



Para la Salud de ello

Mental Health Edition

Invierno
2017

Y el Ganador del Reto de Bienestar ("Wellness Challenge") es....

Kitty Hawk Elementary School

¡por el más alto promedio de días de "bienestar" por participante!

El Tratamiento para Niños con Enfermedades Mentales

"La investigación muestra que la mitad de todos los casos de la enfermedad mental de toda la vida comienza por la edad de 14 años," (NIMH, 2009). Al reconocer los primeros signos de la enfermedad mental en los niños y adolescentes, y la búsqueda de atención médica apropiada se puede prevenir el desarrollo de estos trastornos. ¿Cómo

se diagnostican las enfermedades mentales en los niños pequeños? ¿Cómo puedo saber si los problemas de mi hijo son graves? ¿Qué métodos de tratamiento son disponibles? Para obtener respuestas a estas preguntas y más, visite el sitio web para el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH por sus siglas en inglés) al:



La Diferencia Entra la Tristeza y la Depresión en los Adolescentes

Sentimientos diarios de desesperación, tristeza y sentirse vacío. Pérdida de interés en actividades que solían ser divertidas. Problema durmiendo: duerme demasiado o no suficiente. Incapacidad de concentrarse, o quedarse en la tarea. Sentimientos de

inutilidad o culpabilidad. Estos no son necesariamente signos de tristeza o de mal humor normal de los adolescentes - estos podrían ser signos de depresión clínica. Para obtener más información sobre cómo conocer la diferencia, visite



Ayuda Para Aquellos Con Riesgo de Suicidio

En 2014, el suicidio fue la segunda causa principal de muerte en individuos entre las edades de 10 y 34 en los Estados Unidos y en Carolina del norte, (CDC, 2016). Si usted está en crisis, o conoce a alguien que está en crisis, llame a la Línea para Prevención de

Suicidio Nacional al 1-800-273-8255 o (localmente) el Equipo de Crisis Móvil al 1-866-437-1821. Para más información sobre la prevención de suicidio, por favor visite:



6 hechos importantes sobre trastornos de la alimentación:

1. Los trastornos de la alimentación no discriminan, afectan a hombres y mujeres, jóvenes y viejos.
2. Uno no puede saber por el tamaño de una persona si tienen un trastorno alimentario.
3. Las familias no causan trastornos alimentarios.
4. Los factores genéticos y ambientales influyen en los trastornos alimentarios.
5. Los trastornos alimentarios son enfermedades mentales - no una fase de paso.
6. Recuperación completa es posible.

Para obtener más información, visite:



Para la salud de ello es una publicación trimestral de su equipo de salud escolar.

El Trastorno Afectivo Estacional (La Tristeza del Invierno)

Puede haber oído de ello antes; hasta podría creer que es un viejo cuento, pero es una cosa verdadera. Trastorno afectivo estacional (SAD por sus siglas en inglés) es un tipo específico de depresión que se correlaciona con un cambio de las estaciones, más a menudo visto en los meses de invierno. Los síntomas incluyen irritabilidad, baja energía, sueño excesivo, aumento de peso y más. Hay formas sencillas de combatir la tristeza, siga el código QR para obtener más información y hablar con su médico si usted está experimentando los síntomas de SAD.



Violencia Durante el Noviazgo Adolescente

Los datos de la Encuesta del Riesgo Juvenil Nacional de 2013 muestran que entre los estudiantes de la escuela secundaria o preparatoria, el 21% de las mujeres y el 10% de los hombres sufren de alguna forma de violencia en el noviazgo. Sin embargo, muchos adolescentes no reportan este abuso a sus padres o amigos por miedo. Violencia durante el noviazgo tiene efectos graves a corto y a largo plazo en las personas involucradas. Para obtener más información, visite:



Recursos

Servicios Integrados de la Familia

Basado en Ahsokie, los Servicios Integrados de la Familia ofrece una gama completa de servicios de salud mental a las personas en el este de Carolina del norte. Por favor visite su sitio web para más información.



Función de Chat de los Servicios Integrados de la Familia:



Instituto Nacional de la Salud Mental

El Instituto Nacional de la Salud Mental, o NIMH (por sus siglas en inglés) es parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Ellos son el líder de la nación en la investigación y educación y su sitio de Internet ofrece abundantes recursos y educación sobre varios temas relacionados con la salud mental.



PORT Servicios Humanos

Basado en Greenville, PORT Servicios Humanos ofrece asistencia con salud mental y abuso de sustancias. Para obtener más información, visite su sitio web.



Servicios de Consejería Escolar

Cada estudiante inscrito en las escuelas del condado de Dare tiene acceso a un consejero de la escuela. Estos consejeros son altamente capacitados y son individuos educados que pueden ayudar a los estudiantes y sus familiares a navegar los recursos de la salud mental de nuestra comunidad. Si usted tiene preguntas o preocupaciones, por favor póngase en contacto con su consejero basado en la escuela para opciones de referencias.

Enfermeras Escolares del Condado de Dare Escuela Secundaria y Preparatoria

Cape Hatteras Secondary

Cid Causey
252.995.5730
x3006

First Flight High

Robyn Dozier
252.449.7000
x2495

First Flight Middle

Jennifer Gilbert
252.441.8888
x2206

Manteo Middle School

Jodi Wyant
252.473.5549
x1207

Manteo High School

252.473.5841
x1051

School Health Supervisor

Jodi Wyant
252.473.5549
x1207

¿Sabía usted que los niños sanos aprenden mejor?

El Condado de Dare ofrece un coordinado del Programa de Salud Escolar a sus estudiantes a través de una asociación entre el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Dare (Dare County Department of Health & Human Services) y a través de las escuelas del condado. Como parte de este programa, las enfermeras escolares están estacionados en cada escuela del condado de Dare.