

Recursos De Salud Mental Disponibles Para Los Jóvenes De Nuestra Localidad



Recursos para ayudar a las familias a tomar decisiones informadas

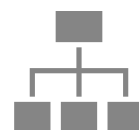
1 INICIE UN DIÁLOGO ABIERTO CON SU HIJO(A)

Tómese el tiempo necesario para prepararse para las conversaciones con su hijo(a) sobre la salud mental. Es importante darle a su hijo(a) el ejemplo de que usted, el adulto, es capaz de escuchar con calma sus pensamientos e ideas potencialmente problemáticos. Mientras conversan, intente hablar con una actitud de curiosidad y compasión en lugar de miedo o enojo. Comience expresando que le interesa el bienestar de su hijo(a) y descríbalos los cambios que ha percibido. Con los niños más pequeños, puede ser útil identificar a un personaje familiar de una película o un libro que batalle con emociones difíciles. Con los hijos mayores, tener la conversación sentados lado a lado, como en un automóvil o al hacer una tarea juntos, puede ayudar a que su hijo(a) se abra.



2 DETERMINE EL NIVEL DE NECESIDAD

Su hijo(a) puede decir algo que sea una "señal de alarma"; lo que indica que su salud mental puede afectar a su seguridad. Los niños más pequeños pueden decir cosas como: "ya no quiero estar aquí", "desearía no haber nacido" o que ya no quieren "causar problemas". Los hijos mayores pueden decir directamente que quieren morir. No tema a preguntarle a su hijo(a) si ha pensado en el suicidio; preguntarlo no lo hará actuar. Sea directo, pero de manera apropiada para su edad. Con un niño de escuela primaria, puede preguntar: "¿has estado pensando en causarte algún tipo de daño?". Con un joven de escuela secundaria puede preguntar: "has estado pensando en el suicidio?". Podría preguntarle a cualquier menor: "¿alguna vez te has causado daño a propósito?" Si su hijo(a) responde que no a estas preguntas, mantenga un diálogo abierto y considere la opción de buscar atención continua.



3 RESPONDA A LAS CRISIS

Si su hijo(a) responde que "sí" ha pensado en el suicidio o lo ha intentado, se trata de una crisis. Dígame que lo(a) ama y que lamenta que sienta tanto dolor. Actúe de inmediato para proteger su seguridad. Llévelo(a) a la sala de emergencias o llame al 911 si acaba de intentar suicidarse o si desea terminar con su vida en ese momento. Llame a la línea de ayuda para crisis de menores en su condado y pida orientación para mantener a salvo a su hijo(a) en los próximos días. Un asesor para crisis puede colaborar con usted y su hijo(a) en un plan para prevenir y abordar una crisis futura.



4 FORME UN EQUIPO DE APOYO

Cuidar de un menor con problemas puede ser abrumador. ¡Hace falta todo un pueblo! Pídale a sus familiares y amigos saludables ayuda tanto emocional como práctica; por ejemplo, ayuda para cuidar a su hijo(a) y obtener algo de descanso para usted. Llame al consejero escolar de su hijo(a) para informarle sobre los problemas de salud mental de su hijo(a). La escuela le ayudará a proteger la seguridad de su hijo(a) mientras está en la escuela. Considere la posibilidad de informar al pediatra de su hijo(a) o de consultar a un profesional de la salud mental para ver si la asesoría psicológica continua podría ser de utilidad. Consulte los números de teléfono y recursos útiles al final de esta guía.



5 ATENCIÓN CONTINUA

Todas las Escuelas Comunitarias de Yelm tiene acceso a apoyos para la salud mental. Su hijo(a) quizá pueda consultar a un terapeuta en la escuela, o recibir una remisión a un proveedor externo. Consulte al consejero escolar de su hijo(a) para conocer los detalles.



Si su hijo(a) tiene problemas con su salud mental, usted tiene ayuda disponible. Si necesita ayuda o recursos, consulte al consejero escolar de su hijo(a).

Recursos para el consumo de sustancias Disponible para la juventud local



Recursos para ayudar a las familias a tomar decisiones informadas

1

MANTENGA UN DIÁLOGO ABIERTO CON SU HIJO(A)

Tómese el tiempo necesario para prepararse para las conversaciones sobre el consumo de drogas y alcohol con su(s) hijo(s). Mientras conversan, intente hablar desde un lugar de curiosidad y compasión en lugar de miedo o enojo. Aquí hay algunos disparadores: “Me he estado poniendo al corriente sobre el consumo de sustancias en Yelm, y quiero escuchar lo que opinas o piensas. ¿Podrías compartirlo conmigo?” o “Me preocupa tu salud y quiero que conversemos honesta y abiertamente sobre los impactos del consumo de drogas”. Prepárese para la conversación con las guías disponibles de Partnership to End Addiction en <https://drugfree.org/article/start-talking/>.



2

RESGUARDE SU HOGAR

En los Estados Unidos, las muertes por sobredosis siguen siendo una de las principales causas de muerte relacionada con lesiones. La mayoría de las muertes por sobredosis involucran opioides. Si en su hogar tiene opioides recetados, guárdelos bajo llave para que sus hijos no puedan tener acceso a los mismos y deséchelos una vez que haya concluido su propósito. Si revisa la mochila o el dormitorio de su hijo(a) y encuentra sustancias, hable con su hijo(a). Si niegan haber usado/consumido las drogas o que pertenecen a otra persona, puede decirles con amabilidad: “Sé que te molesta que haya revisado tu mochila, pero es mi trabajo y responsabilidad resguardar tu seguridad de esta manera”.



3

COMUNÍQUESE CON EL CONSEJERO DE LA ESCUELA DE SU HIJO(A)

No está solo(a). El consejero de su hijo(s) es su aliado y defensor. Los consejeros escolares también pueden ayudarle a conectarse con recursos, así como ayudarle a afrontar conversaciones y decisiones difíciles. Consulte el sitio web de su escuela para obtener información de contacto del consejero de su escuela.



4

AYUDA DISPONIBLE EN LA ESCUELA Y COMUNIDAD

Si sospecha o sabe que su hijo(a) está usando/consumiendo una sustancia, puede acceder a las opciones que están disponibles para las familias de YCS: haga una remisión para el tratamiento por uso de sustancias con True North a través del consejero de su hijo(a) o llamando al 360.464.6867; lleve a su hijo(a) a una evaluación de drogas en el Centro de Dependencia de Sustancias Químicas en el St. Peter's Hospital llamando al 360.456.7575; si su familia está conectada con Nisqually Tribe, comuníquese con el Programa de Salud Conductual de Nisqually al 360.413.2727; o envíe un correo electrónico asustancyuse@ycs.wednet.edu para obtener ayuda para saber cómo manejarse con el recurso apropiado.



5

RECURSOS A MANO

Todas las Escuelas de la Comunidad de Yelm tienen a mano Narcan, un fármaco que salva vidas, para que lo usen miembros del personal capacitados. Si considera tener Narcan disponible en su hogar, comuníquese con su farmacia local y establezca el pedido regular del Departamento de Salud como su recurso.



No está solo(a). Si sospecha o está al tanto de que su hijo(a) usa/consume sustancias y necesita ayuda o recursos, comuníquese con las Escuelas Comunitarias de Yelm utilizando la dirección de correo electrónico de uso/consumo de sustancias: substanceuse@ycs.wednet.edu

FUENTE: <https://drugfree.org/>