

Usted tiene el poder

Una guía para niños, jóvenes y familias

Independientemente de que su hijo se encuentre en primer grado o en la escuela secundaria, es importante conocer el estado de su salud mental. ¡Siga estos pasos para ayudar a su hijo a alcanzar el bienestar general y establecer un escenario de salud mental positiva durante su adultez!



IDENTIFIQUE

- ¿Ha notado que su hijo empezó a tener dificultades en el hogar, en la escuela o con los amigos?
¿Su conducta parece diferente respecto de la de otros niños de su grupo de pares?
- Si ha notado cambios, es momento de tener una charla con su hijo.
- El Test de la juventud, disponible en [mentalhealthamerica.net/screening](https://www.mentalhealthamerica.net/screening), es una prueba de detección sencilla que su hijo puede realizar de manera independiente o con sus padres o su tutor como ayuda para determinar si sus emociones o conductas muestran signos de algún problema.



APRENDA

- ¡No están solos! Uno de cada cinco niños de entre 13 y 18 años de edad padece, o padecerá, una enfermedad mental grave.¹
- ¿Qué tipo de síntomas experimenta su hijo? Conozca los signos y síntomas. Para obtener más información, visite [doc.georgiapta.org/public/Health_and_Wellness/Time_to_Talk_Guide_for_Parents_and_Other_Adults.pdf](https://www.doc.georgiapta.org/public/Health_and_Wellness/Time_to_Talk_Guide_for_Parents_and_Other_Adults.pdf).
- Si aún no está seguro de si su hijo muestra signos de alerta temprana, realice la prueba para padres en [mentalhealthamerica.net/screening](https://www.mentalhealthamerica.net/screening).



ACTÚE

- Hable con el pediatra de su hijo. Si necesita encontrar uno, puede utilizar la herramienta "Find a Doctor" (Buscar un médico) en [emblemhealth.com/findadoctor](https://www.emblemhealth.com/findadoctor).
- Dé pequeños pasos, como enseñarle a su hijo a comer sano y a agregarle equilibrio a su vida. Obtenga más información en [mentalhealthamerica.net/care-your-health](https://www.mentalhealthamerica.net/care-your-health).
- ¡Actúe hoy mismo! Para comenzar, fije metas con su hijo para ayudarlo a vivir de forma saludable y a sentirse feliz.



APOYE

- La unión hace a la fuerza. Encuentre ayuda a través del sistema escolar local.
- Mire hacia el futuro. Ayude a su hijo a trabajar para alcanzar sus metas y a enfocarse en sus fortalezas. Encuentre más información en [mentalhealthamerica.net/taking-good-care-yourself](https://www.mentalhealthamerica.net/taking-good-care-yourself).
- ¡Ayude a su hijo a dedicar más tiempo a las cosas que más disfruta para que sonría más y se preocupe menos!

***Tenga en cuenta:** Los resultados de la prueba de detección no necesariamente indican que su hijo padece una afección de salud conductual. Comparta los resultados de su hijo con un profesional de la salud conductual y hable acerca de sus necesidades.

Estamos aquí para ayudar

Si tiene preguntas acerca de los servicios de salud conductual o necesita ayuda para encontrar un profesional del cuidado de la salud, llame a Beacon Health Options, nuestro socio de salud conductual, al **888-447-2526 (TTY: 711)**. El horario de atención es de 9 a. m. a 5 p. m., de lunes a viernes. Un representante le ayudará con gusto.

Únicamente los miembros de Montefiore pueden comunicarse con la Línea de derivación de University Behavioral Associates al **800-401-4822 (TTY: 711)**. El horario de atención es de 9 a. m. a 5 p. m., de lunes a viernes.

Para obtener más información acerca de los servicios en su comunidad, visite una de nuestras ubicaciones de Atención comunitaria o llame para hablar con un asistente de servicio al cliente sobre los planes del cuidado de la salud, buscar un médico o incluso participar en una de nuestras clases de salud y bienestar. Para obtener más información, visite [emblemhealth.com/community](https://www.emblemhealth.com/community).

Si su hijo está atravesando una crisis, llame al **800-273-TALK (800-273-8255)**, acérquese a la sala de emergencias local o llame al 911.

¹National Alliance of Mental Illness (NAMI), Mental Health Facts in America