ACCESS Mental Health for Youth

Bienestar Mental General • 6 a 12 Años

Tener una buena salud mental sienta las bases para el crecimiento futuro. La forma en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece pistas importantes sobre su desarrollo.

Prestar atención a los cambios y actuar temprano puede marcar una verdadera diferencia para su hijo.

Hitos de desarrollo típicos para niños de 6 a 12 años:

- Son cooperativos, enérgicos, resilientes y activos en actividades extracurriculares
- Disfrutan pasar tiempo con la familia mientras se vuelven más independientes, entienden y expresan sentimientos, hacen amigos y se sienten orgullosos de sus logros
- Siguen reglas y rutinas, resuelven problemas básicos, buscan elogios y toman pequeños riesgos como hablar frente a un grupo en la at escuela

Es buena idea informar a su pediatra si nota lo siguiente:

- Son apegados, retraídos, inquietos, nerviosos, excesivamente desconfiados de los demás, irritables, defensivos, rebeldes, incapaces de ser calmados o parecen fuera de control, a menudo se quejan de síntomas físicos como dolores de cabeza, estómago nervioso o mojan la cama
- Actúan de forma disruptiva en clase o se niegan a ir a la escuela, carecen de interés en actividades, son incapaces de seguir instrucciones o no tienen amigos
- Tienen diálogo interno negativo, no son conscientes de cómo sus acciones afectan a los demás, están preocupados por fallar o cometer or errores

El problema más común que afecta a los niños en edad escolar es la **ansiedad**. Se estima que entre el **30-40%** de los jóvenes en los Estados Unidos luchará con un trastorno de ansiedad en algún momento durante su niñez. Otras preocupaciones comunes incluyen: dificultades de aprendizaje, como trastornos de lectura, y trastornos del neurodesarrollo como el trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH) y el autismo

Excelentes formas de conectar con su hijo entre los 6 y 12 años:

- **Modele** comportamientos positivos como comprensión, respeto, paciencia y compartir
- **Elogie** a su hijo y anímelo a sentirse orgulloso de sí mismo para ayudarlo a tomar buenas decisiones a medida que crece
- **Tome** descansos de la tecnología para conversar con su hijo sobre sus amigos, cómo se siente y cualquier desafío que esté enfrentando
- En el momento apropiado, **hable** sobre los cambios físicos y emocionales típicos durante la pubertad
- **Involúcrese** y apoye su escuela, actividades extracurriculares, amistades y pasatiempos
- **Fomente** la lectura, la actividad física y hable sobre lo que están haciendo y aprendiendo
- **Proporcione** una dieta saludable alta en proteínas, frutas y verduras y limite las grasas, los alimentos procesados y la azúcar
- **Ayude** a su hijo a desarrollar un claro sentido del bien y el mal, la responsabilidad y el establecimiento de metas
- **Establezca** límites claros para su hijo y use la disciplina para redirigir y guiar en lugar de castigar
- **Limite** el tiempo frente a la pantalla y la exposición a medios con violencia, sexualidad y uso de sustancias

Obtener ayuda temprano es mejor. Nunca se preocupe solo. Consulte a su pediatra.

Frecuencia
Intensidad
Duración

Si notas cambios en la frecuencia, intensidad y duración del comportamiento o estado de ánimo de su hijo, es importante informar a su pediatra.

Enumere las preguntas y las preocupaciones para compartir con su pediatra:

¿Con qué frecuencia ocurre?
¿Qué tan intenso es?
¿Cuánto tiempo dura?

¿Estos comportamientos están afectando a su hijo en la escuela, en casa y con sus amigos? Incluya los medicamentos de su hijo y el historial de salud mental familiar.

Preguntas/Preocupaciones

Si su hijo está experimentando una crisis de salud mental o pensamientos suicidas, llame o envíe un mensaje de texto al 988, la Línea de Vida para Suicidio y Crisis de Connecticut.

El 988 ofrece acceso 24/7/365 a personal capacitado que puede ayudar en crisis de salud mental y de uso de sustancias, proporcionar referencias a recursos y realizar transferencias tibias a los Servicios de Intervención de Crisis Móvil o servicios de emergencia, incluyendo los Centros de Crisis Urgente en su comunidad.

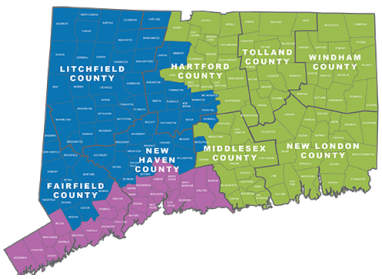
988

LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

Si su hijo está experimentando una situación que pone en peligro su vida

Marque 911
inmediatamente

ACCESS Mental Health for Youth



Atención Proveedor de Salud:

Si tiene preguntas o necesita orientación clínica,
ACCESS Mental Health es GRATUITO y está disponible para usted

Llámenos: Lunes a Viernes de 9:00 am a 5:00 pm

Hospital de Hartford 855.561.7135

Clínica Wheeler, Inc. 855.631.9835

Centro de Estudios Infantiles de Yale 844.751.8955