

Estimados padres o tutores,

El tema actual de la clase de salud de su hijo(a) son los problemas mentales y emocionales. Como usted puede ya saber, los niños y los jóvenes en efecto sufren de depresión y de otros desórdenes emocionales: aproximadamente uno de cada cinco niños y adolescentes sufre los síntomas y efectos de un desorden emocional durante el transcurso de un año. Su hijo(a) aprenderá sobre tipos de desórdenes mentales, sus síntomas y tratamientos. Su hijo(a) también aprenderá sobre los síntomas que indican cuándo una persona está teniendo problemas para manejar sus problemas mentales o emocionales. Su hijo(a) describirá los servicios de salud mental disponibles y el valor de buscar cuidados apropiados para la salud mental. Se prestará atención a identificar los síntomas de advertencia del suicidio y a analizar las estrategias para su prevención. Su hijo(a) también examinará mecanismos mediante los cuales las personas tratan con la muerte, los desastres, las crisis y las pérdidas emocionales.

A continuación figuran algunas de las cuestiones que su hijo(a) va a investigar a medida que estudiemos este capítulo: *¿Qué es un desorden mental? ¿Cuáles son los tipos de desórdenes mentales más comunes? ¿Quiénes los sufren? ¿Cuáles son algunas señales de advertencia? ¿Por qué requieren atención médica? ¿De qué servicios de salud mental se dispone? ¿Cuáles son los síntomas tempranos para detección del suicidio? ¿Cómo se puede prevenir el suicidio? ¿Cómo maneja la gente las pérdidas emocionales? ¿Qué servicios ofrecen los consejeros y otros profesionales de la salud mental?*

Su colaboración y participación para la educación en salud de su hijo(a) es importante. Para extender nuestro trabajo en clase, por favor realice con su hijo(a) una o varias de las siguientes actividades.

- Pida a su hijo(a) que defina *desorden mental*. Pídale a él o ella que comparta los nombres y síntomas de desórdenes mentales comunes y que explique la diferencia entre desórdenes mentales y sentimientos a corto plazo de depresión, ansiedad o rabia.
- Pida a su hijo(a) que describa algunas de las señales de advertencia que la gente presenta cuando se están teniendo complicaciones para manejar problemas emocionales o mentales.
- Pida a su hijo(a) que explique sus estrategias para manejar situaciones de mucho estrés. Discutan alternativas profesionales para el cuidado de la salud mental, en caso de que dichas estrategias se muestren inadecuadas para manejar situaciones particulares.

Por favor planee otras actividades que considere le ayudarán a su hijo(a) a desarrollar una actitud informada y positiva hacia los asuntos de salud mental. Gracias por contribuir a nuestro trabajo en clase. No dude en ponerse en contacto conmigo si desea conversar acerca de la educación sobre salud de su hijo(a).

Atentamente,

Profesor(a) de Salud