

## No olvide de la salud mental: Los efectos del enojo y la depresión en los adolescentes y sus familias

Cuando pensamos en la salud, solemos pensar en la salud física—por ejemplo, si sufrimos de gripe, o de condiciones como diabetes o asma. Sin embargo, la salud mental es otro componente importante de nuestro bienestar. Este invierno, los talleres de BeWell se enfocaron en el enojo y la depresión, dos aspectos de la salud mental que suelen afectar a los adolescentes.

### El enojo y la depresión

Es normal sentirse triste o estar de mal humor de vez en cuando. Sin embargo, si estos sentimientos no se desaparecen, o si llegan a ser difíciles de afrontar, es posible que Ud. tiene depresión. Algunos signos de la depresión incluyen: perder interés en actividades

que antes le gustaban, sentirse sin valor, y aislarse de amigos y familiares. Algunas personas que sufren de depresión también tienen mucho enojo. El enojo es una respuesta sana a muchas situaciones, y es natural estar enojado cuando estamos estresados, no tengamos control, o cuando nos traten de una manera injusta. Sin embargo, el enojo llega a ser dañino cuando nos provoca lastimar a otros o a nosotros mismos.

### Depresión en los adolescentes

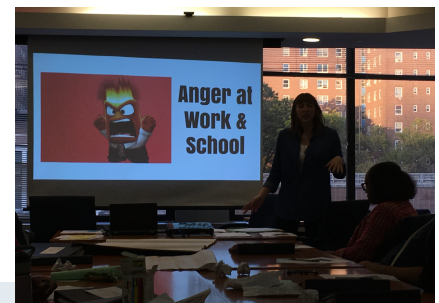
Puede ser difícil identificar los síntomas de depresión en los adolescentes, especialmente porque las personas jóvenes suelen experimentar cambios de humor “normales”. Los expertos recomiendan que los padres tengan conversaciones regulares con sus adolescentes. Deben resistir el impulso

de solucionar los problemas del adolescente, y en vez escucharle y ayudarlo a solucionar el problema solo. Si un padre cree que su adolescente está enfrentando dificultades, debe hablar con un profesor o buscarle asesoramiento de la salud mental.

### Enojo y depresión en los padres

El enojo y la depresión no solo afectan a los adolescentes—los padres pueden sufrir de ellos también. Cuando los padres están sufriendo, sus hijos están afectados. Por ejemplo, ellos pueden tener un riesgo más alto de sufrir del enojo o depresión, y de meterse en problemas en la escuela y con la ley.

Estiman que casi uno de cada cinco adolescentes sufrirá de un episodio depresivo antes de llegar a la adultez.



Los miembros del Consejo Juvenil BeWell preparan para el taller de salud mental.

### UN ASUNTO FAMILIAR

Piensen que muchos problemas de la salud mental tienen un componente genético, que significa que a veces corren en familias. Por ejemplo, una persona con un familiar con depresión tiene un riesgo de desarrollar depresión cinco veces más alto que alguien con familiares que no sufren de la enfermedad. Aun donde no hay vínculo genético, los familiares de alguien que está afrontando problemas de la salud mental suelen estar afectados.

Si alguien en su familia está afrontando problemas de la salud mental, BeWell tiene recursos para ayudar! Para estar conectado a servicios para Ud. o un miembro de su familia, contacte al personal de BeWell por teléfono o mensaje de texto (646-245-4000) o por email (bewellbu@gmail.com).



## Ud. no esta solo: Recursos para la salud mental

### NYC WELL

Provee apoyo de salud mental gratis y confidencial para los Neoyorquinos. Mande "WELL" a 65173, llame 1-888-NYC-WELL, o hable por internet en <https://nycwell.cityofnewyork.us>. Servicios de traducción disponibles.

### La Guía Comunitaria BeWell

Pida una copia de su estudiante o su Fellow de BU. Son gratis, y lo hacen fácil buscar recursos de salud mental cerca de su sitio de BU. Guías en español serán disponibles pronto!

### Líderes religiosos capacitados en asesoramiento

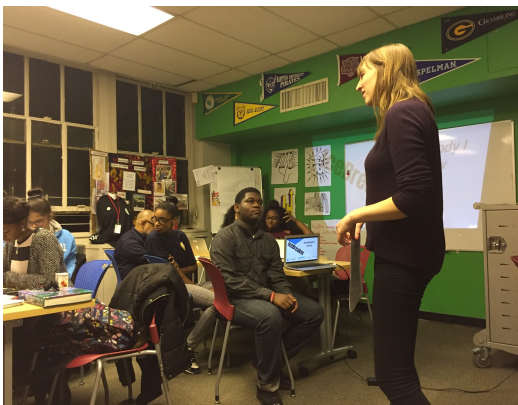
### Líneas Directas

- Línea Nacional de Boystown para Crises, Recursos, y Remisiones (800-448-3000)
- LIFENET en español (877-AYUDESE)
- Línea de Ayuda para la Prevención de Suicidio (800-273-TALK)
- Línea de Ayuda de Trevor Project (866-4-U-TREVOR)

[www.GetHealthyHarlem.org](http://www.GetHealthyHarlem.org)

### Centro de Ansiedad Juvenil en New York Presbyterian

Provee terapia individual, manejo de medicamentos, y otros servicios para los adultos jóvenes. Visita [www.nyp.org/youthanxiety/locations-contacts](http://www.nyp.org/youthanxiety/locations-contacts) para más información



*Los estudiantes de BU en Countee Cullen participan en el taller de la salud mental. Hablaron del estigma asociado con salud mental, y la importancia de buscar ayuda cuando la necesite.*

## Consejos para mantener la salud mental de NYC Well

1. **Conectar con otros**—Desarrolle relaciones de apoyo con otros
2. **Jugar!**—Haga algo que realmente le gusta todos los días
3. **Pedir ayuda cuando la necesite**—Revise arriba para sugerencias de con quien puede hablar, o llame o mande un mensaje a Be Well en 646-245-4000
4. **Cuidar su cuerpo**—Con cuerpos sanos estamos más felices
5. **Dormir suficiente**—Practique las sugerencias del buen higiene del sueño
6. **Manejar el estrés**—Identifique lo que le estresa para aprender como afrontarlo
7. **Pensar en hoy**—Enfóquese en vivir en el presente
8. **Ayudar a los demás**—Nos sentimos mejor cuando ayudamos a otros
9. **Retarse**—Aprender cosas nuevas mantiene a nuestras mentes en forma
10. **Beber menos alcohol y evitar drogas**—Alcohol y drogas pueden hacer nuestros problemas peores

## Pregunta a Dr. C.

*Querido Dr. C.,*

*Gracias por su respuesta el mes pasado. Toda la familia ha puesto en práctica sus sugerencias para el buen higiene del sueño, pero mi hija, Deidra, todavía lo encuentra difícil dormir, y no parece ella misma. Sus análisis de sangre y examen físico salieron normal, así que estoy preocupada que hay algo más pasando. ¿Qué puedo hacer?*

*-Enferma por Preocupar*

Querida Enferma por Preocupar,

Es posible que hay algo más pasando, porque dificultad de dormir puede ser un signo de otros problemas de salud. Como Deidra ya tuvo un examen físico, su próximo paso podría ser hacerle una cita con un consejero de la salud mental, por ejemplo un trabajador social o un psicólogo.

Un consejero hablarán con Deidra y revisarle por problemas de salud mental como depresión, ansiedad, y enojo excesivo. Si estas cosas están afectando su sueño, una opción que el consejero podría recomendar es terapia conductual conductiva, o CBT en inglés. CBT ayuda a personas desarrollar estrategias de afrontar sus problemas, y intenta cambiar sus actitudes y comportamientos. Se usa para tratar varias condiciones de la salud mental.

Mientras tanto, motive a Deidra comer bien y hacer ejercicio, notar sus sentimientos en un diario, pasar tiempo en la naturaleza, y evitar drogas y alcohol. Asegúrese que también Ud. se este cuidando bien, porque cuidar a alguien afrontando problemas de la salud mental viene con sus propios retos.

*Dr. Cohall es certificado por junta en Pediatría y la Medicina Adolescente. Es un Profesor de Salud Pública y Pediatría en el Centro Médico de la Universidad de Columbia. Es supervisor de servicios de salud en varias clínicas, y también tiene una práctica privada en la medicina de Adolescentes y Adultos Jóvenes en NY Presbyterian Hospital.*