

Salud mental de minorías infantiles y adolescentes

Existen muchos factores que pueden afectar la salud mental y el bienestar en etapas posteriores de la vida, comenzando durante la niñez y la adolescencia. Ciertas circunstancias sociales y económicas pueden dejar a los niños y adolescentes pertenecientes a minorías en mayor riesgo de sufrir muchos problemas de salud mental prevenibles.

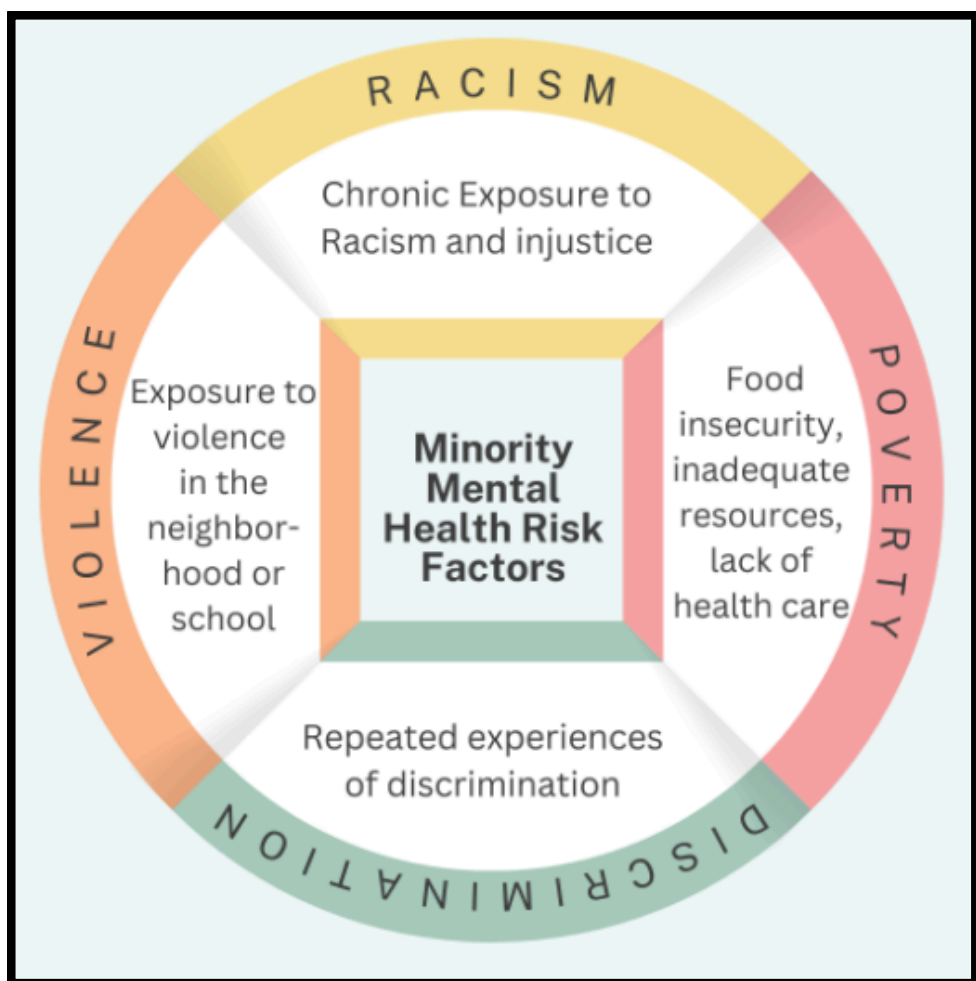


Factores de riesgo

Existen muchas barreras y factores de riesgo que pueden afectar a las minorías raciales y étnicas, entre ellos:

Racismo

- Pobreza
- Discriminación
- Violencia

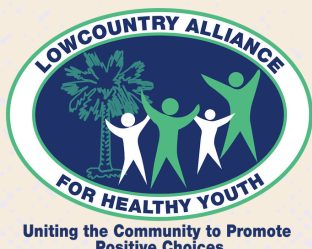


Factores protectores



También existen factores protectores en las comunidades minoritarias que pueden apoyar y ayudar ante la adversidad, como:

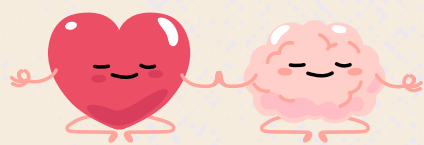
- **Familias que apoyan:** tener una buena relación con un padre incluye una comunicación abierta para que los jóvenes puedan hablar abiertamente sobre sus problemas de salud mental.
- **Comunidades fuertes:** una fuerte conexión cultural y étnica puede ayudar a brindar apoyo.
- **Espiritualidad:** vinculada a las relaciones familiares, el apoyo social y mejores opciones de estilo de vida.
- **Religión:** se ha demostrado que la práctica, la afiliación y la creencia religiosa son beneficiosas para la salud mental.



Visita nuestro sitio web:



¿Cómo apoyamos a nuestra juventud?



Hable abiertamente: los adolescentes que tienen un adulto en quien confiar tienen menos probabilidades de participar en conductas de alto riesgo, como el consumo de sustancias, que también puede aumentar los problemas de salud mental.

Empoderar a los jóvenes: esto incluye construir relaciones sólidas con compañeros y adultos que brinden apoyo, practicar técnicas para controlar las emociones, cuidar el cuerpo y la mente, estar atento al uso de las redes sociales y la tecnología, y buscar ayuda cuando sea necesario.

Recursos locales

Wright Directions

Servicios de asesoramiento y salud mental (Servicios ofrecidos en español)



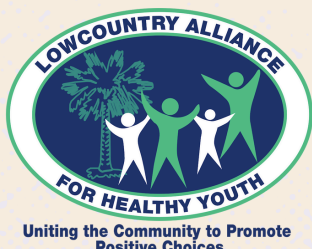
PASOs

Conecta a las familias latinas con la salud, el desarrollo de la primera infancia y otros recursos en Carolina del Sur.



Alianza de Lowcountry para una Juventud Saludable (LCAHY)

Proporciona varios recursos sobre la salud mental y el bienestar de niños y adolescentes.



Visita nuestro sitio web:

