

La salud mental

En 2021, 42 % de los estudiantes informaron sentirse tristes o desesperados. Una mala salud mental es más que sentirse un poco triste, puede afectar muchas áreas de la vida. Podría causar que los adolescentes tengan problemas en la escuelas, afectar la toma de decisiones y la salud en general. Es importante que los adolescentes sepan que pueden pedir ayuda. Eliminar la estigmatización es fundamental.

¿Qué provoca las afecciones de salud mental?

Las afecciones de salud mental están entre las afecciones de salud más comunes de EE. UU. No hay nada de qué avergonzarse por tener una afección mental. No hay una causa en particular, pero sí factores que ayudan a su desarrollo, como los siguientes:

- factores biológicos o desequilibrios químicos en el cerebro;
- experiencias negativas en la infancia (ACE);
- experiencias relacionadas con afecciones médicas crónicas;
- consume de drogas o alcohol;
- tener sensaciones constantes de aislamiento o soledad.



Para tener más información, contacta a Olivia Hesler en ohesler@health.in.gov



**Indiana
Department
of
Health**

Division of
**Family Health
Data and Fatality
Prevention**

**La salud mental
es importante**

Your
mental
health
is a
priority

Entiende las señales

Puede ser momento para hablar con alguien si tú, o alguien conocido, tiene estos síntomas:

- falta de interés en cosas que antes disfrutaba;
- sensación de desconexión;
- cambios en el patrón de sueño o apetito;
- problemas para concentrarse u organizarse;
- aumento del nerviosismo;
- cambios drásticos de humor;
- aumento de la sensibilidad.

Cómo cuidar tu salud mental

El cuidado personal para mejorar tu salud física y mental puede tener un efecto importante. Presentamos algunas sugerencias para comenzar a tratar con más cariño a tu mente:

- mantente comunicado con amigos y familiares que puedan brindarte ayuda;
- intenta hacer actividades relajantes como escuchar música, meditar o leer;
- ve a caminar. Incluso si es una caminata corta, puede ayudarte a levantar el ánimo;
- haz que las horas de sueño sean una prioridad;
- expresa cómo te sientes;
- habla con tus seres queridos;
- acéptate y valórate.

¿Qué pasa si necesito más ayuda?

¡La ayuda está a tu alcance!

Habla con alguien sobre su salud mental y sé lo más sincero que puedas.

Encuentra servicios de salud mental cerca de donde vives en el sitio findtreatment.gov

Recursos

Línea de atención ante situaciones de crisis y suicidio 988 Suicide & Crisis Lifeline

Línea nacional de atención de suicidios (National Suicide Hotline): llama al 1-800-273-8255, o envía un mensaje de texto con la palabra "IN" al 741741

Proyecto Trevor (jóvenes LGBTQ+): llama al 866-488-7386, o envía un mensaje de texto con la palabra "TREVOR" al 202-304-1200

Servicios de crisis para adolescentes:

Envía un mensaje de texto con la palabra "SAFE" y tu ubicación al 4HELP (44357)

Conoce más información y detalles sobre la salud mental de los adolescentes:



Comunícate con el departamento de salud de tu localidad para buscar más recursos cerca de donde vives:



Comienza conversando con un consejero experto en crisis de tu localidad:



No estás solo.

988

SUICIDE & CRISIS
LIFELINE