

# Aprende sobre la salud mental

Si tu o alguien que conoces está lidiando con un problema de salud mental, no estás solo. Aquí hay algunas acciones que puedes tomar:

- **Comunícate con el trabajador social o el consejero escolar.** Además de ayudarte con problemas de salud mental diagnosticados, te pueden apoyar con otras dificultades como:
  - **Manejo del estrés, preocupaciones escolares, consumo de sustancias, problemas con relaciones personales y más.** También pueden ayudarte a contactar a un terapeuta de largo plazo. Programa una cita enviándoles un correo electrónico o encontrando su oficina y preguntando sobre su disponibilidad.
- **Toma un tiempo para el autocuidado.** Participa en actividades que disfrutas, sal al aire libre, descansa de las redes sociales o utiliza uno de tus cinco días de salud mental disponibles. Tu conoces mejor tu salud mental: ¡cúdate!

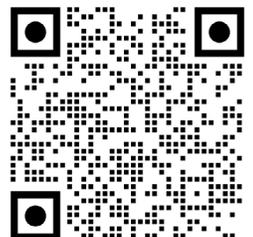
## Señales de advertencia ya sea en usted o en un amigo:

- Muestra preocupación o ansiedad excesiva
- Aislamiento social de familiares y amigos.
- Habla o participa en comportamientos autolesivos, riesgosos o impulsivos
- Pérdida de interés en actividades que solían disfrutar
- Muestra cambios significativos en los hábitos alimenticios o disminución del apetito.
- Cambios en la apariencia o la higiene.
- Expresa desesperanza o habla sobre el suicidio durante períodos prolongados de tiempo.

A partir de 2019, los CDC informaron que el 38 % de los estudiantes de Chicago expresaron sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza.<sup>1</sup>

En un tercio de las personas, el primer trastorno de salud mental ocurre antes de los 14 años y en casi la mitad de ellas, antes de los 18.<sup>2</sup>

Si tiene alguna pregunta o desea información adicional, envíenos un correo electrónico a [mentalhealth@cps.edu](mailto:mentalhealth@cps.edu) o visite [cps.edu/mentalhealth](https://cps.edu/mentalhealth) o escanee el código QR.



<sup>1</sup> 2019 Youth Risk Behavior Survey (Chicago). Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cps.edu/globalassets/cps-pages/about-cps/district-data/health-data/cps-yrbs-2019-databook.pdf>

<sup>2</sup> Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. Molecular Psychiatry. <https://www.nature.com/articles/s41380-021-01161-7#:~:text=Overall%2C%20the%20global%20onset%20of,years%20across%20all%20mental%20disorders>