de lavar, limpiar cosas o realizar ciertas rutinas para evitar una y otra vez un peligro que no puede ser justificado;
- pensamientos veloces que son demasiado rápido de seguir;
- pesadillas persistentes

Algunos niños se comportan en apariencia que quisieran gritar para que alguien pare el dolor inclusive uno o más de lo siguiente:

- utilizar alcohol u otras drogas;
- comer cantidades grandes de alimento y luego purgarse, o abusar laxantes, para evitar aumento de peso;
- hacer dieta y/o ejercitarse obsesivamente;
- violar los derechos de otros o romper constantemente la ley sin consideración por otras personas;
- cometer incendios;
- hacer cosas que pueden ser amenazantes de vida hacia sí mismo o a otros y lastimar o matar a animales.

Los niños y los adolescentes con asuntos de salud mental necesitan conseguir ayuda tan pronto como sea posible. La primera llamada que usted haga será el principio de servicios destinados hacia curar, recuperar la salud y la estabilidad para su niño y su familia. Los servicios pueden ser encontrados llamando a su plan específico de seguro; 2-1-1 o visitando el sitio web www.211.org para costo bajo de referencias de consejería; o llamar al Condado de Ventura la Salud Conductista (VCBH) al 1-866-998-2243.