



MAY MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH



what is youth mental health?

Mental Health is an important part of a person's overall health and well-being. Youth mental health involves a child or teen's social, emotional, and psychological wellness. In youth, it is an important part of healthy growth and development and includes a child or teen's ability to:

- successfully navigate life at home, school, and in the community
- use appropriate skills and coping mechanisms to deal with challenges and problems
- develop and keep healthy interpersonal relationships
- adapt to changes and transitions in life

Many factors contribute to mental health like a person's environment, genetics, and risk/protective factors. For many youth, mental health distress is temporary and can be helped with support from qualified professionals, family, friends, and other caring individuals in the young person's life.

YOUTH MENTAL HEALTH BY THE NUMBERS



1 in 5 people (both children and adults) experience a social, emotional, or mental health disorder at some point

Mood disorders, such as **depression**, affect **11%** of youth

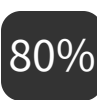


of teens between the ages of **13-18** live with a mental health disorder




Suicide is the 2nd leading cause of death among youth and young adults **ages 10-24**


Half of people who experience mental illness in their lives show symptoms **before age 14**





of children with a diagnosable anxiety disorder (and 60% of those with depression) will not get mental health treatment


Warning Signs


 Feeling sad or withdrawn (crying often, fatigued, unmotivated) for more than 2 weeks


 Problems in family, friend, or romantic relationships because of changes in mood or behavior


 Repeated use of drugs or alcohol

 Dramatic changes in personality or behavior, sleep habits, or diet (not eating, or overeating)

 Risky or out-of-control behavior that may be harmful to self or others

 Intense worry or fear that gets in the way of normal activities like going to school or spending time with friends

 Thoughts or plans to harm self or others

 Changes in school like more absences, a drop in grades, or difficulty paying attention in class.

H See your School Social Worker or Mental Health Professional. Every school in ABC has one!



E Talk to an adult you trust like teachers or school staff, family members, coaches or religious leaders. It's okay to ask for help!



P Talk to friends and peers you trust about your experiences. #endstigma about mental health, so that your peers can support each other.



CDC.gov/childrensmentalhealth
ChildMind.org
CMHNetwork.org
DMH.lacounty.gov
EachMindMatters.com
KidsMentalHealth.org

MentalHealth.gov
MentalHealthFirstAid.org
Nami.org
OK2Talk.org
Sahmsa.gov/children
TeenMentalHealth.org



In an emergency, call 911
(800)273-TALK (8255) National Suicide Prevention Lifeline
(800)852-8336 TeenLine (Available 6pm-10pm) or text TEEN to 839863
(800)843-4200 California Youth Crisis Line
(877)437-8422 National Drug and Alcohol Abuse Hotline
(800)950-NAMI (6264) National Alliance on Mental Illness HelpLine
Crisis Text Line: Text NAMI to 741-741
(866)488-7386 TrevorLifeline (LGBTQ+)



ABC Unified School District
16700 Norwalk Boulevard
Cerritos, CA 90703
(562)926-5566

School Psychologists
Ext. 21144

Safe Schools
Ext. 21154

Community Resource Team (CRT)
Ext. 24644

District Safety Tip Line
(562)888-0472



MAYO

SALUD MENTAL MES DE CONCIENTIZACIÓN



¿Qué es salud mental juvenil?

La **salud mental** es primordial para el bienestar general de una persona. La salud mental juvenil incluye el bienestar social, emocional y psicológico de un niño o adolescente. En la adolescencia es una parte esencial para el crecimiento saludable y el desarrollo e incluye la capacidad de un niño o adolescente para:

- Navegar con éxito la vida en el hogar, la escuela, y la comunidad
- Utilizar destrezas apropiadas y mecanismos para afrontar y poder lidiar con los desafíos y problemas
- Desarrollar y mantener relaciones interpersonales saludables
- Adaptarse a los cambios y transiciones en la vida

Varios factores contribuyen a la salud mental de una persona como el ambiente de la persona, genética, y factores de riesgo/protección. Para muchos jóvenes, el trastorno de salud mental es temporal y puede mejorar con apoyo de profesionales calificados, familia, amigos, y el cariño de otros individuos en la vida del joven.

SALUD MENTAL JUVENIL EN NUMEROS



1 en 5 personas (ambos, niños y adultos) experimentan un trastorno social, emocional o de salud mental en algún momento

Cambios en el estado de ánimo, como la depresión, afecta a un **11%** de adolescentes



de adolescentes entre las edades de **13 a 18** años viven con un trastorno de salud mental



El suicidio es la causa número 2 de mortalidad en adolescentes y jóvenes adultos entre **10 - 24 años**

La mitad de las personas que experimentan una enfermedad mental durante su vida muestran síntomas antes de los **14 años**



80% de los niños con un trastorno de ansiedad diagnosticable (y 60% de estos con depresión) no recibirán tratamiento de salud mental

Señales de advertencia



Sentimientos de tristeza, o aislamiento (llorando a menudo, fatigado, sin motivación) por más de 2 semanas



Problemas en la familia, amigos o relaciones románticas causados por cambios en el estado de ánimo o comportamiento



El uso frecuente de drogas o alcohol



Cambios dramáticos en la personalidad o comportamiento, hábitos de dormir, o dieta (no comer o comer en exceso)



Comportamiento arriesgado o fuera de control que puede ser perjudicial para uno mismo o para otros



Una gran preocupación o temor el cual se interpone en las actividades normales como ir a la escuela o pasar tiempo con amigos



Pensamientos o planes de dañarse uno mismo o a otros



Cambios en la escuela tal como más ausencias, bajar las calificaciones, o dificultad para poner atención en la clase

donde obtener
A
Y
U
D
A



¡Consulte a su Trabajador Social de la Escuela o Profesional de Salud Mental! ¡Todas las escuelas en ABC tienen uno!



Hablé con un adulto en el que confié, como maestros o personal escolar, miembros de la familia, entrenador o líderes religiosos. ¡Está bien pedir ayuda!



Hable con amigos o compañeros de confianza sobre sus experiencias #termineelstigma sobre la salud mental para que sus compañeros se puedan ayudar mutuamente.



CDC.gov/childrensmentalhealth
ChildMind.org
CMHNetwork.org
DMH.lacounty.gov
EachMindMatters.com
KidsMentalHealth.org

MentalHealth.gov
MentalHealthFirstAid.org
Nami.org
OK2Talk.org
Sahmsa.gov/children
TeenMentalHealth.org



Durante una emergencia, llame al 911

(800)273-TALK (8255) National Suicide Prevention Lifeline
(800)852-8336 TeenLine (Available 6pm-10pm) or text TEEN to 839863
(800)843-4200 California Youth Crisis Line
(877)437-8422 National Drug and Alcohol Abuse Hotline
(800)950-NAMI (6264) National Alliance on Mental Illness HelpLine
Crisis Text Line: Text NAMI to 741-741
(866)488-7386 TrevorLifeline (LGBTQ+)



DISTRIO ESCOLAR UNIFICADO ABC
16700 Norwalk Boulevard
Cerritos, CA 90703
(562)926-5566

Psicologos Escolares
Ext. 21144

Escuelas Seguras
Ext. 21154

Equipo de Recursos Comunitarios (CRT)
Ext. 24664
Linea de seguridad del Distrito
(562)888-0472