

# La Salud Mental

## ES IMPORTANTE



*Su salud mental es tan importante como su salud física.*

La salud mental se refiere a su bienestar emocional, psicológico y social. Al igual que la salud física, las personas pueden estar bien mentalmente o sufrir una enfermedad mental. Es importante hablar de salud mental al igual que de salud física para que las personas se acerquen si necesitan ayuda.



Normalice la salud mental:

- Hablando y expresando sus propios sentimientos
- Preguntándole su hijo sobre sus sentimientos en diferentes situaciones
- Escuchando los miedos, preocupaciones y sentimientos de su hijo sin juzgar
- Validando los sentimientos diciendo cosas como: "Debe ser muy difícil sentirse así"
- Haciendo un seguimiento de las conversaciones comunicándose con su hijo más tarde

## Conciencia de salud mental

- *Los problemas de salud mental son normales. Muchas personas experimentan enfermedades mentales a lo largo de su vida.*
  - *Con el tratamiento adecuado, los síntomas de la enfermedad mental se pueden controlar bien. ¡Es posible que ni siquiera necesite un tratamiento a largo plazo!*
  - *Las prácticas saludables pueden ayudar a mejorar la salud mental. Considere:*
    - *Encontrar un grupo social, como unirse a un club o reunirse con amigos o familiares*
    - *Conectarse con un grupo religioso*
    - *Hablar con un amigo, un familiar o un adulto de confianza*
    - *Practicando la [atención plena](#)*
    - *Participar en un pasatiempo, como escuchar música, escribir un diario o salir a caminar*
  - *Es importante obtener ayuda si tiene inquietudes sobre la salud mental de su hijo o sobre su propia salud.*
  - *Señales de advertencia a las que debe prestar atención y preguntar acerca de:*
    - *Cambios en los patrones de alimentación / sueño.*
    - *Pérdida de interés en pasatiempos*
    - *Aislamiento de amigos y familiares*
    - *Estallidos frecuentes o inusuales*
    - *Preocupación o tristeza que dura mucho tiempo*
- Si le preocupa su hijo:
- Hable con su pediatra o un médico de familia
  - Comuníquese con el [personal de apoyo de la escuela de su hijo](#)
  - Comuníquese con las siguientes organizaciones:  
Línea de ayuda para padres de Parenting Network:  
414-671-0566

**Si usted o alguien que conoce tiene ideas suicidas, hay ayuda disponible.**

- **Llame al 911**
- **Llame a la línea de vida para la prevención del suicidio (1-800-273-8255)**
- **Envíe un mensaje de texto a la línea de crisis (741741)**



violenceprevention@milwaukee.k12.wi.us  
http://tinyurl.com/MPSViolencePrevention  
6620 W. Capitol Dr., Rm 220  
Milwaukee, WI 53216