

# Los trastornos mentales y emocionales

Estimados Padres o Tutores,

En la clase de salud, su hijo(a) está estudiando los trastornos mentales y emocionales. Las personas que padecen de trastornos mentales a menudo se pueden identificar por su incapacidad de enfrentar de manera sana los cambios de la vida, las experiencias traumáticas y las pérdidas.

Estas son algunas de las cuestiones que su hijo(a) va a investigar mientras estudiamos este capítulo: *¿Cuáles son los distintos tipos de enfermedad mental? ¿Qué es un trastorno de la personalidad? ¿Cuáles son las señales que nos alertan de un posible suicidio? ¿Qué problemas mentales requieren ayuda profesional? ¿Cómo ayudan los profesionales en la recuperación de las personas con enfermedades mentales?*

Al aprender acerca de los distintos tipos de enfermedad mental y de sus síntomas y tratamientos, los estudiantes podrán mejorar su propia salud. También así se sentirán motivados para preocuparse por la salud de los demás. Para reforzar y ampliar nuestro trabajo de clase, por favor prepárese para realizar una o más de las siguientes actividades con su hijo(a) adolescente:

- Projete una excursión familiar, como, por ejemplo, pasear por un centro comercial (mall), pasar una tarde en el cine o ir de campamento. Después de la excursión, conversen acerca de cómo se sienten cuando se toman el tiempo para disfrutar en compañía de sus seres queridos.
- Pídale a su hijo(a) que le describa cómo se enfrenta con cualquiera de los siguientes: la desilusión, la confusión o el rechazo. Juntos, discutan cómo las estrategias para hacer frente a los problemas mejoran la salud mental.
- Pídale a su hijo(a) que identifique los recursos que tiene su comunidad para ayudar en tiempos de crisis de la salud mental. Juntos, establezcan un procedimiento para evaluar los servicios de salud mental.

Por favor organice otras actividades que Ud. crea que ayudarán a su hijo(a) a desarrollar y mantener una actitud positiva hacia las cuestiones de salud mental. Gracias por apoyar nuestro trabajo de clase. No dude en ponerse en contacto conmigo si desea conversar acerca de la educación sobre salud de su hijo(a).

Atentamente,

Maestro(a) de Salud