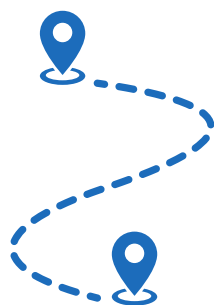


La mayoría de las veces, la respuesta es no: su adolescente simplemente está aprendiendo a manejar sus experiencias y desarrollando estrategias de afrontamiento para manejar sus sentimientos. Pero a veces es necesario más apoyo. A **continuación, se indican algunas formas de saber cuándo puede ser el momento de pedir ayuda al médico, la enfermera o al consejero académico de su adolescente.**

DEJE QUE SUS OBSERVACIONES LE GUÍEN EL CAMINO



Usted conoce muy bien a su adolescente. Conoce sus patrones y rutinas. Sabe cómo tiende a relacionarse con los demás. Puede que sea el momento de buscar ayuda si nota:



Grandes cambios en sus hábitos de sueño o alimentación o en sus rutinas de cuidado personal



Preocupaciones que no logra superar



Pérdida de interés en actividades que le encantan



Señales de consumo de drogas o alcohol



Cambios repentinos importantes en su desempeño escolar



Emociones desafiantes que le dificultan afrontar el día y asistir a la escuela



Distanciamiento de amigos y familiares

Busque ayuda inmediatamente si:



Observa señales de que su adolescente se está haciendo daño a propósito. Las señales pueden incluir cortes, quemaduras o moretones que su adolescente intenta ocultar o no puede explicar.



Su adolescente menciona que se siente desesperanzado o que no desea seguir viviendo.



Alguna vez le preocupa que su adolescente tenga tendencias suicidas.



Si cree que su hijo o hija está en peligro inminente, llame al 911.

**También puede llamar al 988.
988 es la Línea de Prevención
del Suicidio y Crisis.**



Le conectarán con un consejero de crisis capacitado. Están disponibles para ayudarlo las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También tienen acceso a intérpretes que hablan más de 240 idiomas.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES:



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

Este recurso ofrece más detalles sobre cómo saber si su adolescente tiene dificultades, así como información sobre los problemas de salud mental comunes entre los adolescentes.

<https://www.healthychildren.org/>



Este recurso del CDC (Center for Disease Control) tiene información sobre una variedad de temas de salud mental, como relaciones saludables, seguridad y abuso de sustancias.

<https://www.cdc.gov/>



Estos recursos están pensados para los adolescentes. En ellos, su adolescente encontrará artículos y videos sobre cómo hablar sobre su propia salud mental, cómo buscar apoyo y cómo elaborar un plan de salud mental.

<https://www.nami.org/>



The Jed Foundation

Este centro de recursos de salud mental en línea proporciona información esencial sobre problemas comunes de salud emocional y muestra a los adolescentes y adultos jóvenes cómo pueden apoyarse entre sí, superar desafíos y hacer una transición exitosa a la adultez.

<https://jedfoundation.org/>