

SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES

LICEO SANTA BERNARDITA

“Educamos para el ser, saber y saber hacer”
ESCUELA DE PADRES



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?



La **salud mental** incluye nuestro **bienestar emocional, psicológico y social**. Afecta la forma en que **pensamos, sentimos y actuamos** cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. **La salud mental es importante en todas las etapas** de la vida, desde la **niñez** y la **adolescencia** hasta la **adulthood**.

CAMBIOS FÍSICOS + CAMBIOS EMOCIONALES + CAMBIOS SOCIALES = ADOLESCENCIA

La adolescencia tampoco es una época fácil para los padres de familia. A medida que los niños atraviesan las tantas **transiciones turbulentas** de la adolescencia (físicas, emocionales, hormonales, sexuales, sociales, intelectuales), la presión y los problemas que enfrentan pueden ser abrumadores. Para muchos adolescentes, estas y otras presiones **pueden conllevar un problema de salud mental** o más de una gran variedad de trastornos de la salud mental; todos son temas de preocupación y algunos hasta representan un peligro para la vida.



SEGÚN LA OMS

- **La mitad de los trastornos mentales comienzan a los 10 años, pero la mayoría de los casos no se detectan ni se tratan.**
- **La depresión es una de las principales causas mundiales de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes.**
- **El suicidio es la tercera causa de muerte en jóvenes de 15 a 19 años.**
- **Las consecuencias de no abordar los trastornos mentales de los adolescentes se extienden a la edad adulta, lo que afecta la salud física y mental y limita las oportunidades de llevar una vida satisfactoria como adultos.**
- **La promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales son clave para ayudar a los adolescentes a prosperar.**



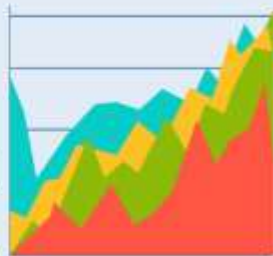


Salud Mental

50%

de las de las enfermedades mentales en adolescentes en el mundo surgen antes de los

14 AÑOS



Las enfermedades mentales son la causa más frecuente de **INCAPACIDAD** en adolescentes del mundo y afecta **TODOS** los aspectos de

SALUD Y DESARROLLO



FÍSICO



MENTAL



SOCIAL



DEPRESIÓN

ocupa el **TERCER LUGAR** en las enfermedades más comunes en la población en el mundo



SUICIDIO

Es la **SEGUNDA** causa de muerte en jóvenes de **14 A 29 AÑOS**



800,000 personas mueren mundialmente al año por esa causa



¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES FRENTE A ESTO?

INFORMARSE

En todo el mundo, se estima que entre el 10 y el 20% de los adolescentes experimentan problemas de salud mental, sin embargo, estos siguen sin ser diagnosticados ni tratados adecuadamente.

Los mas comunes son:

- **Depresión**
- **Cutting (Cortes o rasguños con bisturí, tijera o cuchillas)**
- **Trastornos alimenticios**
- **Ansiedad**

COMUNICACIÓN CONSTANTE, ABIERTA Y HONESTA

Sus hijos no sólo **deben saber que pueden hablarle sobre cualquier tema**, sino que usted debe comprometerse a abordar temas de inquietud abiertamente. Hable acerca de sus propias experiencias y temores **cuando usted era adolescente**. Hágales **saber que no están solos** y que sus ansiedades no son únicas.



LOS TRASTORNOS DE LA SALUD MENTAL PUEDEN TRATARSE



La adolescencia es, en efecto, un tiempo de transición y cambio, pero **los cambios de conducta serios, dramáticos o abruptos** pueden ser indicadores de problemas de salud mental graves.

Infórmese, si nota algún **cambio importante** en el comportamiento hable con la **orientadora** o con los docentes de su hijo, acepten si tiene una dificultad y **busque ayuda**.

COMPARTIR TIEMPO EN FAMILIA, SABER QUÉ PASA CON SUS HIJOS



En los tiempos actuales, y cada vez más, el estilo de vida de las personas está **cargado de obligaciones**, responsabilidades y compromisos. Esto hace que **nos falte el tiempo y éste no sea suficiente** para poder cumplir con todos los roles que se tienen. **Uno de los roles más importante para los papás y mamás es el cuidado de sus hijos, es importante dialogar con ellos, salir a caminar, a comer helado y poder saber cómo se sienten respecto a su vida.**

BENEFICIOS DE COMPARTIR TIEMPO EN FAMILIA

- Mejora la comunicación en el entorno **familiar**.
- Fortalece los vínculos afectivos.
- Afianza el conocimiento entre padres y niños.
- Mejora el estado de ánimo **y reduce el sentimiento de soledad característico en los adolescentes**.
- Aumenta la confianza, la seguridad y la autoestima en los niños.
- Aumenta la felicidad de la **familia**.





ALGUNOS DE LOS INDICADORES A LOS CUALES DEBEN
ESTAR ATENTOS SON:



"SEÑALES DE ALERTA"

- Dormir excesivamente, mucho más que por el cansancio usual, que puede indicar depresión o abuso de sustancias; dificultad para dormir, insomnio y otros trastornos del sueño
- Pérdida de autoestima
- Abandono o pérdida de interés en los pasatiempos favoritos
- Bajo e inesperado cambio en el rendimiento académico
- Aislamiento. Desea pasar el 90% del tiempo solo.
- Pérdida de peso y apetito, que puede indicar un trastorno alimentario
- Cambios bruscos de personalidad, como agresividad y exceso de enojo que no sean parte del carácter y podrían indicar problemas psicológicos.



DEPRESIÓN

Mientras todos estamos expuestos a la “tristeza”, la depresión clínica es una condición médica grave que requiere tratamiento inmediato.

Observe:

- Cambios en los patrones de sueño
- Llanto inesperado o mal humor excesivo
- Hábitos alimentarios que ocasionen que baje o suba de peso notablemente
- Expresiones de desesperanza o inutilidad
- Paranoia y exceso de aislamiento
- Auto mutilación o hablar sobre hacerse daño a sí mismo
- Preocupación obsesiva por la imagen física
- Aislamiento excesivo
- Abandono de amigos y grupos sociales



CUTTING

Esta práctica, consiste en **cortarse la piel con algún objeto afilado** -generalmente en **los brazos y muñecas**- con el objetivo de provocar sufrimiento físico para sentir “placer” emocional.

De acuerdo con algunas organizaciones, **los jóvenes, de entre 12 y 19 años**, que realizan este tipo de actos son aquellos que padecen estrés, depresión, aislamiento, soledad y ansiedad.

EXCUSAS MAS FRECUENTES: “Fue mi mascota”, “es que tengo una alergia”, “solo lo hice una vez”.



TRASTORNOS ALIMENTARIOS

La **preocupación por la apariencia física** puede convertirse en **obsesión**, lo que ocasiona una sorprendente baja de peso que afecta gravemente la salud del adolescente:

- **Anorexia:** evitar los alimentos y los cambios notables en hábitos alimentarios puede desencadenar preocupaciones.
- **Bulimia:** purgar (**provocar vómitos**) después de alimentarse; esté alerta tanto **por una baja dramática de peso sin cambio en los hábitos alimentarios** (que también puede indicar otros problemas de salud que requieren atención médica); así como por ir corriendo al baño u otro lugar privado después de una comida.



CLIC EN LA IMAGEN Y OBSERVA EL VIDEO



Tips para la buena salud mental



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
AMÉRICAS

www.paho.org

#Hablemos

ACTIVIDAD:

OBSERVE EL VIDEO Y RESPONDA:

1. ¿Cuáles son los comportamientos a los cuales debo estar atento como padre o madre?
2. ¿Que estrategias usa para fortalecer la comunicación familiar?
3. ¿?Cuál es el aprendizaje de la escuela de padres?

Realice el taller en el cuaderno de ética

¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN

