

AFRICAN AMERICAN CHILDREN AND MENTAL HEALTH



Having healthy, happy kids is the goal of most everyone raising and caring for children.

To achieve overall health and well-being in children it is important to care for their physical and mental health equally.

A healthy mind and a healthy body are keys to having a healthy life.



Mental Health Association in Texas

Mental health helps children choose the way they think, feel, and act as well as how they deal with problems in their life. In *Mental Health: A Report of the Surgeon General* it is indicated that there are at least 13.7 million children in the U.S. with a mental disorder. 1.2 million are Texas children.

Untreated mental health disorders can lead to school failure, family conflicts, drug abuse, violence, and even suicide.

SOME CAUSES OF MENTAL HEALTH PROBLEMS

- ◆ Genetics
- ◆ Head injuries
- ◆ Exposure to high levels of lead or other toxins;
- ◆ Witnessing or being the victim of physical or sexual abuse, drive-by shootings, muggings, or other disasters
- ◆ Loss of important people through death, divorce, or broken relationships

BUILDING CHILDREN'S MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

- ◆ Teach and encourage children to communicate. This can help determine if he or she is feeling good physically and mentally.
- ◆ Teach children that balance is important. Work, play, relaxation, healthy eating, and exercise all build a strong and healthy body and mind.
- ◆ Teach children how to cope with stress and solve problems, and make sure they get enough rest.
- ◆ Plan times for children to do fun things on their own and with the family.
- ◆ Praise and encourage children. This helps them build self-esteem and gives them confidence to try new things.

MENTAL HEALTH, FAITH, SPIRITUALITY

Studies show that for some African American youths, faith and spirituality can play an important role in their mental health and overall well-being. One study by the *American Psychiatric Association* found that youths whose mothers attended religious services at least once a week are more satisfied with their lives and are better at solving health-related problems than youths whose mothers had lower levels of participation in religious services. Another study by the *Christian Church Association*, it is indicated that youth who regularly attend church services report lower levels of psychological problems and a greater sense of well-being than infrequent attenders and non-attenders.

RECOGNIZING SOME SYMPTOMS OF POSSIBLE MENTAL HEALTH PROBLEMS

All children grow and develop physically, mentally, emotionally and socially. They also experience life's ups and downs. But sometimes, as they go through these changes, they may have stress and



Mental Health Facts

Many disorders such as Depression and Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) begin in childhood, and disorders such as bipolar disease, and schizophrenia begin in the late teens

African American children are less likely to receive care for mental disorders, but they are more likely to end up in the juvenile justice system because of the effects of mental disorders

African American adolescents, particularly young men, are more likely to be referred to the juvenile justice system rather than the mental health treatment system

The suicide rates for 10- to 14-year-old African American youth are increasing at a rate twice that of Whites

Mental Health: A Report of the Surgeon General

feelings that are not easy for them to deal with on their own. Some children may:

- ◆ have unexplained feelings of sadness and loneliness
- ◆ not care about favorite activities or are "too tired to play"
- ◆ feel anger and hostility toward people and surroundings
- ◆ have a change in sleeping patterns
- ◆ act younger than his/her age
- ◆ have trouble sitting still or concentrating
- ◆ run away from home
- ◆ have large weight loss or weight gain
- ◆ do poorly in school
- ◆ complain of frequent headaches and/or stomachaches
- ◆ worry or fear "bad things will happen"
- ◆ refuse to go to school
- ◆ talk about death/suicide

Children naturally have mood and behavioral changes, and these changes do not necessarily mean that they have a mental health disorder. However, if these changes last for several weeks at a time, a mental health professional, a pediatrician, a school nurse or a counselor may be able to help you and your child cope with these changes and determine if your child needs more help. **ONLY A MENTAL HEALTH PROFESSIONAL SUCH AS A PSYCHIATRIST OR PSYCHOLOGIST CAN DETERMINE IF YOUR CHILD HAS A MENTAL HEALTH DISORDER.**

MENTAL HEALTH TREATMENT

Mental health problems in children are real, common and may be serious, however, they are also treatable. Early recognition and treatment may stop long-term problems and suffering. Mental health problems in children are treated in many ways such as counseling, medication, and even diet changes. Some treatment methods also involve the family.



TO READ MORE ABOUT CHILDREN'S MENTAL HEALTH OR FOR HELP FINDING MENTAL HEALTH SUPPORT IN YOUR AREA CONTACT:

Mental Health Association in Texas
www.mhatexas.org
www.ParentingInformation.org
www.InformacionParaPadres.org

Mental Health Association in Fort Bend County
www.mhafbc.org

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry
www.aacap.org
1-800-333-7636

Texas Department of State Health Services
www.dshs.state.tx.us

National Mental Health Association
www.nmha.org
1-800-969-NMHA

Mental Health Association of Greater Houston
713-522-5161 Information & Referral
www.mhahouston.org

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

Mental Health Association in Abilene
www.abilenementalhealth.org

Texas Youth Hotline
1-800-210-2278 toll free

Mental Health Association of Jefferson County
409-833-9657 Information & Referral
409-833-3609 Phone a fact

United Way
211 (statewide help line)

Mental Health Association of Greater Dallas
www.mhadallas.org

National Suicide Prevention Lifeline
1-800-273-TALK (1-800-273-8255) toll free

Mental Health Association in Tarrant County
www.mhatc.org

LOS NIÑOS AFRICANOAMERICANOS Y LA SALUD MENTAL



Tener niños sanos y felices es la meta de casi todos los que criamos y cuidamos niños.

Para alcanzar la salud y el bienestar general en los niños, es importante que nos ocupemos por igual de su salud física y de su salud mental.

La mente sana y el cuerpo sano son esenciales para una vida sana.



Mental Health Association in Texas

La salud mental ayuda a los niños a elegir la forma de pensar, sentir, y actuar, al igual que cómo hacer frente a los problemas en sus vidas. En *Salud Mental: Informe del Cirujano General*, se indica que hay por lo menos 13.7 millones de niños con trastornos mentales en los Estados Unidos, de los cuales 1.2 millones en Texas.

Sin tratamiento, los trastornos de salud mental pueden llevar al fracaso escolar, a conflictos familiares, al abuso de drogas, la violencia, e incluso el suicidio.

ALGUNAS DE LAS CAUSAS DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

- ◆ Herencia
- ◆ Golpes en la cabeza
- ◆ Exponerse a altos niveles de plomo u otras toxinas
- ◆ Presenciar o ser víctima del abuso físico o sexual, de tiroteos desde carros que pasan, de robos con violencia, u otras desgracias
- ◆ Perder personas importantes por motivo de muerte, divorcio, o ruptura de relaciones

PARA DESARROLLAR SALUD MENTAL Y FÍSICA EN LOS NIÑOS

- ◆ Enseñe y estimule a los niños a comunicarse. Esto puede ayudar a determinar si se están sintiendo bien física y mentalmente.
- ◆ Enseñe a los niños que es importante armonizar el trabajo, el juego, el ocio, la alimentación sana, y el ejercicio para desarrollar cuerpos y mentes fuertes y sanos.
- ◆ Enseñe a los niños a hacerle frente al estrés y a resolver problemas. Al mismo tiempo, asegúrese de que descansen lo suficiente.
- ◆ Organice oportunidades para que los niños hagan cosas divertidas tanto solos como con la familia.
- ◆ Elogie y anime a los niños. Esto los ayuda a desarrollar el amor propio y les da la confianza de probar cosas nuevas.

SALUD MENTAL, FE, Y ESPIRITUALIDAD

Los estudios demuestran que para ciertos jóvenes afroamericanos, la fe y la espiritualidad juegan un papel importante en su salud mental y bienestar general. Un estudio por la Asociación Psiquiátrica Americana notó que los jóvenes cuyas madres asistían a servicios religiosos por lo menos una vez a la semana estaban más satisfechos con sus vidas y se desenvolvían mejor para solucionar problemas relacionados a la salud mental que los jóvenes cuyas madres tenían niveles más bajos de participación en servicios religiosos. Otro estudio por la Asociación de Iglesias Cristianas indica que los jóvenes que asisten a servicios religiosos con regularidad declaran tener niveles más bajos de problemas psicológicos y mayor sensación de bienestar que los que asisten con poca frecuencia o nunca.

RECONOCER ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS DE POSIBLES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Todos los niños crecen y se desarrollan física, mental, emocional, y socialmente. Todos también pasan por buenos y malos momentos en la vida. Pero hay veces que, al pasar por esos cambios,



DATOS SOBRE LA SALUD MENTAL

Muchos trastornos, como la depresión y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), comienzan en la infancia, mientras que trastornos como la enfermedad bipolar y la esquizofrenia comienzan a finales de la adolescencia.

Los niños afroamericanos tienen menor probabilidad de recibir atención para sus trastornos mentales, pero mayor probabilidad de acabar en el sistema de justicia de menores por motivo de los efectos de trastornos mentales.

Los adolescentes afroamericanos, en particular los varones, tienen mayor probabilidad de quedar bajo custodia del sistema de justicia de menores que bajo el cuidado del sistema de tratamientos para la salud mental.

El índice de suicidio entre los jóvenes afroamericanos de 10 a 14 años de edad está aumentando al doble de los blancos

(Salud Mental: Informe del Cirujano General)

algunos sufren de estrés y de sentimientos que no pueden resolver por ellos mismos. Hay niños que puede que:

- ◆ se sientan inexplicablemente tristes y solitarios
- ◆ dejen de interesarse en sus actividades favoritas o digan estar "demasiado cansados para jugar."
- ◆ sientan antipatía y hostilidad hacia otras personas y hacia sus alrededores.
- ◆ se comporten más niños que su edad
- ◆ les cueste tener que sentarse tranquilos o concentrarse
- ◆ se escapen de la casa
- ◆ aumenten o bajen mucho de peso
- ◆ saquen malas notas en la escuela
- ◆ se quejen de dolores frecuentes de cabeza o de estómago
- ◆ se preocupen o tengan miedo de que "pase algo malo."
- ◆ se nieguen a ir a la escuela
- ◆ hablen de la muerte o el suicidio

Es natural que los niños pasen por cambios de humor y de comportamiento, y estos cambios no significan necesariamente que tengan un trastorno de la salud mental. Sin embargo, si estos cambios duran por varias semanas corridas, un profesional de salud mental, pediatra, enfermera escolar, o consejero podrá ayudarlo a usted y a su hijo a hacerle frente a estos cambios y a determinar si su hijo necesita mayor ayuda. **SOLO UN PROFESIONAL DE SALUD MENTAL, TAL COMO UN PSIQUIATRA O PSICÓLOGO, PUEDE DETERMINAR SI SU HIJO TIENE UN TRASTORNO DE SALUD MENTAL.**

TRATAMIENTOS PARA LA SALUD MENTAL

Los problemas de salud mental en los niños son reales, comunes, y pueden ser serios. Al mismo tiempo, tienen tratamiento. Detectarlos y ponerles tratamiento temprano puede que pongan fin a los problemas y al sufrimiento a lo largo de la vida. Hay diversos tratamientos para los problemas de salud mental en los niños, como terapia con un consejero, medicamentos, e incluso, cambios de dieta. Hay ciertos métodos en que la familia participa en el tratamiento.

PARA LEER MÁS ACERCA DE LA SALUD MENTAL INFANTIL U OBTENER AYUDA EN ENCONTRAR APOYO DE SALUD MENTAL CERCA DE USTED, COMUNÍQUESE CON

Asociación de Salud Mental en Texas

www.mhatexas.org
www.ParentingInformation.org
www.InformacionParaPadres.org

Departamento de Servicios de Salud Estatales de Texas

www.dshs.state.tx.us

Asociación de Salud Mental de Houston

713-522-5161 para información y orientación
www.mhahouston.org

Asociación de Salud Mental en Abilene

www.abilenementalhealth.org

Asociación de Salud Mental del Condado Jefferson

409-833-9657 para información y orientación
409-833-3609 para datos por teléfono

Asociación de Salud Mental de Dallas

www.mhadallas.org

Asociación de Salud Mental del Condado Tarrant

www.mhatc.org

Asociación de Salud Mental del Condado Fort Bend

www.mhafbc.org

Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente

www.aacap.org
1-800-333-7636

Asociación de Salud Mental Nacional

www.nmha.org
1-800-969-NMHA

Instituto Nacional de Salud Mental

www.nimh.nih.gov



Línea Abierta para la Juventud de Texas

1-800-210-2278 (llamada gratis)

United Way

211 (línea de ayuda en todo el estado)

Línea Nacional de Salvamento para la Prevención del Suicidio

1-800-273-TALK (1-800-273-8255)