

“¿Cómo hablar con mis hijas/os/es acerca de la **salud mental?**”

Empecemos con hechos.

El mejor momento para hablar con un adolescente sobre salud mental es antes de que comience la adolescencia.

La salud mental es importante en cada etapa de la vida, especialmente en la niñez y la adolescencia.

Los trastornos mentales más comunes en la adolescencia son la ansiedad, fobias, depresión y desórdenes de conducta. A pesar que los síntomas varían, las primeras señales de alerta son: aparición de sentimientos de culpa, cambios en niveles de energía, cambios en concentración o cumplimiento de tareas, cambios en la motivación y pensamientos suicidas.

Es importante recordar que los trastornos mentales en adolescentes son más comunes de lo que se piensa y también son tratables. Un diagnóstico temprano y servicios adecuados pueden hacer la diferencia en la vida de adolescentes y sus familias. Hay distintas opciones para tratar las enfermedades mentales, como: la consejería, identificar factores estresantes, y prescripción de medicamento psiquiátrico.

¿Dónde buscar tratamientos para un adolescente? Lo mejor es iniciar con el pediatra o doctor/a de la familia. Al referirse a un especialista o tutor/a, realizar preguntas sobre su experiencia al tratar adolescentes con situaciones similares, su enfoque en los tratamientos, la duración y cómo mide los progresos.

Complicación De La Situación

Adolescentes que viven con trastornos mentales pueden refugiarse al alcohol o las drogas como un mecanismo. En adolescentes, al experimentar puede acelerarse la adicción en grados mucho más altos que en adultos.

Ahora Que Sabes, ¿Por Dónde Empezar?

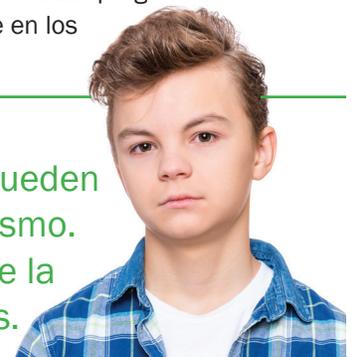
Conocer estos datos es importante. Es crucial crear un plan para generar un diálogo abierto y ser consiente de abordar al adolescente con respeto. La compasión, un modelo positivo y la verdad, serán un buen camino para iniciar una comunicación eficiente.

Estos son algunos pasos y recursos para iniciar el Plan de Acción de Comunicación. ▶



Datos Básicos

- En adolescentes de 12 a 17 años, aproximadamente el 11% experimenta ansiedad generalizada.*
- Más de 1 de cada 10 adolescentes entre 12 a 17 años experimenta un episodio de depresión.*
- Aproximadamente, el 7% de adolescentes entre 12 a 17 años experimenta desórdenes de comportamiento como trastorno por déficit de atención.*
- Del 75 al 80% de adolescentes estadounidenses en necesidad de servicios de salud mental no la reciben.*



Como Iniciar:



Tips Para El Éxito

- Ser empáticos/as.
- Ser genuinos/as.
- Hacer y responder preguntas.
- Ser oyentes atentos/as.
- No trivializar sus sentimientos.
- Tomar con seriedad sus preocupaciones.
- Ser pacientes.
- Mostrar datos y recursos.
- reguntar al adolescente qué necesita.
- Recordar y repetir.

1 Antes De Hablar: Hay Que Oír.

Una conversación es de doble vía. El respeto mutuo, la transparencia, la compasión y escuchar lo que tu hija/o/e ayudará a darte datos importantes para saber como avanzar. Cuando se trata de temas sensibles como la salud mental, el inicio de la conversación puede ser difícil. ¡Importante empezar por esto! Ninguna fuente o documento serán la receta perfecta. Reúne todas las herramientas posibles que estén al alcance en la guía. Inicia con el sitio Web de Mental Health America: **Talking To Adolescents And Teens: Starting The Conversation***

2 La Conversación: Busca El Momento.

No existe “todo es igual para todos/as/es” encontrar el tiempo o una manera para iniciar una conversación, es como esto. Las reacciones en adolescentes tienen que ver mucho con su nivel de madurez. El mejor resultado proviene de la colaboración. Se debe buscar una introducción adecuada. Evitar las confrontaciones. Teniendo paciencia y empatía se genera la confianza. La Fundación JED desglosa los pasos para tener una conversación efectiva en la guía: **What To Do If You're Concerned About Your Teen's Mental Health***

3 Ahora Que Tienes Su Atención: ¿Qué Procede?

Al adolescente puede que le preocupe el estigma del trastorno mental o cómo es que otras personas lo vean. Averigua cómo se siente con respecto a los trastornos mentales y disipa mitos. Utiliza los recursos que la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales ofrece sobre la eliminación de mitos, para facilitar una discusión objetiva y saludable relacionada con las enfermedades mentales: **Dispelling Myths On Mental Illness***

4 Un Gran Inicio: ¡No Te Detengas!

Toda esta información ayuda a formular un plan de comunicación para ti y tu adolescente. Una deficiente salud mental en adolescentes, puede dar lugar a una serie de resultados negativos, como el bajo rendimiento escolar, consumo de sustancias, comportamientos de riesgo y suicidio. Por lo tanto, no es suficiente una sola plática. Necesitará de apoyo constante para ayudarle a abordar sus preocupaciones respecto a la salud mental. Mantener las líneas de comunicación abiertas y que sea constante. Descubrir como familia los recursos e involucrarles en el proceso. Un recurso disponible para empoderar a adolescentes a tratar su trastorno, es la lista de recursos sobre salud mental adaptada a jóvenes en el sitio web de **Society for Adolescent Health and Medicine.***



Aunque existe mucho desconocimiento sobre los trastornos mentales, existe bastante información y está a nuestro alcance. Todos estos recursos y más, se encuentran disponibles en el **PASart.org/Mental Health**. Utiliza nuestra colección de enlaces y herramientas para crear una estrategia que les empodere y comprometa a ti y tu hija/o/e . Están diseñadas para ayudarte a iniciar.



* Ingresa a nuestro código QR o visita nuestra página pastart.org/mental-health, para obtener más información y tener acceso a nuestro material interactivo.

Conoce Más Acerca De PASart.org

 Commonwealth Prevention Alliance

El material posee permisos para ser usado unicamente con fines ilustrativos y cualquier persona representada en el material es solamente un ejemplar.