

Hemos visitado a la clase de su hijo/a hoy, ¡pregúntele lo que han aprendido!

- Uno de cada cinco adolescentes vive con una condición de salud mental
- Condiciones de salud mental no son la culpa de nadie tampoco no son nada que se debe dar vergüenza.
- 50% de los problemas de salud mental se manifiestan en los primeros 14 años y 75% en los primeros 24 años
- Las señales de advertencia comienzan típicamente alrededor de dos a cuatro años antes de que un problema de salud mental se ponga grave
- La mayoría de los jóvenes que reciben tratamiento y el apoyo son capaces de lograr la recuperación y vivir una vida sana, llena y productiva.
- La prevención es eficaz en ayudar a los jóvenes a evitar problemas de salud mental

¡Conocer las señales de advertencia!

Usted sabe más sobre el comportamiento típico de su hijo / hija que nadie. Esto lo coloca a usted en la mejor posición para notar los cambios y saber cuándo es el momento de buscar ayuda profesional. A continuación se muestra una lista de señales de advertencia tener en cuenta:

- Sentimientos de tristeza o retirado durante más de 2 semanas
- Tratando de dañar o matar a uno mismo o hacer planes de hacerlo
- Severas fuera-de-control, conductas de riesgo que pueden causar daño a sí mismo o a los demás
- Miedo abrumador repentina sin ninguna razón, a veces con aceleración del ritmo cardíaco, malestar física o respiración rápida
- Vomitar, usar laxantes o no comer para bajar de peso; pérdida o ganancia significativa de peso
- Ver, oír o creer cosas que no son reales
- El uso repetido de drogas o alcohol
- Los cambios drásticos en el estado de ánimo, el comportamiento, la personalidad o los hábitos de sueño
- La extrema dificultad para concentrarse o permanecer inmóvil que pone a una persona en peligro físico o provoca el fracaso escolar
- Preocupaciones o miedos intensos que se interponen en el camino de las actividades diarias

Recursos para los padres y guardianes:

www.nami.org

www.teenshealth.org

www.thebalancedmind.org

www.p2pusa.org

www.kidsinthehouse.com

www.teenmentalhealth.org

www.parentcenterhub.org

www.mentalhealthchannel.tv

NAMI Fox Valley

211 East Franklin St. Appleton, WI 54911 [920 954 1550

www.namifoxvalley.org

www.facebook.com/namifoxvalley

Si usted o un miembro de la familia está mostrando signos de una condición de salud mental, confíe en sus instintos y obtenga ayuda!

Usted no está solo/a ... La recuperación es posible ... La intervención temprana es la clave!