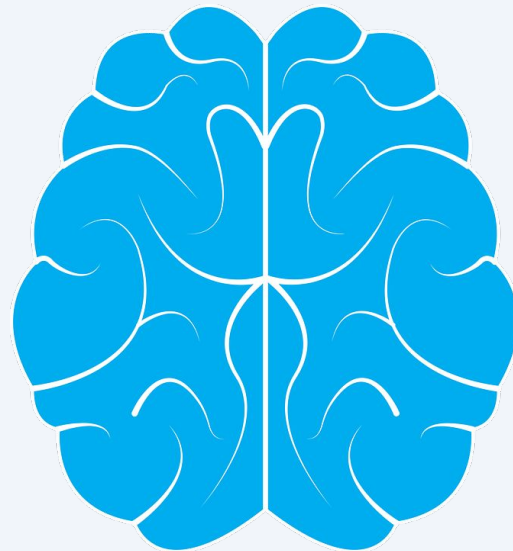




La Salud Mental en Adolescentes

Comprensión sobre la Depresión,
Ansiedad, y otros desordenes de Salud
Mental.



Adapted by:
Marisol Ruiz, MSW
Salinas High School

Created by
Maria Ruiz, LCSW, PPSC
School Social Worker
Harden Middle School

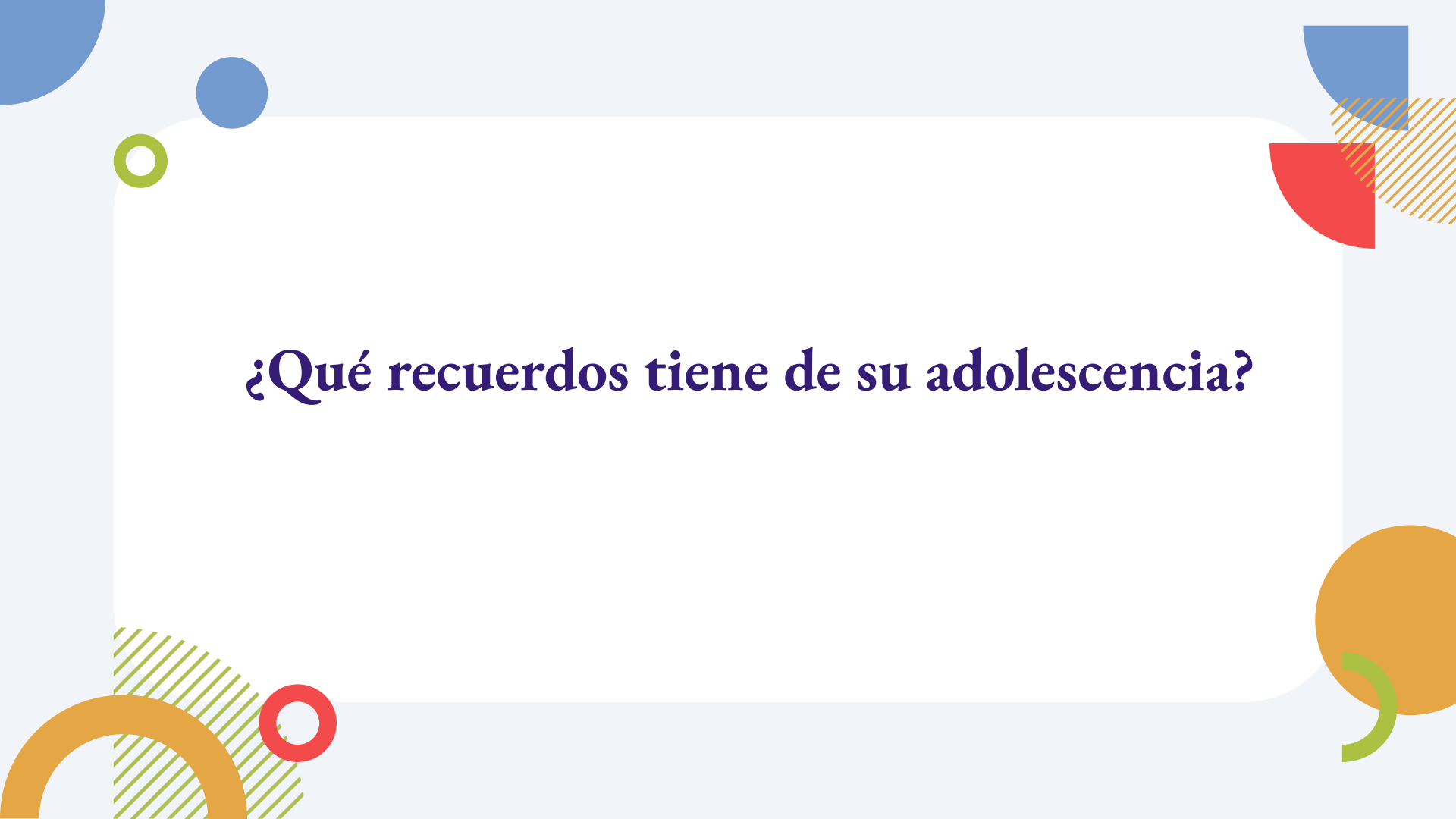




Temas de la Sesión

- Definición de La Salud Mental
- El cerebro del adolescente
- Desordenes de Salud Mental: Las señales de aviso
- Cultivando adolescentes sanos emocionalmente

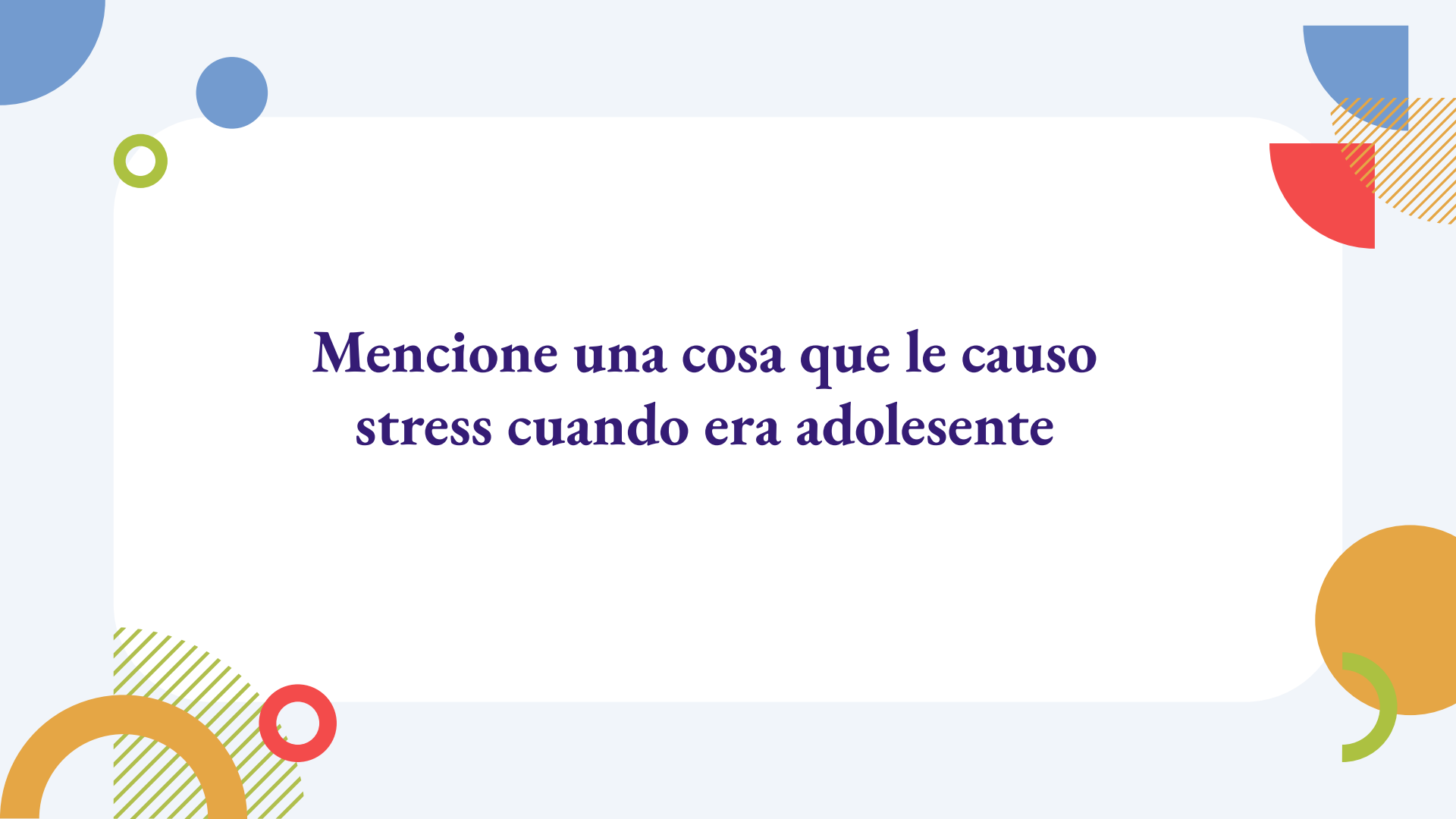


The background is a light blue color with various geometric shapes in different colors (blue, green, red, orange, yellow) and patterns (solid, striped) scattered around the edges. A large white rounded rectangle is centered on the page.

¿Qué recuerdos tiene de su adolescencia?

Que es La Salud Mental?



The background is a light blue gradient. It features several decorative elements: a large blue semi-circle in the top-left corner; a small blue circle and a green-outlined circle in the top-left area; a red semi-circle and a blue semi-circle in the top-right corner; a yellow semi-circle and a green-outlined circle in the bottom-left corner; and a large orange semi-circle and a green-outlined circle in the bottom-right corner. A yellow semi-circle with green diagonal stripes is also visible in the bottom-left area.

**Mencione una cosa que le causo
stress cuando era adolescente**

PROBLEMAS DE LOS ADOLESCENTES



lifeder.com



Depresión y aislamiento y rebeldía

Pandillas

Inseguridad en relaciones sociales

Relaciones sexuales sin protección

Actitud temeraria

Fases del desarrollo (E. Erikson)

ESTADIO	EDAD	CRISIS	RELACIONES SIGNIFICATIVAS	FUERZA BÁSICA (VIRTUD)
I	0-18 meses	Confianza vs Desconfianza	Madre	Esperanza y Fé
II	18 meses -3 años	Autonomía vs Vergüenza, duda	Padres	Voluntad, determinación
III	3 – 6 años	Iniciativa vs Culpa	Familia	Propósito, Finalidad
IV	6 – 12 años	Laboriosidad vs Inferioridad	Vecindario y Escuela	Competencia
V	Pubertad a Adultez temprana	Identidad y repudio vs Difusión de la Identidad	Grupos, modelos de roles	Fidelidad, lealtad
VI	25 -40 años	Intimidad y solidaridad vs Aislamiento	Colegas, amigos	Amor
VII	45 – 60 años	Generatividad vs Estancamiento	Hogar, compañeros de trabajo	Cuidado
VIII	60 años en adelante	Integridad vs Disgusto, desesperación	Los humanos o “los míos”	Sabiduría

Desarrollo y
Comportamiento
Típico del
Adolescente

Desarrollo de un adolescente y Comportamiento Típico

"Identidad vs. Confusión de roles"

Toman riesgos y prueban los límites y reglas.

Explorar y descubrir la identidad, creencias personales, y metas

Interés en la privacidad aumenta

Toman riesgos y prueban los límites y reglas.

Cambios frecuentes en las relaciones con los demás

Baja el autoestima

Conciencia aumenta sobre las opiniones de los demás y el deseo de ser aceptado/a.

Distancia de los padres/guardianes/familiares y dependencia en los compañeros.

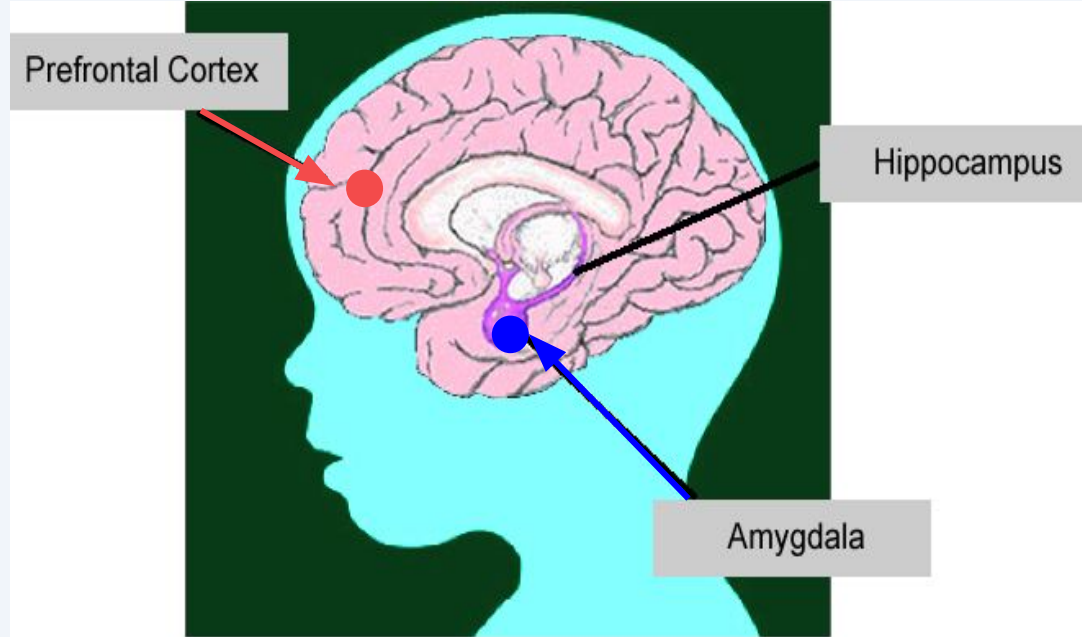
El Desarrollo del Cerebro

Los cambios cerebrales durante la adolescencia



Desarrollo del Cerebro

Es responsable
para ayudar a
hacer decisiones,
control del impulso,
y pensamiento
crítico.



Es responsable por
las respuestas
inmediatas
emocionales y por
los instintos de
sobrevivencia.



Señas de peligro de Desórdenes de Salud Mental en Adolescentes

- Pérdida de interés en actividades que les gustaba hacer y disfrutaba.
- Cambios en los niveles de energía
- Duerme mucho o muy poco, o tiene sueño durante el día.
- Problemas de concentración
- Irritabilidad
- Pasan más tiempo solos
- Evitan actividades sociales con la familia y amistades





Señas de peligro de Desórdenes de Salud Mental en Adolescentes

- Irritabilidad
- Pasan más tiempo solos
- Evitan actividades sociales con la familia y amistades
- Cambios de apetito
- *Comportamiento de autolesión (cortar, golpear, quemar, etc.)*
- Pensamientos de suicidio





Señas de peligro de Desórdenes de Salud Mental en Adolescentes

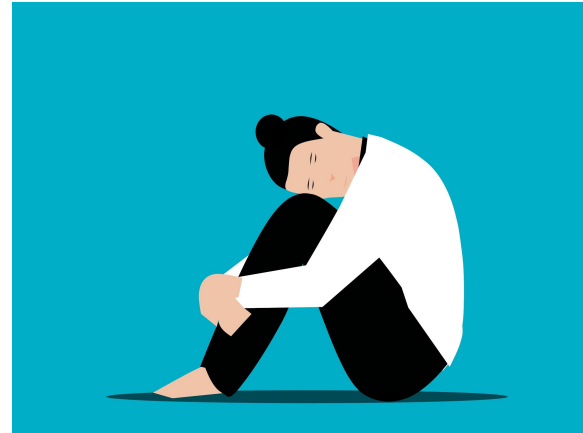
- Participación en comportamientos riesgosos y destructivos
 - Fumar, beber alcohol, uso de drogas, sexualidad riesgosa
- Dicen que alguien está tratando de controlar su mente o que escuchan cosas que otros no escuchan/miran.



Depresión

Señales y Síntomas

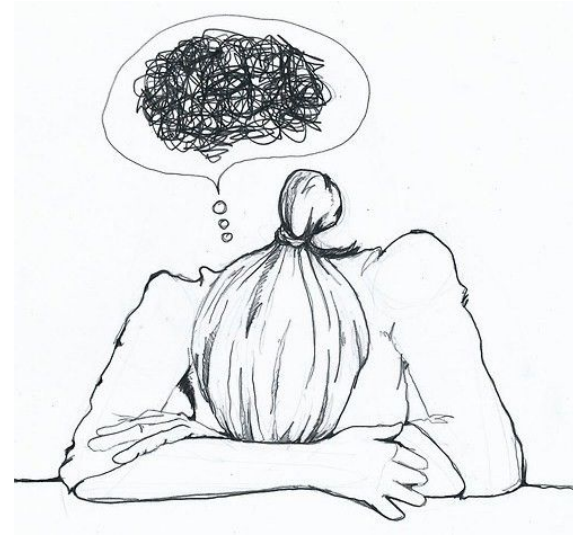
- Irritability
- Isolation (más tiempo solo/a y menos tiempo con amistades.
- Cambio en alimentación y el dormir
- Menos tiempo participando en actividades de interés
- autolesion
- intentos de suicidio
- Dificultad para conciliar el sueño
- Exceso de sueño
- Tristeza en exceso
- Pérdida de esperanza
- Falta de motivación
- Niveles bajos de energía
- Pérdida de placer en actividades de interés
- Sentimientos de culpabilidad
- Pensamientos de suicidio
- Dificultad para concentrarse

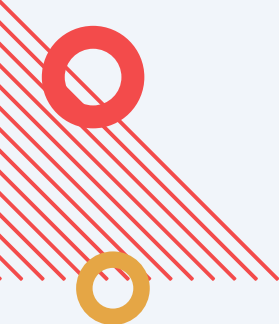


Ansiedad

Señales y Síntomas

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración.
- Temblores.
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.





Jóvenes entre edades 3-17:

Muchos trastornos de salud mental comienzan durante la adolescencia (depresión, ansiedad, trastornos alimentarios, psicóticos y bipolares).

Los diagnósticos de ansiedad y depresión están en aumento.

7.4% tiene un
trastorno de
conducta
diagnosticado

7.1% han
diagnosticado
con ansiedad

3.2% han
diagnosticado
con depresión



- [illegible]

Biological

- Genética, lesión cerebral, complicaciones prenatales, etc.

- ## Psicológicas
- Trauma, abuso, negligencia, pérdida significativa, etc.

Social y Ambientales

- Estresantes de la vida familiar o del hogar, pérdidas significativas, etc.

- Estresantes de la vida familiar o del hogar, pérdidas significativas, etc.



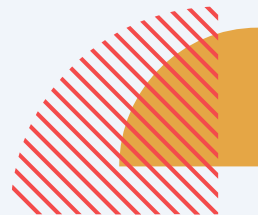
Como Ayudo?





Consejos para apoyar el bienestar de los jóvenes

- Encuentre tiempo para hablar con su hijo y tome el tiempo para escuchar
- Cree rituales y rutinas familiares durante la semana (cenar juntos, cocinar juntos, salir a caminar)
- Tomen tiempo libre de pantalla
- Modele el cuidado personal (pasear, leer, hacer proyectos de arte, pasar tiempo con amigos de la familia)
- Motive la participación en actividades extracurriculares (deportes, clubs, organizaciones comunitarias, proyectos de voluntariado)
- Reconozca positivamente a su adolescente



Quien me puede
ayudar?





Recursos Comunitarios

NAMI -- 1355 Abbott St. Salinas, CA 93901-- (831)422-6264

Harmony at Home -- Solicitar los servicios en la escuela de su hijo(a) --
(831)272-6244 -- <https://harmony-at-home.org/programs/>

Community Human Services -- 433 Salinas St. Salinas, CA 93901--
(831)757-7915

Beacon -- (855) 765-9700

Monterey County Behavioral Health -- 1441 Constitution Blvd. Bldg 400, Suite
202 Salinas, CA 93906 -- (888)258-6029



The background is a light blue gradient. It features several decorative elements: a large green circle in the top-left corner; a small blue circle and a small green circle with a white center in the top-left area; a blue quarter-circle, a red quarter-circle, and a yellow quarter-circle with diagonal stripes in the top-right corner; a green circle and an orange semi-circle in the bottom-right corner; and a green circle with diagonal stripes and an orange semi-circle in the bottom-left corner.

Preguntas?

The background is a light blue color. It features several decorative elements: a large green circle in the top-left corner; a small blue circle and a small green circle with a white center in the top-left area; a blue quarter-circle, a red quarter-circle, and a tan quarter-circle with diagonal stripes in the top-right corner; a large green circle and an orange arc in the bottom-right corner; and a tan quarter-circle with diagonal stripes and an orange arc in the bottom-left corner.

Gracias!

Información obtenida de:

<http://www.TeenMentalHealth.org>

<https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html#identity>

Children and Mental Health: Is this just a stage? National Institute of Mental Health, 2018

Mental Health by the Numbers, <https://www.nami.org/learn-more/mental-health-by-the-numbers>

The Kim Foundation, <https://www.thekimfoundation.org/causes/>

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health/index.shtml>

