BIENESTAR SOCIO-EMOCIONAL

Creado por: HEBISD Equipo de Intervención y Prevención de Crisis

Edición Invernal de 2025

El Equipo de Prevención e Intervención en Crisis se ocupa de cuestiones de salud mental, contribuye a la misión de prevención del suicidio y ayuda crear un ambiente escolar positivo para todos los estudiantes.

En esta edición del boletín encontrará una serie de recursos para las necesidades de salud mental que usted y su familia poseen. Estos recursos no son, de ninguna manera, los únicos que están disponibles.

El equipo está disponible únicamente durante el horario escolar

PSICOTERAPIA

(haga clic en el nombre para más detalles)

ACH Family Services (FREE)

Lena Pope (Low Cost)

Recovery Resource Council

Helping Hands Community Support Services

Balance Beacon

Mind Above Matter

Logos Counseling

Empathy HQ

North Texas Counseling Associates

The Oaks Life Center

Meyer Counseling Center

Zen Life Counseling

Luxx Counseling

Ellie Mental Health

AYUDA AHORA

LÍNEA NACIONAL DE PREVENIR SUICIDIO
Llama al 988.

LÍNEA PARA JÓVENES EN CRSIS DE TEXAS
800-989-6884

LÍNEA DE TEXTO DE EMERGENCIA
Envía un SMS con la palabra 'HOME' al 741741

PROYECTO TREVOR - JÓVENES LGBTQ+
Envía un SMS con la palabra 'START' al 678678

AYUDA CON NECESIDADES BASICAS
Llama 211

Nuestro equipo está formado de profesionales autorizados en salud mental. Conectamos a las familias con recursos de salud mental, asesoramos crisis de salud mental en el distrito escolar, somos parte del Equipo de evaluación de amenazas de HEBISD y ofrecemos clases de salud mental a HEBISD y a la comunidad. Puede comunicarse con nuestro equipo haciendo clic AQUÍ.

TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL (TAE)

Adaptado del Instituto de la Mente Infantil

Recuperado y adaptado de: https://discoverymood.com/blog/puede-la-temporada-festiva-desencadenar-la-depresion-en-los-ninos/

¿Qué es el trastorno afectivo estacional (TAE)?
El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma particular de trastorno depresivo mayor en la que los síntomas aparecen con un "patrón estacional". En los niños que padecen TAE, el comienzo de un episodio depresivo ocurre de manera recurrente en una época específica del año, como el invierno. Al cambiar la estación, los síntomas tienden a desaparecer.

¿Cuáles son algunos síntomas?

- Sentirse sin esperanza
- Falta de energía o aspecto apático
- Dificultad en la concentración
- Dificultad en la toma de decisiones
- Luchando en el colegio
- Diálogo interno pesimista
- Alteraciones en el apetito
- Dificultades para conciliar el sueño

Estos cambios persisten durante un mínimo de dos semanas y se desvanecen al cambiar de estación. La mayoría de las personas que padecen trastorno afectivo estacional lo sienten en otoño e invierno, aunque también puede manifestarse en primavera y verano.

¿Cómo se identifica un patrón estacional?
Para diagnosticar el trastorno afectivo estacional, los niños deben mostrar varios de los síntomas mencionados durante un periodo mínimo de dos semanas. Además, el patrón de depresión que fluctúa con las estaciones debe observarse durante al menos dos años para que se clasifique como trastorno afectivo estacional en lugar de otro tipo de depresión.

¿Cómo se aborda el trastorno afectivo estacional?
Frecuentemente, el tratamiento sugerido para el trastorno afectivo estacional es la terapia cognitivo-conductual (TCC). La TCC instruye a los niños sobre cómo sus pensamientos influyen en sus emociones y comportamientos.En algunos casos se utiliza la medicación combinada con la terapia.

Para algunas personas con trastorno afectivo estacional, la fototerapia también ayuda. La terapia de luz consiste en mirar una lámpara especial que imita la luz del sol, lo que puede ayudar a las personas que se deprimen en las épocas del año en las que hay menos luz del día.

EVALUACIONES URGENTES

Cook Children's Behavioral Health (3-17)
801 7th Ave Fort Worth, TX | (682) 885-3917

Mesa Springs Hospital (12 - Adultos)
5560 Mesa Springs Drive, Forth Worth
817-952-5571
Ft Worth Office: 817-841-8002
Northwest Office: 682-593-6001

Texas Health Behavioral Health Center Arlington (13 - Adultos)
800 W Randol Mill Rd. Arlington, TX 76012 | 682-549-7916

JPS - Trinity Springs (13 - Adultos)
1500 S. Main St. Fort Worth, TX 76104 | (817) 702-3636

o el departamento de urgencias de su hospital local

Incrementa la iluminación a tu alrededor.

Incrementa la vitamina D y B12

Mantenga un horario de descanso consistente

Ejercicio (30 minutos/día)

Ajustar las expectativas.