

SEÑALES de salud mental a las que se debe prestar atención



Sabía?



El tratamiento de salud mental da resultado y es posible recuperarse.

- Mayor dificultad en la escuela
- Golpear u hostigar a otros niños
- Cortarse o lastimarse a sí mismo de otra manera
- Aislarse, evitar a la familia y los amigos
- Cambios de humor, arrebatos de ira o miedo extremo
- Preocupación por el consumo de sustancias
- Falta de energía o abandono de los intereses habituales
- Tener pesadillas o dificultades para dormir, o dormir demasiado
- Muchas quejas por problemas físicos
- Apariencia e higiene descuidadas
- Preocuparse excesivamente por el peso o la apariencia, no comer lo suficiente o comer demasiado

1 de cada 5

niños y adolescentes podría tener un problema de salud mental en un año determinado.

El 50%

de los problemas de salud mental que se sufren de por vida dan señales antes de los 14 años.

RECURSOS DE APOYO

LLAME AL 2-1-1

Para conectarse con los servicios comunitarios

namicentraltexas.org

Ofrece clases y grupos de apoyo gratuitos.

suicideispreventable.org

Conozca las señales. Encuentre las palabras. Extienda su mano.

kidsinthehouse.com

La videoteca sobre la crianza de los hijos más grande del mundo

thetrevorproject.org

Intervención para crisis y suicidios de jóvenes LGBTQ

teenshealth.org

Consejos avalados por médicos sobre temas de salud física, emocional y conductual

RECURSOS PARA LAS CRISIS LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Llame al 512-472-HELP(4357)

Un profesional de la salud mental lo conectará con las personas adecuadas para ayudarlo.

Llame al 9-1-1 si existe una amenaza de peligro inmediata o una emergencia médica.

Envíe "TX" al 741-741 para conectarse con apoyo para las crisis gratuito mediante mensaje de texto.

Línea Nacional para Crisis y Prevención del Suicidio

1-800-273-8255 o

1-800-799-4889 (para personas sordas y con problemas de audición)

Uniando los puntos

Kids Living Well

por la salud mental de los niños

www.kidslivingwell.org

Mental Health **SIGNS** to watch for



DID
you
know



Mental health treatment
works and recovery
is possible.

- More difficulty at school
- Hitting or bullying other children
- Cutting or other self injury
- Isolating, avoiding family and friends
- Mood swings, outbursts of anger or extreme fear
- Concerns about substance use
- Lack of energy or loss of usual interests
- Nightmares, trouble sleeping, sleeping too much
- A lot of physical complaints
- Neglect of appearance or hygiene
- Overly concerned about weight or appearance, not eating enough or eating too much

1 *in* **5**

children and teens
may experience a
mental health issue
in a given year.

50%

*of lifetime mental
health issues show
their signs by age 14.*

SUPPORT RESOURCES

CALL 2-1-1

To connect to community services

namicentraltexas.org

Offers no-cost classes & support groups

suicideispreventable.org

Know the signs. Find the words. Reach out.

kidsinthehouse.com

Largest parenting video library in the world

thetrevorproject.org

Crisis and suicide intervention for LGBTQ youth

teenshealth.org

Doctor-reviewed advice on physical, emotional
and behavioral health topics

24/7 CRISIS RESOURCES

Call 512-472-HELP(4357)

A mental health professional will connect
you to the most appropriate people to help.

Call 9-1-1 *if* there is an immediate
threat of danger or a medical emergency.

Text "TX" to 741-741 to connect
to free crisis support by text.

National Suicide Hotline

1-800-273-8255 or
1-800-799-4889 (for deaf & hard of hearing)

Connecting the dots

Kids Living Well
for children's mental health

www.kidslivingwell.org