

Hoy visitamos la clase de su estudiante —le preguntamos que aprendieron!

- Uno en cinco jóvenes viven con una condición de salud mental
- La condición de salud mental no es la culpa de nadie o es algo para sentirse avergonzado
- 50% de las condiciones de salud mental emergen a la edad de 14 y 75% para la edad de 24
- Las señales de advertencia típicamente empiezan cerca de dos a cuatro años antes de que las condiciones de salud mental se vuelvan serias
- Muchos jóvenes que reciben tratamiento y apoyo temprano puede lograr recuperación y vivir una vida saludable, vida plena y productiva.

Conozca las Señales de Advertencia

Usted conoce más que nadie acerca del comportamiento típico de su hijo/a. Esto lo pone a usted en la mejor posición para notar cambios y saber cuando es tiempo de buscar ayuda profesional. Más abajo hay una lista de señales de advertencia para estar atentos:

- Sentirse triste o retraído por más de 2 semanas
- Tratando de lastimarse o terminar con su propia vida o hacer planes para hacerlo
- Comportamiento severo, fuera de control, tomando riesgos que causan lesiones a uno mismo u otros
- Miedo repentino abrumador sin razón, a veces con palpitaciones, incomodidad física o dificultad para respirar
- Vomitar, uso de laxativos o no comer para perder peso; pérdida significativa de peso
- Ver, escuchar o creer cosas que no son reales
- Excesivo consumo de alcohol o drogas
- Cambios drásticos en el humor, comportamiento, personalidad o hábitos para dormir
- Dificultad extrema para concentrarse o mantenerse quieto llevando a peligro físico o reprobar en la escuela
- Preocupación o miedos intensos que dificultan las actividades diarias

Recursos para Padres y Cuidadores

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 Fresno
7545 N. Del Mar Ave., Suite 105
Fresno, CA 93711
559-224-2469
info@namifresno.org
www.namifresno.org

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

¡ Usted no está solo...Recuperación es posible...Intervención temprana es clave!

Por favor recorte en la línea y regrese el formulario de abajo completado.

Nombre del Estudiante _____

Yo, (nombre del padre/tutor) _____ he leído la información más arriba y le pregunté a mi hijo/a acerca de lo que aprendió de Terminando el Silencio de NAMI.

Firma

Fecha