

Algunas Cifras...

22,5% de niños, niñas y adolescentes chilenos sufren algún tipo de trastorno de salud mental.

¿Cómo podemos cuidar la salud mental?

Promover un ambiente positivo.
Facilitar la comunicación y expresión emocional.

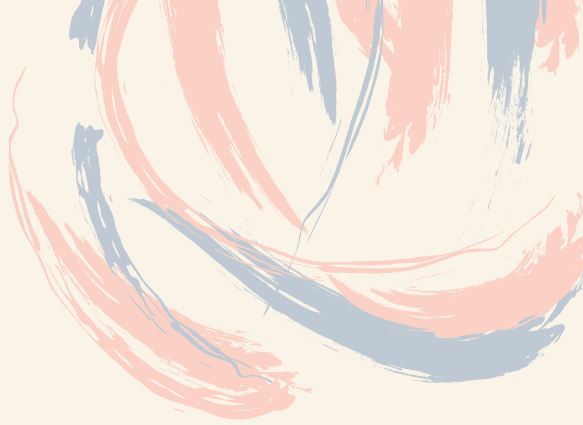
Detectar precozmente a quienes se encuentran en riesgo o han desarrollado algún problema de salud mental.

Para lograr una intervención oportuna, es importante **reducir el estigma** asociado a tener un diagnóstico o pedir ayuda.

Apoyar a aquellos que presentan problemas de salud mental.

La comunicación es fundamental

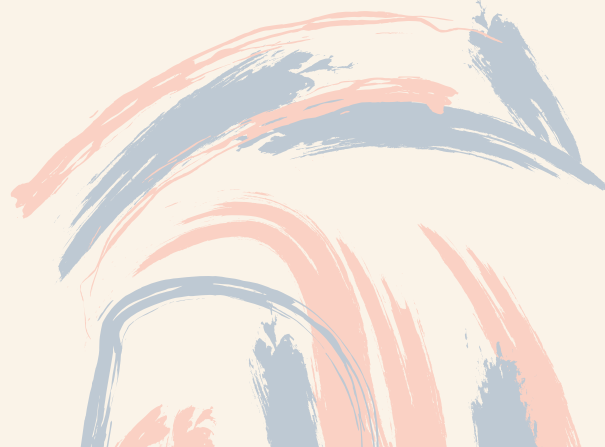
Mantener silencio, empeora las cosas. Retroalimenta la sensación de soledad, y dificulta la búsqueda de ayuda. **Siempre será mejor conversar, y de esta manera guiar, contener y educar.** Una mente sola, desanimada y confundida, puede desarrollar cuadros de mayor gravedad.



Salud Mental

Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

Es el fundamento del bienestar Individual y el funcionamiento eficaz de la comunidad



¡Señales de Alerta!

DE POSIBLES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

- Dificultades en el aprendizaje y rendimiento escolar: descenso en las notas, baja atención y concentración, dificultades para entender.
- Dificultades en el autocuidado y autonomía.
- Dificultad para la interacción social y para adaptarse a los cambios.
- Impulsividad excesiva.
- Rabietas, oposicionismo o rebeldía repetida y continua.
- Cambios súbitos en la conducta o en las relaciones, incluidos el aislamiento y la ira.
- Síntomas físicos recurrentes y de causa desconocida o sin causa médica.
- Renuencia o negativa a ir al colegio.
- Cambios en los hábitos de sueño, alimentación o conductas habituales
- Estado de ánimo triste, abatido, con preocupación excesiva, o en demasía fluctuante
- Conductas de autoagresión (ej. cortes, rasguños, pellizcos).