

Guia para los padres de jóvenes sobre la salud mental en Nevada

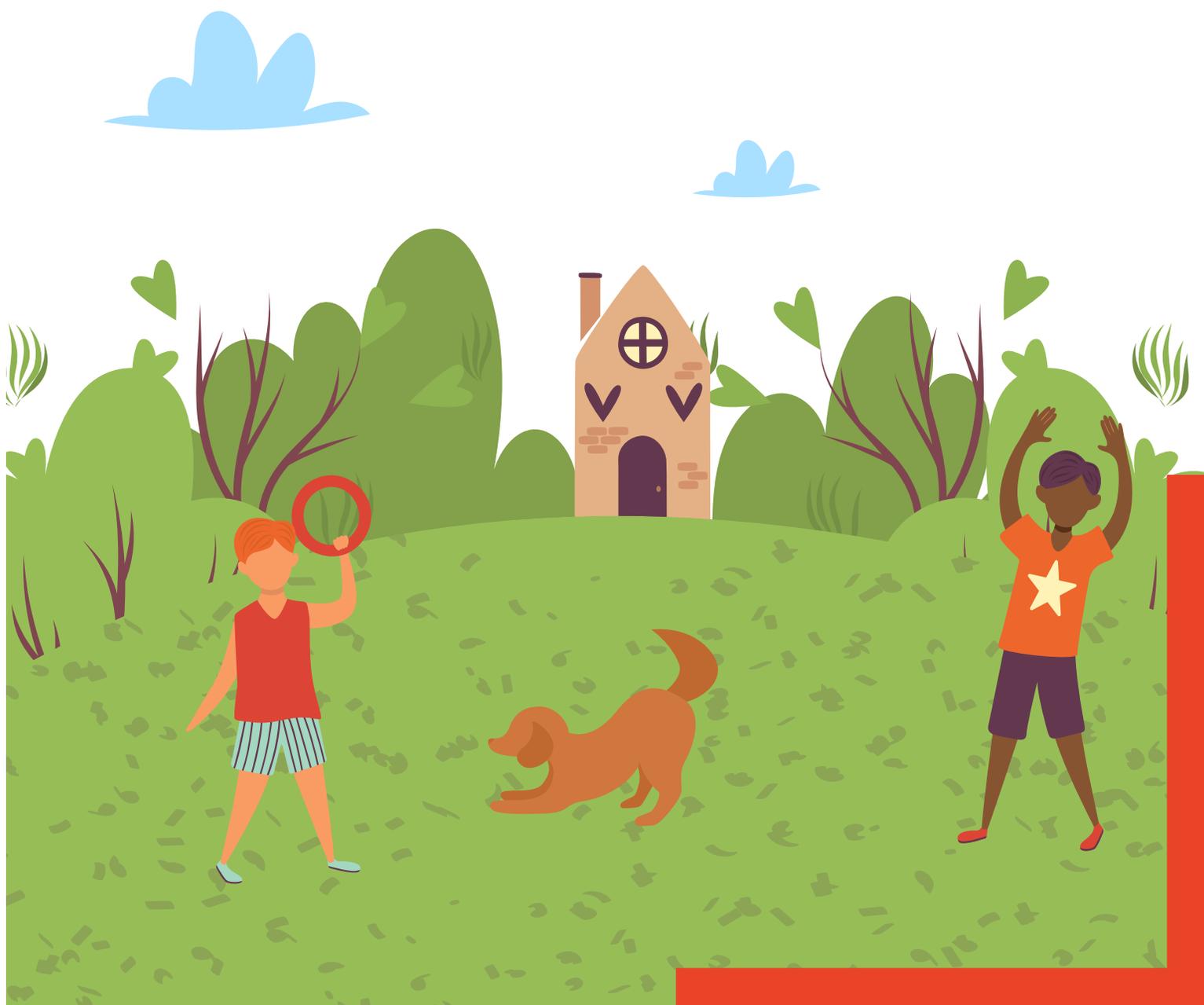


TABLA DE CONTENIDOS

El propósito de este documento	3
Como usted puede apoyar en la salud mental de su hijo/a	4–6
Como usted puede ayudarle a su hijo/a cuando esté pasando preocupaciones de salud mental	7 + 8
Equipo móvil de respuesta a crisis para niños	9
Preguntas más comunes	10 + 11



El propósito de este document

El propósito de este documento es el de dar información a los familiares de aquellos jóvenes que están pasando por preocupaciones de salud mental y/o de comportamiento.

La salud mental en los jóvenes es una preocupación amplia en todo el país. Por ejemplo:

- Los síntomas de depresión y ansiedad se han duplicado durante la pandemia. 25% de los jóvenes han sentido síntomas depresivos mientras 20% han sentido síntomas de ansiedad, según el Cirujano General de Los Estados Unidos Vivek Murthy.
- En los jóvenes con enfermedades de salud mental tales como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, al parecer también aumenta los comportamientos o sentimientos negativos como son la impulsividad y la irritabilidad.
- A principios del 2021, las visitas a las salas de emergencias en los Estado Unidos por sospecha de intento de suicidio subieron 51% en las niñas adolescentes y 4% en los niños adolescentes a comparación del mismo periodo de tiempo a principios del 2019, según los estudios citados en por el Comité Consultivo.
- En el 2016, de los 7.7 millones de niños con trastornos mentales tratables, alrededor de la mitad no recibió un tratamiento adecuado.

Hay esperanza.

¿Cómo puede usted ayudarle a su hijo/a con la salud mental?

Pasaje de "PROTEGIENDO LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES: The U.S. Surgeon General's Advisory 2021"

Sea el mejor modelo que usted pueda ser para los jóvenes al cuidarse de su propia salud física y mental

Los jóvenes con frecuencia aprenden comportamientos y hábitos que van viendo a sus alrededores. Usted puede dar un ejemplo con buenos hábitos al hablar con los niños sobre la importancia de la salud mental, buscando ayuda cuando se necesite, y demostrando formas positivas para lidiar con el estrés para que los niños aprendan de usted. Otras maneras de cuidarse de la salud mental incluyen el tomar descansos, el dormir lo suficiente, el hacer ejercicio, el alimentarse balanceadamente, el mantener rutinas comunes, el obtener cobertura de seguro médico, el continuar la comunicación con los familiares y las amistades, y el tomar tiempo para desconectarse de la tecnología o las redes sociales.

Ayúdele a los niños y jóvenes a desarrollar vínculos fuertes, seguros y estables con usted y otros adultos de apoyo.

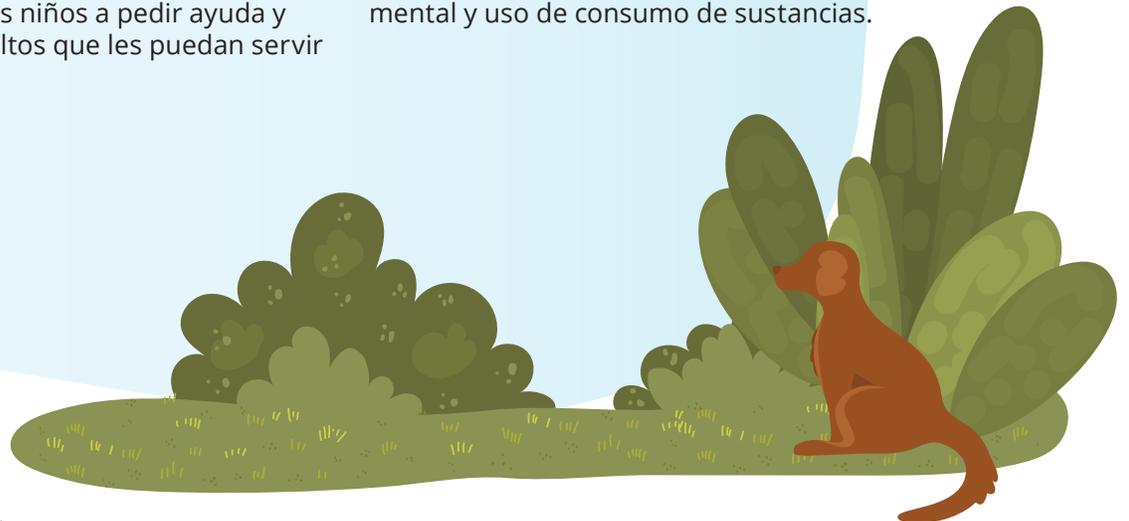
Estudios investigativos demuestran que lo más importante que un joven necesita para ser fuerte es una amistad estable y dedicada con un adulto de apoyo. Pase tiempo con los niños en actividades que sean significativas para ellos, dándoles cariño y aceptación, elogiándolos por las cosas que hagan bien, escuchándolos, y comunicándose abiertamente de sus sentimientos. Motive a los niños a pedir ayuda y conectándolos con otros adultos que les puedan servir como mentores.

Motive a los niños y jóvenes a construir vínculos sociales saludables con los amigos.

Esto se puede lograr a través de juegos autodirigidos y actividades estructuradas como la escuela, los programas extracurriculares, los deportes, y el voluntariado. Como los amigos tienen un papel importante (tanto positivo como negativo) en el desarrollo de los niños, es muy importante enseñarles a los niños a cómo lidiar con la presión que ponen los compañeros. Tenga conversaciones abiertas con su hijo/a sobre sus valores y enseñarles a ser seguros de sí mismo y cómodos de expresar sus necesidades y sus límites.

Haga lo mejor para darle a los niños y jóvenes un hogar y un vecindario de ambiente predecible, estable y solidario.

Mucho podría estar fuera de su alcance, y habrá un periodo de ensayo y error mientras usted averigua qué es lo que mejor funciona para su hijo/a. Trate de ayudarles a los niños a mantenerse en un horario normal y predecible a diario, tal como una hora fija para cenar y acostarse a dormir. Sea comprensivo a la hora de tocar temas estresantes como las finanzas y los problemas maritales. También es importante minimizarles a los niños la exposición a la violencia, lo cual los pone a riesgo de contraer problemas de salud mental y uso de consumo de sustancias.



¿Cómo puede usted apoyar con la salud mental de su hijo/a?

Trate de minimizar las malas influencias y los comportamientos negativos en la vida del joven.

Hable con los niños temprano sobre los riesgos del alcohol y otras drogas, a corto plazo (como los accidentes automovilísticos entre otros) y a largo plazo (como la reducción de las habilidades cognitivas). Entre más temprano un joven o adolescente empiece a consumir sustancias, más aumentan las probabilidades de desarrollar problemas de consumo de sustancias. La salud mental y el problema de consumo de sustancias puede también ocurrir al mismo tiempo. Por ejemplo, algunos jóvenes batallan con el estrés o con sentimientos difíciles que los lleva al consumo de drogas o alcohol. Y el alcohol y otras drogas pueden también afectar la salud mental, por ejemplo, alterando el ánimo o los niveles de energía.

Asegúrese que los niños y jóvenes tengan una consulta general con un pediatra, doctor de familia u otro profesional de la salud.

Los profesionales de la salud le pueden ayudar a monitorear la salud de los niños, aconsejarle de cómo prevenir problemas, diagnosticar y tratar las enfermedades físicas y mentales. El obtener cobertura de seguro médico para sus hijos puede ayudar. Para aprender más sobre como inscribirse a Medicaid, al programa para seguro médico para niños (CHIP), o un plan del mercado, vaya al HealthCare.gov o InsureKidsNow.gov.

Esté pendiente de las señales de advertencia relacionadas con el sufrimiento, y busque ayuda cuando sea necesario. Las señales de sufrimiento en los niños se pueden presentar de varias formas, como la irritabilidad, el enfado, los síntomas de abstinencia, y otros cambios en el pensamiento, en la apariencia, en el rendimiento académico, y en los patrones de alimentación y del sueño o en otros comportamientos.

Si usted nota cambios preocupantes en su hijo/a, hágales saber que usted está listo/a para ayudarles en lo que necesiten. No le de miedo o pena pedirles ayuda a los doctores, enfermeros u otros profesionales o averiguar qué tipos de recursos hay disponibles en su comunidad. Por ejemplo, las escuelas a menudo prestan servicios de consejería y de adaptaciones suplementarias (ej. Para estudiantes matriculados en programas de educación especial).

Minimice el acceso que tienen los niños para ocasionar un daño autoinfligido, incluyendo el acceso a las armas de fuego y a los medicamentos recetados.

Bote los medicamentos recetados que ya no use o que se hayan vencido y mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños y jóvenes. Si Usted decide en mantener armas de fuego dentro de la casa, asegúrese de que estén seguramente guardadas: descargadas y con llave (ej. En una caja fuerte). El poseer armas de fuego dentro de la casa aumenta la probabilidad de muertes asociadas con armas de fuego. De hecho, las armas de fuego se consideran la forma más mortal de suicidio: 90% de los intentos de suicidio con armas de fuego resultan en muertes, a comparación de menos del 10% de los intentos de suicidios generales.

¿Cómo puede usted apoyar con la salud mental de su hijo/a?

Póngale atención a los niños y jóvenes cuando pasan tiempo por internet.

La tecnología digital le puede ayudar a los jóvenes a conectarse con los amigos y familiares, a aprender sobre los eventos actuales, a expresarse a sí mismos, y a tener acceso a la telemedicina y otros recursos. Al mismo tiempo, los niños pueden tener experiencias negativas por el internet, como es el ciberacoso, el encontrar información dañina, y el compararse negativamente con otras personas negativamente.

Sea una voz para la salud mental en su comunidad.

Existen muchas formas de hacer esto, desde hablar abiertamente con amigos y familiares sobre la importancia de la salud mental, hasta asistir a las reuniones del consejo escolar o a las asambleas públicas, hasta hacer de voluntario con un grupo de consejería, hasta promover mejor financiación y concientización de los programas de salud mental en las escuelas y las organizaciones locales, como son las iglesias, bibliotecas, parques y centros recreativos, o equipos deportivos.



¿Cómo puede usted ayudarle a su hijo/a cuando esté pasando preocupaciones de salud mental?

Puede que usted tenga un/a joven que le preocupe. Aquí tenemos algunas opciones que le podrán ayudarle:

Recursos de crisis inmediata

Si su hijo/a está pasando por una crisis inmediata o de necesidad.



Equipo móvil de respuesta a crisis para niños (MCRT por sus siglas en inglés)

El MCRT le ayuda a jóvenes y familias que necesitan ayuda para cualquier situación de salud mental o de comportamiento o en crisis con su hijo/a o adolescente en cualquier comunidad en Nevada. www.knowcrisis.com; **702-486-7865**



Línea directa de Crisis: Servicios de Apoyo de Crisis de Nevada

La línea directa de crisis es para las personas en Nevada quienes necesitan de un oído comprensivo, un corazón atento, y una mano en momentos difíciles. La ayuda está disponible a través de una línea directa, línea de texto y servicio de abogacía presenciales. www.cssnv.org; **1-800-273-8255**



SafeVoice

Este sistema anónimo de denuncias podrá ser usado para denunciar amenazas contra la seguridad o bienestar de los estudiantes. Usted podrá colocar una denuncia en Inglés y en español usando una de las siguientes opciones:

- A través de la aplicación SafeVoice Nevada, disponibles en las tiendas de aplicaciones Apple Store o Google Play
- **Por internet:** www.safevoicenv.org
- **O llamar al:** **1-833-216-SAFE (7233)**

Servicios de abogacía y apoyo por colegas capacitados

Si usted se enfrenta a barreras o dificultades para tener acceso al apoyo de salud mental que su familia necesita.

Youth M.O.V.E. Nevada

La sede de Nevada Youth M.O.V.E. (YMNV) es una división de la organización nacional Youth M.O.V.E. (Motivando a Otros a través de Voces y Experiencias). YMNV es una organización motivada por jóvenes dedicada a mejorar los servicios y sistemas apoyan un crecimiento y desarrollo positivo al unir las voces de las personas que ya han vivido experiencias en varias áreas, incluyendo salud mental, justicia juvenil, educación, y bienestar infantil. YMNV trabaja como una colectiva diversa uniendo las voces y las causas de jóvenes mientras eleva la concientización de los problemas de los jóvenes. YMNV sostiene reuniones de ayuda mutua mensualmente y defiende los derechos de los jóvenes y las voces en la salud mental y/u otros sistemas que les sirvan, con el propósito de empoderar jóvenes a ser compañeros iguales en el proceso del cambio.

Línea gratuita **1-800-216-5188**
Sur de Nevada **702-388-8899**
Norte de Nevada **775-418-9950**
Para más información visite: www.nvpep.org



LA Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales (NAMI por sus siglas en inglés)

La línea directa NAMI es una línea de apoyo mutuo para momentos que no sean de crisis. Los Colegas Operadores del Bienestar están ahí para apoyar a las personas impactadas por preocupaciones

de salud mental por medio de relatos sobre experiencias vividas. La línea directa de en Nevada opera entre las horas de las 8 am y las 10 pm, de lunes a viernes y de 8 am to 9 pm, los sábados y domingos.

Llame al 775-241-4212 para hablar con un colega operador de bienestar.

Para más información visite: www.naminevada.org



Nevada PEP (Padres empoderando padres)

Nevada PEP ofrece servicios de ayuda a familias de niños con necesidades de cuidados de la salud del comportamiento.

Las familias especialistas son miembros de familias que han vivido experiencias al criar niños con necesidades de cuidados de la salud del comportamiento. Con compasión y entendimiento, nuestras familias especialistas le podrán ayudar a buscar información, apoyo, y recursos. Le podemos prestar asistencia de abogacía para tener acceso y apoyo a servicios de ayuda en casa, en la comunidad y en la escuela.

Línea gratuita **1-800-216-5188**
Sur de Nevada **702-388-8899**
Norte de Nevada **775-418-9950**
Para más información visite: www.nvpep.org

¿Cómo le podría usted ayudar a su hijo/a cuando haya inquietudes sobre la salud mental?

Puede que usted tenga a un joven que le preocupa. Aquí tiene algunas opciones que le ayudarán:

¿Cómo encontrar los recursos de salud mental si los llega a necesitar para su joven?



Hable con un trabajador social o consejero de la escuela de su hijo/a.

Comuníquese con la compañía del seguro médico para que le den una lista de los proveedores que ellos cubren y que trabajan con niños y jóvenes.



Nevada 211 Youth
www.nevada211.org/youth-services/
Encuentre un profesional de salud mental en Nevada 211.

Nevada 211 es una manera gratuita y fácil de localizar y conectarse con miles de recursos que tenga cerca a usted, incluyendo ayuda con alimentos, servicios, hogar, proveedores de salud mental, cuidados de salud y muchísimo más.

- **POR INTERNET:** nevada211.org
- **MARQUE:** 211
- **O LLAME AL:** 1-866-535-5654
- **ENVÍE UN TEXTO CON SU CÓDIGO POSTAL AL:** 898211

¿Necesita información adicional sobre los proveedores de salud del comportamiento?



Salud del comportamiento en Nevada:

Encuentre y tenga acceso a proveedores de calidad en el campo de la medicina conductual en Nevada.

www.behavioralhealthnv.org

Recursos de discapacidad

Si necesita más información sobre sus derechos y como abogar por ellos.



El Centro de Discapacidad de Nevada

El Centro Legal y de Abogacía para Discapacitados de Nevada (NDALC por sus siglas en inglés) es una organización sin ánimo de lucro estatal y privada que funciona como un sistema de abogacía y de protección de derechos humanos, legales y de servicios para personas con discapacidades en Nevada exigido por el gobierno federal.

LAS VEGAS

2820 West Charleston Blvd., #11
Las Vegas, NV 89102

TELÉFONO: 702-257-8150
LÍNEA GRATUITA: 1-888-349-3843
RETRANSMISIÓN EN NEVADA: 711
FAX: 702-257-8170
www.lasvegas@ndalc.org

RENO

1875 Plumas Street, #1, Reno, NV 89509
TELÉFONO: 775-333-7878
LÍNEA GRATUITA: 1-800-992-5715
RETRANSMISIÓN EN NEVADA: 711
FAX: 775-786-2520

CHILDREN'S
MOBILE
CRISIS
RESPONSE TEAM

Línea directa
702-486-7865
Disponibilidad 24/7

La respuesta y estabilización de salud mental para jóvenes y sus familiares quienes buscan una ayuda inmediata en las preocupaciones de la salud conductual.

LO QUE HACEMOS:

Equipo móvil de respuesta a crisis para niños (MCRT por sus siglas en inglés) le ayuda a jóvenes y familias que necesitan ayuda para cualquier situación de salud mental o de comportamiento o en crisis con su hijo/a o adolescente en cualquier comunidad en Nevada. La crisis se presenta diferentemente y únicamente en cada joven y familia, y podría incluir preocupaciones, tales como pensamientos suicidas, comportamiento con daño autoinfligido, ansiedad, sentimiento de depresión, ira y agresión, acoso, consumo de drogas y alcohol, o cualquier otra preocupación que se le presente, lo cual el/la joven o familiar quiere que se haga una evaluación de crisis, apoyo e intervención.

El MCRT usa una metodología en equipo formada por un trabajador social y un profesional de la salud quienes desarrollarán una evaluación, darán apoyo e intervenciones de crisis, estabilización a corto plazo y servicios de administración del caso. Los servicios de atención y de estabilización se darán en la ubicación que escoja la familia, lo cual podría ser en instalaciones comunitarias, en la casa, y/o por telemedicina sea teléfono o video. En la zona rural de Nevada, los servicios se darán por teléfono o video a través de la telemedicina.

Visite nuestra página web:
KNOWCRISIS.COM



EN ASOCIACIÓN CON LA DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA Y CONDUCTUAL
Y LA DIVISIÓN DE SERVICIOS PARA NIÑOS Y FAMILIAS



Preguntas más comunes

Abajo encontrará las preguntas más comunes que usted también pueda tener. Para más información sobre la salud mental de los jóvenes visite la página web del Instituto Nacional de la Salud mental en los Jóvenes:

www.nimh.nih.gov/health/publications/children-and-mental-health

1) Me preocupa cómo le está yendo a mi hijo/a en la escuela, se ha alejado de los amigos y de las actividades, tiene problemas al dormir, demasiados miedos y/o preocupaciones... ¿Qué debo hacer? ve fears or worries...what should I do?

Hable con el doctor de su hijo/a o con un profesional de la salud. Hágale preguntas y aprenda todo lo que pueda sobre el comportamiento que le preocupa. Tenga en cuenta que cada joven es diferente. Hasta el desarrollo normal varía entre cada joven. Pregunte si su hijo/a necesita evaluaciones adicionales con un especialista con experiencia en problemas de comportamiento en los jóvenes. Los especialistas podrían ser psiquiatras, psicólogos, terapeutas, trabajadores sociales, y/o enfermeros psiquiátricos. Usted puede trabajar con el doctor de su hijo/a y así



tomar decisiones que le hagan sentir bien a usted, al joven y a su familia. Para más información visite:

www.aacap.org

2) ¿Tendría yo la culpa de que mi hijo/a esté pasando por problemas de salud mental?

Se cree que parte de la ansiedad, la depresión, el autismo, el TDAH, y las enfermedades de aprendizaje tienen causas biológicas. No se puede culpar a los padres de familia. Pero los padres tienen una función central al proporcionar un apoyo y un cuidado que es fundamental en la recuperación del joven.

3) ¿Qué pasa si me preocupa que mi hijo use medicamentos para tratar sus síntomas de salud mental?



Aquí encontrará información sobre los medicamentos que se usan para tratar la salud mental:

www.parentsmedguide.org

4) ¿Será que mi hijo/a busca atención cuando se corta o lastima?

El daño autoinfligido es un indicador exterior del sufrimiento de la salud mental que está pasando el/ la joven o adolescente. El suicidio es la segunda causa principal de muertes en los niños y adolescentes. La ayuda se encuentra a una sola llamada... Llame al Equipo Móvil de Respuesta a Crisis para Niños al 702-486-7865.

5) ¿Cuáles son las señales de advertencia más comunes que tiene el suicidio y que los padres y escuelas deberían de tener en cuenta?

Estas señales puede que signifiquen que alguien corra el riesgo de suicidarse. El riesgo es más grande si hay un nuevo comportamiento o ha aumentado últimamente en frecuencia e intensidad, y al parecer está relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio.

- Menciona que se quiere morir o matarse
- Busca maneras de cómo matarse, tales como búsquedas por internet o comprar un arma.
- Menciona que se siente sin esperanzas o sin razones para vivir
- Menciona que se siente atrapado/a o con un dolor insoportable
- Menciona que es un estorbo para los demás
- Aumenta el consumo de drogas o bebidas alcohólicas
- Actúa muy nervioso/a o agitado, o se comporta imprudentemente
- Duerme muy poco o demasiado
- Tiene síntomas de abstinencia o se siente aislado/a
- Demuestra ira o menciona que busca venganza
- Muestra cambios de ánimo extremos



Preguntas más comunes

FAQ

6) ¿Será que hablar de suicidio o preguntarle a mi hijo/a si se sienten con ganas de suicidarse hace motiva el deseo de suicidarse?

Hablar sobre el suicidio proporciona la oportunidad de comunicación. Miedos compartidos tienen más probabilidad de disminuir. El primer paso de motivar a alguien con pensamientos suicidas a seguir viviendo se hace al hablar sobre esos sentimientos. Tan simple como preguntarle a una persona si tiene la intención de terminar con su vida, puede empezar la conversación.



Sin embargo, hablar sobre el suicidio debería de manejarse cuidadosamente. Para más información visite:

www.mentalhealthfirstaid.org

7) ¿Cuáles son algunas inquietudes de seguridad que tengo que tener en cuenta?

- Si usted sospecha que su hijo/a podría tener pensamientos de lastimarse a sí mismo o a otros, pensamientos o ideaciones suicidas, es importante que ponga su casa más segura para reducir los riesgos de peligro.
- Para más información visite: <https://nvpep.org/wp-content/uploads/2020/06/Suicide-Proofing-Your-Home-trifold.pdf>
- Para más información sobre como guardar las armas seguramente visite la oficina de prevención de suicidio de Nevada al: <https://suicideprevention.nv.gov/SP/RALMP/>



