

¿Podría su hijo beneficiarse de la ayuda de salud mental?



La salud mental importa

A veces, los niños y adolescentes pueden estar tristes, ansiosos, enojados e irritables. En muchos casos, los comportamientos y emociones desafiantes son una parte esperada del crecimiento.

Aun así, los trastornos de salud mental pueden afectar a personas de todas las edades, y algunos comportamientos de niños y adolescentes pueden indicar un problema más grave. ¿Qué es solo una etapa y qué es motivo de preocupación? Estos signos pueden ayudarlo a determinar cuándo su hijo pequeño o adolescente se puede beneficiar de la atención de un proveedor de atención médica.

Qué tener en cuenta en niños pequeños

Los niños pueden:

- Tener berrinches frecuentes o estar intensamente irritables la mayor parte del tiempo.
- Hablar con frecuencia sobre sus miedos o preocupaciones.
- Quejarse de dolores de cabeza o de estómago sin causa médica conocida.
- No poder sentarse y estar en silencio, excepto cuando ven televisión o juegan videojuegos.
- Tener dificultades académicas o una disminución reciente en las calificaciones.
- Repetir acciones o hacer revisiones con frecuencia por miedo a que sucedan cosas malas.

Qué tener en cuenta en preadolescentes y adolescentes

Los niños mayores pueden:

- Mostrar menos interés en actividades o intereses que antes disfrutaban.
- Tener poca energía.
- Dormir demasiado o muy poco.
- Hacer dieta o ejercicio en exceso o temer el aumento de peso.
- Participar en conductas autolesivas, como cortarse o quemarse la piel.
- Fumar, beber alcohol o consumir drogas.
- Participar en conductas riesgosas solo o con amigos.
- Tener pensamientos suicidas.
- Decir que escuchan cosas que los demás no pueden escuchar.

La salud mental es una parte importante del bienestar general de su hijo. Busque ayuda si el comportamiento de su hijo pequeño o adolescente perdura algunas semanas o más. También busque ayuda si el comportamiento es angustiante para su hijo o su familia, o si interfiere con la capacidad de su hijo para ser funcional en la escuela, estar con amigos o en casa. Si el comportamiento de su hijo no es seguro, o si su hijo habla de lastimarse a sí mismo o a otra persona, busque ayuda de inmediato.

Recursos de salud mental

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



Pida ayuda si la necesita

Si su hijo necesita ayuda para mantener o mejorar su bienestar, puede hablar con su proveedor de atención primaria. El proveedor de atención primaria puede dar tranquilidad o ayudarlo a que se comunique con un especialista. Si está teniendo una crisis y necesita hablar con alguien de inmediato, puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988 (la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis) para hablar con un consejero especializado.

Servicios de Salud Mental de Salud de Contra Costa (Contra Costa Health)

Reciba atención ahora para la salud mental y el consumo de sustancias. Cualquiera puede llamarse a sí mismo o a alguien que le importa.

Línea ACCESS de Contra Costa Health (24 horas): Llame al **1-888-678-7277**

Obtenga apoyo para crisis de salud conductual o una referencia para servicios de salud conductual.

Condado de Contra Costa
A3 Respuesta a Crisis (24 horas):
Llame al **1-844-844-5544**

Centro de Crisis de Contra Costa (24 horas):
Llame al **211** o **988**
Envíe un mensaje de texto con la palabra 'HOPE' al **20121**

Gratis y confidencial.



Educación para la salud



Obtenga acceso a consejos de salud, herramientas de autocontrol y más información sobre salud. Visite: healthed.cchealth.org o puede escanear el código QR.

Recursos útiles de salud mental

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, National Alliance on Mental Illness)

Sitio web: nami.org

NAMI del condado de Contra Costa

Sitio web: namicontracosta.org

Conexiones de Salud Mental, Concord

Sitio web: mentalhealthconnectionsca.org

Salud Mental para Todos, California

Sitio web: mentalhealth.ca.gov

Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis

Sitio web: 988lifeline.org

Servicios en línea de salud conductual

Las plataformas de salud del comportamiento (mental) en línea están disponibles para usted y su familia sin costo alguno.

- **BrightLife Kids** está diseñada para cuidadores y niños de 0 a 12 años.
- **Soluna** está diseñada para adolescentes y adultos jóvenes de 13 a 25 años.

Puede encontrarlas en línea en hellobrightline.com o solunaapp.com. También puede conseguirla en la App Store de Apple o en Google Play.