

# ¿Tiene mi hijo un problema de salud mental?



**Hable con su hijo para saber cómo está.** Préstele toda su atención. Escuche atentamente, repita lo que oyó y pregunte si lo ha entendido bien. Si su hijo se siente escuchado y comprendido, es más probable que se comunique con usted.

**Observe lo que está pasando con su hijo.** Usted conoce a su hijo mejor que nadie.

**Estos son algunos aspectos a los que debe prestar atención:**

- Esta más irritable, hiperactivo, enérgico, inquieto o agresivo.
- Tiene tristeza, miedos o preocupaciones excesivos.
- Disminuye fuertemente su rendimiento académico, se mete en problemas en la escuela o no asiste a ella.
- Pierde el apetito, aumenta o pierde peso de forma significativa, no duerme o duerme mucho.
- Evita actividades o se aleja de familiares y amigos.
- Consume alcohol o drogas.
- **Tiene pensamientos suicidas o de hacerse daño a sí mismo o a otros. No tenga miedo de preguntarle a su hijo si está teniendo estos pensamientos.** Sus preguntas no pondrán esos pensamientos en la mente de su hijo. Por el contrario, le deja saber que se interesa por él y que lo ayudará a mantenerse a salvo.

## Cómo obtener ayuda:

A continuación, le ofrecemos varias opciones para que usted hable con un profesional de la salud mental. No se preocupe a quien llamar para pedir ayuda. La siguiente información le proveerá guía para pedir ayuda.

- Comuníquese con el pediatra de su hijo.
- Llame a su compañía de seguro médico o visite su sitio web para buscar un proveedor de salud mental o del comportamiento.
- Comuníquese con la Junta de Servicios Comunitarios (CSB) de Fairfax-Falls Church al 703-383-8500, de Lunes a Viernes de 9 a.m. a 5 p.m.
- Diríjase a Merrifield Center de la CSB (8221 Willow Oaks Corporate Drive, Fairfax, VA 22031) los días laborables de 9 a.m. a 5 p.m.
- Comuníquese con el consejero escolar de su hijo, o con los profesionales de trabajo social, psicología o enfermería de salud pública de la escuela.
- Realice un examen de salud mental en línea gratuito y confidencial ([bit.ly/TestYourMood](https://bit.ly/TestYourMood)) y practique hablar con su hijo sobre problemas de salud mental mediante una capacitación gratuita de Kognito en línea ([kognito.com/fairfax](https://kognito.com/fairfax)). (Aunque estos cursos están diseñados para educadores, los padres o las madres pueden usar las mismas habilidades para hablar con sus propios hijos).
- Visite la página web [fairfaxcounty.gov/healthymindsfairfax](https://fairfaxcounty.gov/healthymindsfairfax) o [fairfaxcounty.gov/csb](https://fairfaxcounty.gov/csb) para obtener recursos locales e información sobre la salud mental.

## Si su hijo está teniendo una crisis de salud mental, estos servicios están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

A continuación, le ofrecemos varias opciones para que hable con un profesional de la salud mental. No se preocupe a quien llamar para pedir ayuda. Todos los números conducen a alguien que le puede ayudar.

- Llame a la línea directa de CrisisLink al 703-527-4077, al 1-800-273-8255 o envíe un mensaje de texto con la palabra "CONNECT" al 855-11.
- Llame a la Respuesta a la Crisis Regional de los Niños (Children's Regional Crisis Response – CR2) al 571-364-7390
- Llame a los servicios de emergencia de la CSB al 703-573-5679.
- Lleve a su hijo al Centro de Respuesta a Crisis Merrifield de la CSB, ubicado en 8221 Willow Oaks Corporate Drive, Fairfax, VA 22031.
- **Llame al 911 si la vida de una persona está en riesgo. Asegúrese de notificar al operador que se trata de una emergencia psiquiátrica y pida hablar con un funcionario capacitado en intervención de crisis o en ayudar a las personas que experimentan una emergencia psiquiátrica.**



[www.fairfaxcounty.gov/healthymindsfairfax](https://www.fairfaxcounty.gov/healthymindsfairfax)  
[www.fairfaxcounty.gov/csb](https://www.fairfaxcounty.gov/csb)

