

8 SEÑALES DE QUE TU ADOLESCENTE ESTA LUCHANDO CON LA SALUD MENTAL



PÉRDIDA DE INTERES EN ACTIVIDADES QUE ANTES DISFRUTABA

POCO ENERGÍA Y CONCENTRACIÓN



BAJA AUTOESTIMA

CAMBIOS EN PATRONES DE ALIMENTACIÓN Y SUEÑO



DIBUJOS, HISTORIAS Y/O POESÍA CON TEMÁTICAS OSCURAS

LAGRIMEO Y LLANTO FRECUENTE



ALEJARSE DE ACTIVIDADES SOCIALES

PENSAMIENTOS O IDEACIÓN SUICIDA



CÓMO AYUDAR

Los padres y amigos deben ofrecer apoyo y estar disponibles para hablar con el adolescente. Sean amables pero persistentes, escuchen sin sermonear y validen los sentimientos del adolescente.

Fomentar las interacciones sociales y la salud física. Si la depresión persiste, acuda a un terapeuta familiar, considere la posibilidad de tomar medicación y trabajen juntos para ayudar a su ser querido.

PATROCINADO POR CFCHS, INC. Y EL DEPARTAMENTO DE NIÑOS Y FAMILIAS DEL ESTADO DE FLORIDA.



PROPORCIONADO POR:

