

Salud mental de los jóvenes

La etapa de la adolescencia puede presentar desafíos a medida que el cuerpo y el cerebro atraviesan cambios.

Los adultos jóvenes que se enfrentan a problemas de salud mental pueden sentirse confundidos, avergonzados o frustrados. Pero, estamos aquí para ayudarles.

1 de cada 6 jóvenes estadounidenses de entre 6 y 17 años experimenta trastornos de salud mental cada año.¹



Trastornos mentales diagnosticados con más frecuencia (entre los 3 y los 17 años)²

Trastornos de conducta

aproximadamente 7%

Ansiedad

aproximadamente 10%

Depresión

aproximadamente 4%

Signos de alerta³

- ✓ Calificaciones bajas en la escuela a pesar de esforzarse mucho
- ✓ Cambios en los hábitos alimentarios y del sueño
- ✓ Mucha dificultad para concentrarse
- ✓ Comportamiento sexual indebido
- ✓ Dolores físicos frecuentes
- ✓ Aislamiento
- ✓ Cambios extremos en el estado de ánimo
- ✓ Pensar o hablar sobre la muerte
- ✓ Estado de ánimo y actitudes negativos prolongados
- ✓ Uso de sustancias reiterado

Medidas que pueden tomar los progenitores y las familias

- ✓ Considerar a la salud mental como parte de la salud general
- ✓ Comunicarse abierta y honestamente
- ✓ Animarlos a compartir sus sentimientos
- ✓ Reconocer y comprender las emociones
- ✓ No ignorar los síntomas
- ✓ Hablar con el proveedor de atención de salud



www.1in5.info

Fuentes:

¹ Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales

² Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

³ Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y Adolescente

