



SALUD MENTAL DE JÓVENES Y ADOLESCENTES

CONSEJOS PARA HABLAR CON SU HIJO SOBRE SU SALUD MENTAL

RECAPITULACIÓN

54.000 ADOLESCENTES DE CONNECTICUT EXPERIMENTAN UN EPISODIO DEPRESIVO MAYOR CADA AÑO (2024).

30.000 ADOLESCENTES DE CONNECTICUT TIENEN PENSAMIENTOS SERIOS DE SUICIDIO CADA AÑO (2024).

PARA OBTENER RECURSOS Y REFERENCIAS DE SALUD MENTAL, LLAME AL 2-1-1 O VISITE 211CT.ORG

SI SU HIJO ESTÁ TENIENDO UNA CRISIS DE SALUD MENTAL, MARQUE 2-1-1 Y, CUANDO SE LE INDIQUE, PRESIONE 1 Y 1 PARA CRISIS O VISITE UN CENTRO DE CRISIS URGENTE. PULSA [AQUÍ](#) PARA CONOCER LAS UBICACIONES EN CT.

Referencias

Marroquin, Y. (n.d.). [Parents: Tips for talking to your child about mental health](#). Children's Hospital of Philadelphia.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2024). [2021-2022 National Survey on Drug Use and Health: Model-Based Estimated Totals \(in Thousands\) \(50 States and the District of Columbia\)](#). SAMHSA.

LOS SIGUIENTES CONSEJOS ESTÁN DISEÑADOS PARA AYUDAR A LOS PADRES A APOYAR EL BIENESTAR GENERAL DE SUS HIJOS. SI SU HIJO MANIFIESTA IDEAS DE SUICIDIO O PROBLEMAS GRAVES DE SALUD MENTAL, LLAME A SU PEDIATRA. SI TIENE IDEAS SUICIDAS ACTIVAS O ESTÁ EN PELIGRO DE LESIONARSE A SÍ MISMO O A OTRAS PERSONAS, LLAME AL 2-1-1 Y MARQUE EL 1 Y 1 PARA CASOS DE CRISIS.

RECONOCE LAS SEÑALES

- Observe cambios en el estado de ánimo, las rutinas o los hábitos de sueño de su hijo; pueden ser señales de alerta de un problema mayor. ¿Está más retraído? ¿Está comiendo o durmiendo más o menos?
- A algunos padres les preocupa que hablar sobre la salud mental pueda causar un problema. Sin embargo, mantener una comunicación abierta con sus hijos sobre la salud mental puede tener un impacto positivo en su bienestar.
- Preste atención a cómo habla sobre la salud mental. Su hijo podría sentirse más cómodo al hablar si lo escucha apoyar a otras personas que enfrentan dificultades.

INICIA UNA CONVERSACIÓN

- Primero, escucha sin juzgar. Evita las acusaciones ("¿Cómo puedes sentirte así?", "No tienes por qué estresarte").
- Haga preguntas para aprender más ("¿Puedes contarme más sobre lo que te hace sentir ansioso?").
- Evite la urgencia de resolver problemas- valide sus emociones ("Parece que tienes mucho que hacer en este momento").

CONTINUA LA CONVERSACIÓN

- Pregúntele a su hijo si hablaría con un profesional de salud mental en su escuela o en la comunidad. Pulsa [aquí](#) para encontrar ayuda en su área o llame al 2-1-1.
- Enseña a su hijo técnicas de regulación emocional, como la respiración profunda, y practíquelas. Pulsa [aquí](#) para más ideas.

Este recurso es de una colaboración entre la escuela de su hijo/a y la School Based Diversion Initiative (SBDI). Para obtener más información sobre la SBDI y como ayuda a los estudiantes, visite ctsbd.org o escriba a Gianna Mendes a gmendes@chdi.org.

