

¿Mi Adolescente Necesita Ayuda?

Señales Físicas de Alarma:

- ▶ Cortes en los brazos o las piernas u otras señales físicas de lastimarse a sí mismo
- ▶ Pérdida de peso o aumento de peso rápido o importante
- ▶ Heridas físicas sin buenas explicaciones
- ▶ Muchos dolores del estómago, la cabeza y/o la espalda
- ▶ Empeoramiento de una condición crónica

Señales del Comportamiento o Emocionales de Alarma:

- ▶ Cambio importante en los hábitos de comer y/o dormir
- ▶ Señales de frustración, estrés o enojo
- ▶ Miedo, ansiedad o preocupación inusual o en aumento
- ▶ Dificultades en las relaciones con la familia, los amigos, los compañeros de clase o los maestros
- ▶ Faltar a la escuela, no participar en clase y/o notas más bajas
- ▶ Cambios o problemas con el nivel de energía o la concentración
- ▶ Cambios repentinos de humor
- ▶ Sentirse deprimido, sin esperanzas, despreciable o culpable
- ▶ Comportamiento agresivo o violento
- ▶ Pérdida súbita de la confianza en sí mismo o de sentirse seguro
- ▶ Comportamientos arriesgados, infringir la ley, robar, dañar a las personas
- ▶ Señales de uso de alcohol o drogas
- ▶ Pérdida de interés en las cosas que antes se disfrutaban
- ▶ Preocupación continua por la apariencia física o reducción en la higiene personal
- ▶ Aislación de los demás y pasar a menudo el tiempo solo
- ▶ Reservado en lo que respecta a sus actividades y paradero

Si usted nota cualquiera de las señales de alarma arriba, hable con su adolescente y después llame al proveedor de cuidado médico de su adolescente. Esté preparado para hablar de la severidad del problema, cuándo comenzó el problema y cualquier cambio en la situación escolar o familiar del adolescente. No espere demasiado tiempo antes de buscar ayuda.

PREGUNTAS IMPORTANTES QUE LE PUEDE HACER A SU ADOLESCENTE

- ¿Cuándo y por qué empezó este problema?
- ¿Cuánto te molesta este problema?
- ¿Este problema está afectando tu trabajo en la escuela o tus relaciones con tus amigos o miembros de la familia?
- ¿Has tenido algún pensamiento sobre morir o lastimarte a ti mismo?
- ¿Cómo te puedo ayudar?

No tenga miedo de preguntarle a su adolescente lo que está ocurriendo en su vida. No causará ningún daño. Los adolescentes con problemas necesitan el apoyo de padres afectuosos.

EMERGENCIAS DE SALUD MENTAL

- ▶ Pierde el sentido de la realidad
- ▶ Corre alto peligro de lastimarse a sí mismo
- ▶ Corre alto peligro de lastimar a los demás

Si su adolescente tiene una emergencia, llévele a la sala de emergencias del hospital más cercano o llame al 911.

NO lo deje solo ni sin supervisión. Quite de su alcance todos los objetos peligrosos (pistolas, cuchillos, pastillas).

¿Tiene algún comentario o alguna pregunta sobre este folleto? Por favor póngase en contacto con Adolescent Health Working Group (Grupo de Trabajo de Salud de Adolescentes) por correo electrónico a feedback@ahwg.net o llamando al (415) 554-8429. Gracias.

Sources:

- 1) Goodman RF. Choosing a Mental Health Professional for Your Child. New York University Child Study Center. 2000, <http://www.aboutourkids.org>
- 2) Substance Abuse and Mental Health Services Administration, National Mental Health Information Center. Child and Adolescent Mental Health. 2003, <http://www.mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/CA-0004/default.asp>