



# Salud mental juvenil

## Recursos para estudiantes y familias



## Hechos y datos

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) informan que entre 2016 y 2019, aproximadamente 5,8 millones de niños de entre 3 y 17 años en los EE. UU. habían recibido alguna vez un diagnóstico de ansiedad y aproximadamente 2,7 millones habían recibido alguna vez un diagnóstico de depresión.

Se observa una correlación entre las necesidades de salud mental y las experiencias académicas equitativas. El 42.2 % de los estudiantes de 10.º grado de Washington que informaron tener síntomas de depresión obtuvieron calificaciones principalmente de C, D o F en sus evaluaciones, según los resultados de la HYS de 2023. Esto representa un aumento del 7 % con respecto a 2021.

De los estudiantes de 12.º grado de Washington, el 67 % informó haber sentido nerviosismo o ansiedad en las dos semanas anteriores, según los resultados de la HYS de 2023.

Según los resultados de la HYS, en 2023, el 27 % de quienes iban al 8.º grado en nuestro estado sintió tanta tristeza o desesperanza durante dos semanas o más que dejaron de hacer sus actividades habituales.

## Acciones

- Conozca aslas señales de problemas de salud mentalen niños y adolescentes. Estas señales incluyen dificultad con las tareas rutinarias, cambios de personalidad, irritabilidad, problemas de sueño, cambios en el apetito o consumo de sustancias.
  - Tenga conversaciones frecuentes y honestas sobre el estrés, la salud mental y el cuidado personal.
  - Apoye la resiliencia en niños y adolescentes. Desarrollamos resiliencia al aprender a ser flexibles y adaptarnos al cambio, al tener conexiones y relaciones sólidas con los demás y experimentar un sentido de propósito y esperanza para el futuro.
  - Cree vínculos con los niños realizando actividades juntos, como leer, jugar al aire libre o cocinar.
  - Idee actividades para disminuir el estrés. Los padres, tutores y otros cuidadores deben priorizar su propia salud mental para poder cuidar de sus familias.
- ☎ Comuníquese con 988 Lifeline para obtener apoyo inmediato en materia de salud mental. La línea de crisis es gratuita, confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

## Preguntas para iniciar la conversación

- ¿Qué te hace sentir feliz? ¿Qué te hace sentir triste o asustado?
- ¿Qué te hace sentir enojado? ¿Qué te ayuda a calmarte?
- Así como debemos cuidar nuestro cuerpo con buena alimentación y movimiento, también debemos cuidar nuestra salud mental. ¿Qué cosas que haces te ayudan a mantener tu salud mental?
- He notado un cambio en tu comportamiento. ¿Puedes contarme más sobre lo que está pasando? ¿Cómo te sientes?
- A veces necesitas hablar con un adulto sobre tus sentimientos. Estoy aquí para escuchar. ¿Cómo puedo ayudarte a sentirte mejor?
- ¿Sientes que quieres hablar con alguien más sobre tu problema?
- Me preocupa tu seguridad. ¿Puedes decirme si tienes pensamientos de hacerte daño a ti mismo o a otros?

## Recursos adicionales

- Salud mental infantil: los CDC brindan información sobre el desarrollo infantil, síntomas de problemas de salud mental y opciones de tratamiento, además de datos y estadísticas.
- Artículos básicos sobre salud mental: estos recursos de la Asociación Estadounidense de Psicología ayudan a los maestros a identificar comportamientos en el aula que son sintomáticos de problemas de salud mental.
- Datos para familias: la Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y Adolescente (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry) proporciona una guía de la A a la Z sobre temas que afectan a los niños y sus familias.
- Cómo hablar con tu hijo sobre su salud mental: este artículo del Seattle Times presenta consejos de expertos para padres, tutores y cuidadores.
- Caja de herramientas de salud conductual para familias: el Departamento de Salud del estado de Washington (Washington State Department of Health) brinda recursos para apoyar a niños y adolescentes durante la pandemia de COVID-19 y otros desastres.
- Empiece a hablar ahora: este recurso, financiado por la Autoridad de Atención Médica del estado de Washington (Washington State Health Care Authority), proporciona información sobre cómo prevenir el consumo de alcohol y marihuana en niños y adolescentes.

