



¡Know! Usted NO estás solo

Mayo es el Mes de concientización sobre la salud mental. La Alianza Nacional de la Enfermedad Mental (NAMI) destaca, ha escogido como tema este año: “No estás solo”.

¿Sabía? Uno de cada cinco jóvenes y adultos jóvenes viven con una condición de salud mental. Es más común de lo que muchas personas se dan cuenta. De hecho, esos eran los números calculados antes del 2020. Investigadores estiman que las cifras actuales pueden ser más parecidas a dos de cada cinco personas afectadas por una enfermedad mental si tenemos en cuenta la pandemia.

Si su hijo o hija es uno de ellos, no están solos. Al igual que cualquier otra condición de salud, es de vital importancia ser consciente de las señales y síntomas de las enfermedades mentales para que pueda ser reconocida y tratada. Con preadolescentes y adolescentes, a veces suele ser difícil distinguir lo que es el comportamiento típico de los adolescentes y lo que no lo es.

Según NAMI, cada enfermedad mental tiene sus propios síntomas, pero los siguientes son comportamientos comunes que son una señal de alerta y tenemos que tener en cuenta en los adolescentes:

- Preocupación excesiva o miedo.
- Sentirse excesivamente triste o apagado.
- Pensamiento confuso o problemas para concentrarse y aprender.
- Cambios de humor extremos, incluyendo “subidas” incontrolables o sentimientos de euforia.
- Sentimientos prolongados o fuertes de irritabilidad o rabia.

- Aislamiento de los amigos o el evitar actividades sociales.
- Dificultades para entender o relacionarse con otras personas.
- Cambios en los hábitos de sueño o una continua sensación de cansancio y baja energía.
- Cambios en los hábitos alimenticios como el aumento del hambre o la falta de apetito.
- Dificultad para percibir la realidad (delirios o alucinaciones, en las que una persona percibe y siente cosas que no existen en la realidad objetiva).
- Incapacidad para percibir cambios en los sentimientos, comportamiento o personalidad de uno mismo (“falta de perspicacia” o anosognosia).
- Uso de sustancias como el alcohol o las drogas.
- Múltiples dolencias físicas sin causas obvias (como dolores de cabeza, dolores de estómago, vagos y continuos “dolores y molestias”).
- Pensamientos suicidas.
- Incapacidad de poder realizar actividades diarias o enfrentar problemas diarios y estrés.
- Un miedo intenso al aumento de peso o preocupación por la apariencia.

Desafortunadamente, no hay una prueba fácil para determinar si su hijo tiene una enfermedad mental en particular. Preste atención al comportamiento de su hijo y consulte con ellos regularmente sobre cómo se están sintiendo son la clave para poder reconocer las señales de alarma y luego buscar ayuda. Si siente que su hijo puede estar padeciendo de uno o más de los síntomas enumerados, le recomendamos que se comunique con un profesional desalud.

Obtener un diagnóstico preciso puede ser el primer paso hacia la mejoría. Recuerde, ni usted, ni su hijo están solos. NAMI anima a las familias que buscan ayuda a comenzar contactando a su proveedor de seguro de salud, médico de atención primaria o la autoridad de salud mental de su estado o condado para obtener más recursos e instrucciones.

La Línea de Ayuda de NAMI también está disponible para ayudar a las familias a aprender acerca de los servicios y los apoyos disponibles en su comunidad. *Sin embargo, si usted o alguien que conoce necesita ayuda ahora, llame inmediatamente a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 o llame al 911.*

Fuentes

[National Alliance on Mental Illness: Mental Health Awareness Month. 2021](#)

Acerca de ¡Know! Consejos para Padres

Todos tenemos un papel en la prevención. Al leer y compartir este ¡Know! Consejo para padres de hoy: estás haciendo de su parte para prevenir el abuso de sustancias y crear un mundo más saludable para todos.

Ponemos a su alcance estos consejos para padres para empoderar a padres como usted. ¡Know! lo ayuda a promover la salud y el bienestar y protege a nuestros jóvenes de comportamientos no saludables, incluyendo el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Sin embargo, dependemos de las donaciones de personas como usted para brindar estos consejos.

Si este consejo le resultó interesante o útil, [considere hacer una donación en \[preventionactionalliance.org/donate\]\(https://preventionactionalliance.org/donate\).](https://preventionactionalliance.org/donate)

¡Know! Los Consejos para padres son proporcionados por Prevention Action Alliance con el apoyo del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicciones de Ohio, el Departamento de Educación de Ohio y ¡Hable con sus hijos!

[Mas ¡Know! Consejos de Padres están disponibles en Español en los archivos de los artículos.](#)

Prevention
Action Alliance

Start Talking! 
Building a Drug-Free Future

Ohio | Department
of Education

