

# La salud mental de los jóvenes



La salud mental es una parte importante de la salud general. Es importante recordar que hay que tratar la salud mental de su joven como se trata su salud física. Para hacerlo, es importante entender cómo es la salud mental de los jóvenes cuando necesitan atención adicional. Los problemas de salud mental de los jóvenes pueden tener un comportamiento muy diferente del que se podría esperar. Puede ser difícil distinguir entre los problemas de salud mental de los jóvenes y los aspectos del desarrollo típico. También hay maneras de revisar la salud mental de su joven y ser proactivo para que pueda ayudar a construir la resiliencia de su joven y detectar los asuntos a tiempo.

## **Señales de preocupación sobre la salud mental de los jóvenes**

Conocer las señales más comunes de los problemas de salud mental en los jóvenes es crucial para ayudar a su joven a mantenerse mentalmente sano o a afrontar los problemas antes de que sean más difíciles de resolver. Estos son algunos de las señales más comunes de problemas de salud mental observados en los jóvenes:

- Sentirse triste o desesperanzado la mayor parte del tiempo
- Sentirse ansioso o preocupado de forma no razonable o excesiva
- Tener dolores de cabeza, dolores o problemas gastrointestinales sin una explicación física aparente
- Consumir sustancias
- Decidir aislarse o evitar estar con los demás, incluyendo familia o amigos
- Perder el interés por las aficiones o las actividades que suelen disfrutar y no reemplazarlas con nuevas aficiones
- Disminución del rendimiento escolar o de la asistencia a clase
- Dañar a otras personas, animales u objetos
- Oír voces o ver cosas
- Incapacidad para concentrarse durante un tiempo apropiado para su edad
- Cambios significativos y repentinos en las rutinas o hábitos, incluyendo la alimentación y el sueño
- Hablar de suicidio o muerte

Algunas de estas señales pueden ocurrir como una reacción normal a eventos significativos o como parte del desarrollo normal, entonces hay algunos factores a considerar para clasificar si puede ser un problema de salud mental:

1. Duración- ¿Cuánto tiempo lleva el síntoma
2. Gravedad: ¿cuál es la gravedad del síntoma?
3. Impacto - ¿Cómo está afectando a la vida de su joven (académico, hogar, relaciones con los demás, etc.)?

En algunos casos, el signo implica una preocupación más inmediata, y es importante considerar si su joven necesita atención de emergencia. Si este es el caso, asegúrese de llamar a la línea de crisis del condado 602.222.9444 o, si se trata de una emergencia que pone en peligro la vida, llame al 9-1-1.

## Seguimiento de la salud mental de su joven

A veces, puede ser difícil saber cómo le va a alguien porque la vida es muy ocupada. Incluso en los momentos de mayor actividad, puede incluir en la rutina familiar la realización de chequeos. Aquí hay un par de maneras de hacerlo:

1. Cree un sistema de revisión para utilizarlo durante la cena. Puede pedir a cada miembro de la familia que comparta la mejor parte de su día, pedirles que califiquen su día en una escala del 1 al 10 o que identifiquen qué emoción están sintiendo. Elige lo que te parezca más apropiado para la edad y madurez de tu joven.
2. Organice un momento familiar regular y pida a todos los miembros de la familia que asistan. Pueden jugar a juegos de mesa, pintar, dibujar o ir a hacer algo divertido. Las actividades familiares son una excelente oportunidad para hablar y construir relaciones sólidas.

Lo que elijas hacer no es tan importante como simplemente asegurarte de que haces algo para estar en contacto con tu joven regularmente.

## Ser proactivo

Ser proactivo a la hora de desarrollar la resiliencia y fomentar la salud mental puede ayudarte a entender qué esperar de tu joven y a ver cuándo hay cambios en su salud mental. Practicar la atención plena en familia es una gran manera de ser proactivo con la salud mental, ya que se ha demostrado que la atención plena ayuda con una variedad de síntomas de salud mental. Para obtener ideas de ejercicios de mindfulness para enseñar y practicar con tu familia, consulta estos sitios:

- <https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/#activities>
- <https://positivepsychology.com/mindfulness-for-children-kids-activities/>

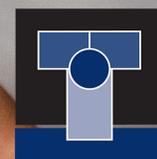
Otra forma importante de ser proactivo cuando se trata de la salud mental de su joven es cuidar de su propia salud mental y modelar lo que quiere que su joven vea y practique. Su joven verá cómo usted afronta su salud mental y podrá aprender de usted hábitos saludables.

Si le preocupa la salud mental de su joven, puede ser el momento de considerar los servicios de salud mental para su joven. El programa de Servicios Escolares de Touchstone se asocia con más de 90 escuelas en el valle para proporcionar servicios de salud mental en los campus. Para más información sobre este programa, visite <https://touchstonehs.org/school-based-services/>.

### Fuentes

<https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/#activities>  
<https://positivepsychology.com/mindfulness-for-children-kids-activities/>  
<https://www.mhanational.org/childrens-mental-health>

touchstone



school  
based  
services

