

Apoye el bienestar mental de su hijo: salud mental y alfabetización en materia de salud mental

Supporting your Child's Mental Wellness: Mental Health & Mental Health Literacy

¿Qué es la salud mental?

La salud mental forma parte de nuestra salud general. Es algo más que tener o no tener una enfermedad mental. La salud mental puede definirse como “**un estado de bienestar** en el que **vivimos y trabajamos con sentido**, nuestras **relaciones** son sanas y podemos **adaptarnos y hacerles frente** a las **tensiones normales de la vida**”.

Cada cultura concibe y entiende la salud mental a su manera.

Algunas perspectivas indígenas sobre la salud y el bienestar implican hacer un esfuerzo por crear un equilibrio entre su **salud mental, espiritual, emocional y física**.

Una persona puede tener una enfermedad mental y tener bienestar mental al mismo tiempo. Así como es posible tener mala salud mental pero no padecer ninguna enfermedad mental, es totalmente posible tener buena salud mental incluso con un diagnóstico de enfermedad mental.



Parte de la alfabetización en materia de salud mental consiste en comprender las distintas palabras que utilizamos para describir los diferentes estados de salud mental. Podemos vivir estos estados por separado o al mismo tiempo:



Se diagnostica un **trastorno mental**; requiere tratamiento por parte de un profesional médico (por ejemplo, un trastorno de ansiedad).

- Consulte en **la página 6** los servicios de salud mental que están a su alcance para su hijo.

Fuente: mentalhealthliteracy.org

Un problema de salud mental es cuando la capacidad de adaptación de una persona se ve afectada por un factor estresante grave. Podría ser necesario recibir terapia y otro tipo de apoyo (por ejemplo, para hacer frente a una separación familiar).

- En **la página 5** encontrará orientación sobre cuándo solicitar ayuda adicional para su hijo.

La aflicción mental es la respuesta común a corto plazo al estrés de la vida cotidiana (por ejemplo, no aprobar un examen).

- Cuando los niveles de estrés empiecen a afectarle negativamente, intente usar las **estrategias de relajación y pensamiento sano** del Centro de Recursos de Salud Mental Kelty (Kelty Mental Health Resource Centre), del hospital infantil B.C. Children's.



No tener ninguna aflicción, problema o trastorno mentales es sentirse en paz, estar equilibrado, adaptarse a los retos y disfrutar de la vida cotidiana.

- Usted puede facilitar esto introduciendo **hábitos de vida sanos** y realizando actividades que aporten alegría a su familia.





Al considerar los distintos estados de salud mental, es importante:

- **Usar los términos adecuados** cuando hable de emociones y experiencias. Por ejemplo: “me siento ansioso, estresado o nervioso” en lugar de “tengo ansiedad”.
- Comprender la diferencia entre experiencias de **aflicción mental, problemas de salud mental y trastornos mentales**.

Alfabetización en materia de salud mental significa:

- Comprender **cómo adquirir y mantener una buena salud mental**
- Disminuir las actitudes negativas hacia las enfermedades mentales
- Comprender **los trastornos mentales y su tratamiento**
- Comprender cómo encontrar la **ayuda adecuada para usted y para su hijo**

¿Lo sabía?

La alfabetización en materia de salud mental forma parte del plan de estudios de la Colombia Británica de **Educación Física y sobre la Salud**. Un primer paso para aprender más sobre la alfabetización en materia de salud mental en las escuelas podría ser ponerse en contacto con la escuela de su hijo para informarse sobre sus iniciativas o programas.

Cómo hablar sobre la salud mental en familia

“El simple hecho de mantener una conversación con su hijo es un buen punto de partida. No es necesario que tenga todas las respuestas, solo que esté dispuesto a escuchar y que se muestre abierto, interesado y compasivo. Eso es lo más importante”. — Centro de Recursos de Salud Mental Kelty, del hospital infantil B.C. Children’s. [Entonces, ¿cómo puede empezar?](#)

Intente **hablar** de salud y bienestar mentales **con regularidad**.

Mantenga la calma y sea paciente durante las conversaciones.

Encuentre un buen momento y un buen lugar para hablar (por ejemplo, en un espacio seguro, durante un paseo, o mientras realizan alguna actividad).

Utilice el lenguaje cotidiano cuando hable de los cambios que ha observado. No hable de los cambios como síntomas de salud mental.

Muestre **interés y empatía**. Hágale saber que quiere entender lo que está sintiendo.

Escuche e intente comprender qué ha provocado los cambios que usted o su hijo han notado.

Ayúdale a resolver sus problemas **preguntándole** qué le gustaría hacer o **qué cree necesitar**.

Si necesita más ideas, consulte los recursos de FamilySmart creados por jóvenes sobre lo que quieren [oír decir a sus familias en tiempos difíciles](#).



¿Cómo podemos fomentar el bienestar mental en nuestra familia?

Algunas cosas que afectan la salud mental están fuera del control de las personas, como el cuerpo con el que nacimos, ciertas relaciones, algunas vivencias (como la discriminación), algunas de nuestras condiciones de vida (como la seguridad en nuestra comunidad) y los sistemas que afectan la vida cotidiana (como la economía).

Pero hay **algunas cosas que las familias pueden hacer** para fomentar la salud mental y apoyar el bienestar, como animar a los miembros de la familia a hablar sobre cómo se sienten.

¿Cuáles son los indicios y síntomas de los problemas y trastornos de salud mental y cuándo debo buscar ayuda adicional para mi hijo?

Por lo general, usted es la mejor persona para juzgar si su hijo está teniendo dificultades.

Confíe en sus instintos. Si nota algo diferente en el comportamiento de su hijo, interéssese en ello. **Preste atención a cualquier cambio en el comportamiento, el estado de ánimo o las relaciones.** Algunos ejemplos de comportamientos que podrían ser preocupantes son:

- dificultades para dormir
- cambios en los patrones alimentarios
- sentimientos de tristeza durante largos períodos de tiempo
- altibajos emocionales
- sentimientos de ansiedad
- negarse a ir a la escuela o tener más dificultades en la escuela
- no querer salir de casa ni participar en las actividades que normalmente le gustan a su hijo
- tener problemas en las relaciones familiares o con los amigos

Los problemas y trastornos de salud mental afectan la forma en que una persona piensa, siente y se comporta. **Los indicios y síntomas son muy variados y pueden ser diferentes para cada persona.** Para obtener más información, consulte [esta página web](#) del Centro de Recursos de Salud Mental Kelty.



Apoyo para la salud mental de las familias

Hay muchos lugares donde puede encontrar recursos o apoyo, incluidos los consejeros escolares.

- Hable con **su médico de familia, acuda a un consultorio de atención sin cita previa** o busque el apoyo de un **profesional de la salud mental**.
- Hable con **los trabajadores de apoyo** de **Family Smart** y **del Centro de Recursos de Salud Mental Kelty**, que apoyan a padres/cuidadores de niños y jóvenes de 0 a 24 años, mientras que **Foundry** apoya a padres/cuidadores de niños y jóvenes de 12 a 24 años.

Si su hijo sufre **una crisis de salud mental o de consumo de sustancias**:

- Llame al 911 o llévelo a la sala de urgencias más cercana
- Llame al 310-6789 para solicitar apoyo de salud mental
- Llame al 988, la línea nacional de crisis por suicidio
- Línea de apoyo infantil Kids Help Phone (1-800-668-6868)
- Línea de crisis y apoyo para indígenas KUU-US: 1-800-588-8717

Aquí encontrará más información sobre cómo buscar **ayuda inmediata** para su hijo. →



Brindar a su hijo apoyo para su salud mental puede ser todo un reto.

Controle su propia salud mental al:

- cuidarse **a usted mismo**
- **buscar ayuda** cuando la necesite
- **crear una red de apoyo** de familiares y amigos

