

Esperanza en el horizonte

Guía de instrucciones útil para padres y cuidadores, orientada a la protección y el desarrollo de la salud mental de los niños

Español | Spanish



**Llame o
envíe un
mensaje de
texto para
obtener
ayuda**

Línea Nacional de Prevención contra el Suicidio

Llame al 988.

Pierce County Crisis Line

Llame al (800) 576-7764.

Crisis Text Line

Envíe un mensaje de texto con la palabra HEAL al 741741.

National Alliance on Mental Health Helpline

Envíe un mensaje de texto con la palabra HELPLINE al 62640
o un mensaje de correo electrónico a helpline@nami.org.

Teen Link

Llame al (866) 833-6546.

Trevor Project: servicio orientado a la comunidad LGBTQIA+

Llame al (212) 695-8650.

Trans Lifeline: servicio orientado a la comunidad transgénero

Llame al (877) 565-8860.

**Call Blackline: servicio orientado a la comunidad
BIPOC (black, indigenous, and people of color;
personas negras, indígenas y de color)**

Llame al (800) 604-5841.

**Native and Strong Lifeline: servicio orientado a la
comunidad indígena**

Llame al 988 y presione 4.

Muchos jóvenes luchan con problemas de salud mental.

Si usted tiene un hijo que atraviesa un trauma o problema de salud mental, la sensación puede ser de soledad, pero no está solo; puede pedir ayuda. De hecho, puede ser la mejor protección para evitar que su hijo tenga una salud mental débil.

Según la 2023 Healthy Youth Survey (Encuesta de Juventud Saludable de 2023) los estudiantes de 6.º grado de Washington que afirmaron no tener personas adultas a las cuales recurrir al sentirse deprimidos han sido 5 veces más propensos a reportar intentos de suicidio propios (23,3 %) que aquellos que afirmaron sí tenerlas (5,1 %).

En esta guía, aprenderá lo siguiente:

- Señales de angustia emocional.
- Formas de hablar con su hijo sobre la salud mental y el suicidio.
- Prácticas que su familia puede aplicar en el hogar para manejar las emociones y fomentar el bienestar mental.
- Indicaciones para obtener recursos que ofrezcan cuidado y apoyo para la salud de su hijo.

Salud mental

101

La salud mental es salud.

La salud conductual es clave para la salud en general. Esta comprende cómo se piensa, siente y actúa.

Su salud física y mental se ve afectada por el entorno, las acciones y el acceso a recursos. Todas las personas suelen luchar con problemas de salud física y mental. Entre estas, algunas desarrollan afecciones o enfermedades que requieren cuidados de salud por parte de profesionales de la medicina.

Desarrollo preadolescente

Seguramente conoce los cambios físicos que vienen con la pubertad, pero también existe otro cambio relacionado con la forma en la que los niños piensan e interactúan con el mundo. Cuando los niños entran en la preadolescencia, sus cerebros se desarrollan de tal forma que pueden comprender los pensamientos, los sentimientos y las opiniones de otras personas. Así, se vuelven más perceptivos respecto de cómo se los percibe a ellos.

También se da un cambio en la percepción del orden social, así como de los roles y las expectativas concernientes al género. Los preadolescentes comienzan a desarrollar una identidad propia y a compararse con otras personas. Se vuelven más conscientes de los sentimientos y las opiniones de los miembros de su familia; además, pueden notar cambios relacionados con su estado emocional o sus niveles de estrés, los cuales no notaban antes.



Acceda a recursos útiles sobre niños y redes sociales en el siguiente enlace: tpchd.org/youthmentalhealth

Redes sociales y salud mental

La actividad en redes sociales puede reducir la autoestima y aumentar la ansiedad en relación con la apariencia y la percepción. Al mismo tiempo, es una de las formas principales que tienen los jóvenes para vincularse y darse apoyo. Cuando los niños comiencen a usar redes sociales, ayúdelos a que reserven tiempo para vincularse con sus compañeros y realizar actividades de forma presencial. Hable abiertamente con ellos sobre lo que ven y escuchan.

Cuando crea que sus hijos ya están listos para las redes sociales, anímelos a usarlas como una oportunidad para darse apoyo social, encontrar compañía en línea y desarrollar una intimidad emocional que fomente la socialización saludable. Durante la preadolescencia, debe supervisar la actividad de sus hijos. Esto implica revisar el contenido que su hijo ve en redes sociales, debatir si dicho contenido es apropiado o no, y darle una enseñanza consecuente. Puede elegir darle mayor autonomía de a poco a medida que va creciendo y aprendiendo más sobre los espacios digitales. Busque el equilibrio entre supervisar a su hijo y respetar la privacidad que todo joven necesita.

Averigüe más al respecto en el siguiente enlace:

- apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media
- mhanational.org/youth-tech/online-behavior
- mhanational.org/back-to-school/social-media-and-youth-mental-health

Trauma, resiliencia y usted

Cultivar una relación positiva y de apoyo con su hijo le brindará una gran protección frente a los problemas de salud mental que puedan surgir en la vida del chico. Es importante desarrollar esa relación a temprana edad. Puede ser particularmente importante para los niños que tengan o hayan tenido experiencias adversas en la infancia (EAI). Las EAI son eventos traumáticos de cualquier tipo, ocurridos antes de que un joven cumpla los 18 años de edad. Ejemplos de esto son los siguientes:

- Experimentar o presenciar violencia, abuso o abandono (emocional, físico o sexual).
- Muerte o suicidio de un familiar directo.
- Crecer en un hogar donde exista lo siguiente:
 - Abuso de sustancias.
 - Problemas de salud mental.
 - Pérdida de una madre o un padre por motivos de divorcio, separación o encarcelamiento.
 - Acceso parcial o restringido a una vivienda o alimentos.

Acerca de los traumas generacionales

Algunas personas también se ven afectadas por traumas generacionales. Estos pasan de persona a persona a través de la formación familiar y pueden afectar cómo pensamos y sentimos, cómo interactuamos con otras personas, y hasta cómo se conforma nuestra genética.

Los traumas generacionales pueden aumentar el riesgo de desarrollar afecciones vinculadas a la salud mental y física. El ejercicio reflexivo y empático de la paternidad o maternidad es un paso importante para romper ese ciclo generacional.

Las EAI

Cerca del 64 % de las personas adultas en los Estados Unidos ha pasado por al menos una EAI durante la niñez. Los grupos marginados tienden a transitar más de estas experiencias debido a factores históricos, sociales y del entorno.

Si su hijo ha tenido EAI, dicha situación puede resultar difícil para toda la familia. Las experiencias positivas en la infancia (EPI) son eventos que sirven de apoyo y beneficio para la salud a largo plazo de su hijo. Estas experiencias pueden contrarrestar los efectos que las EAI le ocasionan a la salud física y emocional de su hijo durante su desarrollo.

Las EPI incluyen lo siguiente:

- Maestros o adultos de confianza que se preocupen.
- Oportunidades para divertirse.
- Una rutina hogareña predecible.
- Comodidad con uno mismo.
- Cuidadores que inspiren seguridad.
- Creencias que reconforten.
- Buenos amigos y vecinos.
- Tradiciones comunitarias.
- Sentido de pertenencia dentro de una escuela.
- Relaciones cálidas con adultos que no sean el padre o la madre.

Haga lugar para estas experiencias en su hogar, al igual que en la relación con su hijo. Pueden ser el punto de partida para que este tenga una vida saludable y exitosa, y para que desarrolle sus habilidades paternas en el futuro.

**¿Qué puedo
hacer? Prevenir.
Vigilar. Actuar.**

Prevenga los problemas antes de que se agraven.

Usted tiene el poder de fomentar una salud mental positiva para su hijo y prevenir una crisis antes de que ocurra. Al realizar las siguientes acciones, usted crea un modelo de cuidado de salud para usted, el cual servirá de inspiración para que su hijo también lo adopte:

- Aprender nuevas habilidades de afrontamiento.
- Hablar abiertamente sobre sus emociones.
- Poner en práctica el autocuidado.
- Comunicarse de forma saludable.
- Pedir ayuda cuando le haga falta.
- Poner en práctica la gratitud.

Puede ser útil tener conversaciones frecuentes sobre la salud mental. Al hacerlo, mencione sus propios problemas como ejemplo. Demuestre un interés activo y libre de juicios en la vida emocional de su hijo. Haga preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Con qué problema(s) estás lidiando?
- ¿Qué opinas del contenido que consumes?
- ¿Cómo te afectan tus amistades?
- ¿Cómo te hacen sentir las redes sociales?

Fomente las relaciones seguras y estables con adultos y amigos que sirvan de apoyo.

Crecer y aprender como familia.

Su familia puede trabajar en conjunto para mejorar la salud mental de todos. Existen sitios web como **actionsforhealthykids.org** y **mentalhealthcenterkids.com**, que ofrecen ideas grandiosas sobre actividades para ayudar a su familia a vincularse y a lograr el bienestar de su hijo.

Estas actividades pueden incluir lo siguiente:

- Autorreflexión.
- Gratitud.
- Práctica de compartir en familia.
- Plan de autocuidado familiar.
- Uso de un diario para registrar eventos.
- Palabras de validación.
- Práctica de respiración consciente.
- Club de lectura de libros en familia.
- Planificación de la seguridad en conjunto.

Es importante tener una vida hogareña que resulte predecible. Defina horarios consistentes para las comidas, el descanso y el tiempo en familia. Asegúrese de que sus hijos hayan completado sus tareas del hogar y para la escuela. Permítales participar en ciertas decisiones familiares que, por sentido común, debieran ser de su incumbencia.



Acceda a recursos
que se ajusten a
sus necesidades
únicas en el siguiente
enlace: **tpchd.org/
youthmentalhealth**

Recuerde que usted desempeña un papel importante en todos los aspectos de la salud de su hijo. Anote en un calendario las fechas de las citas médicas de rutina a las que deba llevar a su hijo para que lo examine un proveedor de cuidados de salud y exprese cualquier duda que tenga, incluidas aquellas referidas a la salud mental. También puede hacer lo siguiente:

- Preste atención a su hijo con respecto a cómo pasa el tiempo en línea.
- Aprenda a cómo acceder a servicios para el abordaje de crisis en caso de que los necesite.
- Fomente las experiencias positivas dentro de entornos familiares o vecinales.
- Asista a los eventos comunitarios.
- Haga trabajo voluntario.
- Juegue a juegos.
- Realice actividad física en conjunto.
- Lea textos o vea videos sobre salud mental, y debata sobre sus impresiones.
- Busque identificar señales de angustia, o aprenda sobre ellas, y busque ayuda en caso de haberlas identificado.

Supervisión durante el desarrollo.

Construir una relación sólida con su hijo le brindará una perspectiva clara sobre cómo le está yendo.

Será tiempo de hablar con su hijo sobre su salud mental en los siguientes casos →

- ➔ Cuando note que algo no anda bien, pero no está seguro de qué es.
- ➔ Cuando su comportamiento sea distinto al de sus compañeros de grupo.
- ➔ Cuando su hijo comience a tener problemas en el hogar, en la escuela, o con sus amigos.
- ➔ Cuando note que los siguientes casos persisten por más de 2 semanas:
 - Sensación de tristeza, enojo, preocupación o adormecimiento durante gran parte del tiempo.
 - Incapacidad para realizar actividades diarias, o para manejar los problemas y el estrés.
 - Cambios de humor extremos, con picos de intensidad incontrolable.
 - Distanciamiento con respecto a amigos y actividades sociales.
 - Molestias y dolores sin causa aparente. Esto incluye dolores de cabeza y de estómago, y rigidez muscular dolorosa.
 - Pérdida de interés en sus actividades favoritas.
 - Reducción considerable de la cantidad de horas de sueño con respecto a tiempos pasados.
 - Pesadillas frecuentes o presencia de orina en la cama.
 - Cambios con respecto a su desempeño escolar o a su asistencia.
 - Adopción de dietas extremas, que incluso puedan incluir el conteo de calorías o el pesaje de los alimentos.
 - Apariencia que denote aturdimiento o dispersión, como si no estuviese del todo consciente.
 - Creencia aparente de que es un fracaso y no puede hacer nada bien.
 - Cortes, quemaduras u otras lesiones autoinfligidas.
 - Dificultad para bañarse y asearse.
 - Consumo de drogas o alcohol.
 - Ataques de pánico o de ansiedad.

Cómo reconocer los ataques de pánico.

Los ataques de pánico o de ansiedad son episodios súbitos de ansiedad que se manifiestan de forma física. Estos ataques dan un gran susto y pueden tocarle a cualquiera, pero no causan ningún daño duradero. Los síntomas incluyen lo siguiente:

- Sensación de pérdida del control.
- Miedo a morir o sensación de que algo malo ocurrirá.
- Corazón acelerado o palpitante.
- Sudoración.
- Escalofríos o temblores.
- Dificultad para recuperar el aliento.
- Respiración acelerada y poco profunda.
- Debilidad o sensación de mareo.
- Manos adormecidas o con sensación de hormigueo.
- Dolor de pecho: puede sentirse como si se estuviera sufriendo un ataque cardíaco.
- Dolor de estómago o náuseas.

Si ve que alguien sufre un ataque de pánico, busque un lugar seguro para que la persona se siente. Recuérdele a esta persona que no está en peligro y que el ataque cesará.

También puede pedirle que hagan una respiración profunda en conjunto. Puede resultar útil aplicar alguna técnica de conexión a tierra, como pedirle a esta persona que mencione algo que pueda saborear, oler, escuchar, sentir o ver.

Actúe con rapidez y empatía.

Cuando surgen problemas de salud mental, usted puede ayudar. Recuérdele a su hijo que lo que siente es real y normal, que los problemas de salud mental se pueden tratar, y que no siempre se sentirá mal.

Luego, préstele atención a lo que le diga. Cree un espacio seguro para que su hijo comparta lo que siente. Está bien que le haga preguntas, pero asegúrese de hacerle saber que usted está ahí para apoyarle y ayudarlo. Escuche sus problemas con la mente abierta.

Habrán una buena chance de que necesite buscar ayuda. La escuela de su hijo ofrece servicios para la salud mental y cuenta con un proveedor de cuidados de salud que puede brindarle asistencia a su hijo. También puede buscar ayuda a través de servicios como Kids Mental Health Pierce County o de asesores como WISE Pierce County.

Puede solicitar adaptaciones en la escuela. La Washington Office of Superintendent of Public Instruction (Oficina del Superintendente de Instrucción Pública de Washington) exige que cada escuela pública del estado ofrezca experiencias de aprendizaje alternativas. Esto significa que se brindan clases, en mayor o menor medida, fuera del cronograma regular.

Podría ser un buen momento para que se familiarice con las pólizas de seguro médico, útiles para que su hijo tenga acceso a servicios de salud mental. La Washington State Healthcare Authority (Autoridad Sanitaria del Estado de Washington) puede ayudarlo a encontrar un seguro si es que no tiene. También puede visitar tpchd.org/youthmentalhealth para obtener consejos sobre cómo crear un plan de seguridad para afrontar crisis.

Señales de advertencia vinculadas al suicidio



De cada cinco adolescentes que intentan suicidarse, cuatro exhiben señales de advertencia claras. Un niño o adolescente suicida podría hacer lo siguiente:

- Hablar, escribir o dibujar sobre la muerte o el suicidio, incluso en forma de chiste.
- Dar señales verbales como “no estaré presente por mucho tiempo” o “no hay esperanza”.
- Manifestar una sensación abrumadora de culpa, vergüenza o rechazo.
- Dejar sus asuntos resueltos. Por ejemplo, regalar sus pertenencias preferidas o deshacerse de ellas.
- Exhibir alegría repentina luego de un periodo de depresión.
- Comportarse de forma riesgosa o manifestar falta de interés en su salud, seguridad o vida.

Lo que debe hacer si cree que su hijo es suicida.

Si cree que su hijo es suicida, intente no entrar en pánico. Hágale saber que se preocupa y quiere ayudarlo. Confíe en su instinto. Si cree que la situación puede ser grave, busque ayuda de inmediato. Si para salvar la vida de su hijo necesita revelar información privada que este le haya confiado, hágalo.

Sea directo y pregúntele si se siente deprimido, o si piensa en el suicidio o la muerte. Hablar de forma abierta y honesta permitirá que su hijo confíe en usted y le dará a usted la oportunidad de expresar su preocupación. Escuche de forma atenta y respetuosa la descripción de sus pensamientos y sentimientos.

¿Recuerda los recursos que se mencionan en este folleto? Ahora es el momento de usarlos. Solicitar una cita para una clínica de salud mental o para los servicios de salud mental de la escuela de su hijo puede ser un gran paso, pero puede obtener ayuda inmediata si llama a una línea de asistencia para el abordaje de crisis.

Cualquiera que sea la decisión que tome, será esencial que busque asesoramiento profesional por parte de un profesional de la salud mental con experiencia en ayudar a niños y adolescentes deprimidos.

Si hay otros adultos de confianza en la vida de su hijo, también deben estar al tanto de la situación. Entre estos se pueden incluir a familiares, amigos y maestros. Si usted no es el padre, la madre o el cuidador del niño, informe sobre la situación a quienes lo sean y recomiéndeles buscar ayuda de inmediato.

También debería asegurarse de reducir el acceso del niño a cualquier medio que le permita autolesionarse. Guarde bajo llave o seguro elementos como medicamentos, armas de fuego, alcohol, cuchillos y armas cortantes de otro tipo.

Elija la ayuda apropiada para la crisis de su hijo.

Una vez que haya determinado que su hijo representa un peligro inminente para sí mismo u otras personas, asegúrese de que un adulto lo supervise en todo momento, sea usted o alguien más. Luego, comience con la ayuda apropiada:

- **Línea de acompañamiento:** Es una línea confidencial para casos que no constituyen emergencias, la cual brinda un espacio seguro para hablar sobre sentimientos, obtener apoyo y acceder a recursos.
- **Línea directa:** Esta línea ofrece intervenciones inmediatas para el abordaje de crisis con el fin de prevenir suicidios o casos de violencia.
- **Equipo móvil de crisis:** Es un grupo que se moviliza para ayudar a personas en situaciones de crisis.
- **Sala de emergencias:** Si no puede encontrar ayuda inmediata en otro lado, siempre puede presentarse en una sala de emergencias para obtener ayuda rápida en medio de una crisis de salud mental.

A partir de allí, descubrirá distintos tipos de servicios y tratamientos. Estos pueden aplicar a un número específico de sesiones o a un tratamiento continuo.

Su asesor puede ofrecer distintas formas de ayuda, como las siguientes:

- Terapia de conversación.
- Terapia cognitivo-conductual (TCC).
- Terapia dialéctico-conductual (TDC).
- Desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular (DRMO).
- Terapia de aceptación y compromiso (TAC).
- Terapia de juego.
- Terapia de sistemas familiares internos (SFI).

Puede obtener más información sobre estas terapias y otros temas en el siguiente enlace:

psychologytoday.com/us/types-of-therapy

El escenario elegido para la terapia de su hijo puede variar. El terapeuta puede sugerir que la terapia sea individual, grupal o en familia.

Otra cosa que puede variar es el enfoque del terapeuta. Un psicólogo puede brindar terapia pero en general no puede prescribir medicamentos. Un psiquiatra o un enfermero de práctica avanzada (EPA) puede brindar terapia y también prescribir medicamentos para tratar afecciones de salud mental.

Hay distintos medicamentos que pueden ayudar a aliviar los síntomas de la mayoría de las afecciones de salud mental. Puede que su hijo necesite probar varios de estos medicamentos hasta encontrar el indicado.

Aunque la terapia de conversación y los medicamentos pueden ser efectivos, algunas personas se benefician más con opciones de tratamientos holísticos, culturales y complementarios como los siguientes:

- Arteterapia.
- Musicoterapia.
- Terapia asistida con animales.
- Terapia de danza o movimiento.
- Medicina ancestral/cultural.
- Terapia al aire libre o basada en la naturaleza.
- Apoyo espiritual/basado en la fe.

Cuidados en caso de crisis

Si su hijo experimenta una crisis de salud mental que requiere un apoyo mayor, los profesionales de la salud mental cuentan con algunas opciones para esto. Primero se suele comenzar acudiendo a la Pierce County Crisis Line o una sala de emergencias. Desde allí, se le puede derivar a ciertos servicios y recursos de apoyo, o, si su hijo requiere mayores cuidados, a un hospital.

Programas de hospitalización: Estos suelen consistir en que su hijo pase de 3 a 7 días en el hospital con otros jóvenes, acompañados por un equipo de cuidados las 24 horas del día y los 7 días de la semana. La meta es estabilizar al joven hasta que esté listo para volver a su hogar y continuar con otros tratamientos.

Programas ambulatorios intensivos: Estos son programas de tratamiento diurnos. El joven vive en su hogar, pero recibe tratamiento completo por 3 a 5 días a la semana. La meta es preparar al joven para que retome sus horarios habituales, mientras cuenta con las habilidades necesarias para prevenir una nueva hospitalización.

Tratamiento residencial: Si su hijo requiere un nivel de cuidado equivalente al de una hospitalización, pero por un periodo de tiempo más largo, puede solicitar un tratamiento residencial. En este programa, el joven vivirá en un establecimiento por semanas o meses mientras trabaja en adquirir habilidades para estabilizarse y afrontar desafíos futuros.

**Mi hijo necesita
ayuda. ¿Por
dónde empiezo?**

Si tiene una emergencia médica, llame al 911.



Para obtener ayuda rápida, contáctese con la Crisis Text Line, al **741741**, o con la Suicide Prevention Lifeline, al **(800) 273-8255**.

Puede encontrar varias opciones diseñadas específicamente para su familia y sus necesidades. Visite tpchd.org/youthmentalhealth para acceder a una lista extensa de recursos locales y nacionales.

A veces sucede que los recursos generales no se adecúan a las necesidades de los niños provenientes de comunidades marginadas. Por ello, sería más beneficioso que estos reciban ayuda más adecuada para ellos conforme a sus experiencias de vida.

Comunidad BIPOC

El racismo y otras formas de opresión constituyen un tipo de estrés traumático crónico. Estas pueden contribuir al desarrollo del trastorno de estrés postraumático (TEPT) y de otras afecciones de salud mental.

El sistema de salud estadounidense, con inclusión del campo de la salud mental, tiene un historial de discriminación y colonización. La desconfianza con respecto al sistema puede hacerle dudar sobre buscar cuidados de salud.

Usted puede beneficiarse del énfasis creciente sobre la competencia cultural, del aumento de proveedores de cuidados de salud pertenecientes a la comunidad BIPOC y de los recursos creados específicamente para estas comunidades.

Acceda a los recursos que mejor se ajusten a sus necesidades únicas en el siguiente enlace: tpchd.org/youthmentalhealth

Sexualidad y género

Los jóvenes de la comunidad LGBTQIA+ constituyen índices de ansiedad, depresión y suicidio más altos. Esto no se debe a su sexualidad o identidad de género, sino al trato que reciben por parte de familiares, amigos y miembros de la comunidad. Las noticias negativas sobre la comunidad LGBTQIA+, la falta de aprobación en el hogar, el acoso escolar/laboral y un clima político hostil pueden generar un nivel de estrés que debilite la salud mental. Puede apoyar a su hijo así:

- Valide su identidad.
- Utilice los nombres y pronombres que haya elegido.
- Bríndele oportunidades para que interactúe con sus compañeros.
- Consuma contenido apropiado para su edad, el cual se refiera a la comunidad LGBTQIA+ de forma positiva.
- Busque acceso a cuidados de salud por parte de pediatras competentes.
- Defienda sus derechos, sus necesidades y su felicidad fuera del hogar.
- La identidad de género se forma durante varias etapas del desarrollo, entre las que se incluyen los años de la niñez, la preadolescencia y la adolescencia. Hablar sobre el género no implica que un niño vaya a desarrollar una enfermedad mental. Apoye a su hijo: valide su identidad con amor y atención.
- Defienda sus necesidades y su bienestar en entornos como la escuela o la iglesia.

Una buena forma de cuidar la salud de su hijo es buscarle cuidados de salud y recursos para cuando sienta estrés, en especial cuando se presentan temas relacionados al género y la disforia.

Acceda a los recursos que mejor se ajusten a sus necesidades únicas en el siguiente enlace: tpchd.org/youthmentalhealth

Discapacidad

Vivir con una discapacidad, sea del desarrollo, del aprendizaje, cognitiva, física o mental, aumenta las posibilidades de experimentar los síntomas de una enfermedad mental. Esto puede deberse al trato recibido, al estrés de transitar la discapacidad o a causas físicas.

Si su hijo vive con una discapacidad, su cuidado incluye el bienestar mental. Es importante contar con un equipo de apoyo dedicado al cuidado de salud y con acceso a personas que transiten la misma experiencia, con las cuales se pueda compartir.

Acceda a los recursos que mejor se ajusten a sus necesidades únicas en el siguiente enlace: tpchd.org/youthmentalhealth

Servicios locales

Kids Mental Health Pierce County kidsmentalhealthpiercecounty.org

Washington Mental Health Referral Service for Children and Teens (Servicio de Referencia de Salud Mental para Niños y Adolescentes de Washington) (833) 303-5437 | lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. o complete una solicitud en línea.

Comprehensive Life Resources comprehensiveliferesources.org

SeaMar (855) 289-4503 | seamar.org/services-bh

Consejo Counseling (253) 414-7461 | consejocounseling.org

Valley Cities *para militares* | (206) 461-3222 | valleycities.org/crisis-contact

HopeSparks (253) 565-4484 | hopesparks.org

Pride Counseling NW *LGBTQIA+, escala móvil* | (253) 201-0203 | pridecounselingnw.com

Greater Lakes Mental Health (253) 581-7020 | glmhc.org

Catholic Community Services Family Behavioral Health (253) 759-9544 | ccsww.org/services/family-behavioral-health

Behavior Bridges (253) 262-3409 | behaviorbridges.com

Bridges Center for Grieving Children Support Groups (Mary Bridge) (253) 403-1966 | marybridge.org/patients-visitors/patient-family-support-services/bridges-center-for-grieving-children

Eating Recovery Center *Bellevue/virtual* | (425) 454-1010 | eatingrecoverycenter.com/recovery-centers/bellevue

Charlie Health *virtual* | (877) 604-7924 | charliehealth.com

Child Advocacy Center's Child Sexual Abuse Non-Offending Caregiver Support Group
(Grupo de apoyo para cuidadores no registrados como delincuentes que cuidan a niños que han sufrido abuso sexual) (253) 403-1478 | piercecac.org/resources/#support

Servicios de apoyo de A Common Voice Caregiver (253) 537-2145 | acommonvoice.org/support-services

Washington Healthcare Authority Family Initiated Treatment (Tratamiento Iniciado por la Familia de la Autoridad Sanitaria de Washington) (833) 303-5437 | hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-behavioral-health-support/family-initiated-treatment-fit

Life Transitions (253) 363-8853 | lifetransitions2020.com

MultiCare Behavioral Health (253) 697-8400 | multicare.org/services/behavioral-health

Kwawachee Behavioral Health and Wellness Puyallup Tribal Health | (253) 593-0247 | puyalluptribalhealthauthority.com/services/behavioral-health

Catholic Community Services (206) 328-5696 | ccsww.org/services/family-behavioral-health

Project Access Northwest (206) 788-4204 | projectaccessnw.org/programs/pro-bono-counseling

Kids and Family Counseling (425) 505-1320 | kidsandfamilycounseling.com

Horses Guiding Humans (360) 339-6084 | horsesguidinghumans.com

Grupos de terapia de Ted Brown Music tbmoutreach.org/musictherapy

Game Time Tacoma thegametimeway.com

Innovative Change Makers innovativechangemakers.org

Communities in Schools Washington Lakewood, Tacoma, Puyallup y Península | (253) 248-1991 | ciswa.org

Office of Behavioral Health Advocacy (800) 366-3103 | obhadvocacy.org

Family Youth System Partner Round Table (Mesa Redonda de Socios del Sistema Juvenil Familiar) hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/family-youth-system-partner-round-table-fysprt

Servicios de terapia de Rebuilding Hope Sexual Assault Center (253) 597-6424 | rebuildinghope.org

National Alliance on Mental Health Pierce County (253) 677- 6629 | namipierce.org | *Apoyo de pares y educación para amigos y familiares de personas diagnosticadas con enfermedades mentales.*

Triple P (253) 649-1500 | tpchd.org/triplep

Psychology Today psychologytoday.com/us/therapists/wa/pierce-county

Teenlink (866) 833-6546 | teenlink.org

Servicios escolares

Algunas escuelas ofrecen asesoramiento de salud mental y otros recursos a sus estudiantes. Puede consultar sobre estas opciones y otros recursos disponibles en la oficina de asesoramiento de su escuela.

Recursos nacionales

Mental Health America screening.mhanational.org/screening-tool | *Artículos y guías sobre varios temas relacionados a la salud mental y a las pruebas para detectarlas; entre estas se incluyen las pruebas de detección para jóvenes y padres, las cuales sirven para identificar problemas que deberían hablarse con un pediatra o profesional de la salud mental.*

Guías del Child Mind Institute childmind.org/guides | *Guías para padres sobre cualquier diagnóstico de salud mental o duda relacionada a la conducta, al igual que sobre otros temas de salud mental infantil; también sirve como método para identificar síntomas que los padres pueden utilizar para detectar los problemas que deban analizar con ayuda de un pediatra o profesional de la salud mental.*

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
aacap.org | Fichas informativas breves sobre una amplia variedad de temas relacionados a la salud mental y conductual.

Youthline *theyouthline.org/get-help | Línea de crisis, apoyo y ayuda mutua entre jóvenes, la cual brinda apoyo de crisis y derivaciones mediante llamadas, mensajes de texto y mensajería instantánea. Quienes atienden en Youthline son adolescentes voluntarios y adultos jóvenes en calidad de pasantes, todos los días, de 4 p. m. a 10 p. m., hora del pacífico; en las horas restantes atienden otros adultos de mayor edad.*

Psychology Today *psychologytoday.com/us*

Recursos para el aprendizaje socioemocional de padres y madres *sites.google.com/mytusd.org/tusdselparentresources/home*

Herramientas de afrontamiento de SafeSpace *safespace.vibrant.org/en/seeking-help*

**¿Tiene
comentarios
sobre esta guía?**

Díganos lo que
piensa aquí.



Tacoma-Pierce County Health Department (Departamento de Salud
del Condado de Tacoma-Pierce) | Abril de 2025