

Mental Health Association in Texas

Your Child's Mental Health



**A Parent's Guide to Recognizing
Mental Health Disorders in
Young School-Aged Children**

Mental Health Association in Texas
8401 Shoal Creek Blvd.
Austin, Texas 78757
512-454-3706 • 512-454-3725 (FAX)

www.ParentingInformation.org

Elementary school years are a critical time in a child's development. During these years your child grows physically, mentally, emotionally and socially. As your child goes through these amazing changes, some of them can be stressful and could lead to mental health concerns. Be sure to pay attention to the behaviors listed below:

- Has unexplained feelings of sadness and loneliness
- Doesn't care about favorite activities or is "too tired to play"
- Feels angry and hostile toward people and surroundings
- Has a change in sleeping patterns
- Acts younger than his/her age
- Has trouble sitting still or concentrating most days
- Runs away from home
- Shown significant weight loss or weight gain
- Does poorly in school
- Feels unprovoked anger/aggression
- Complains of frequent headaches and/or stomach aches
- Worries or fears "bad things will happen"
- Has repetitive thoughts or actions
- Refuses to go to school
- Talks about death/suicide

Mental health problems are common and can be serious; however, they are also treatable. Early diagnosis and treatment can prevent long-term problems. For example, untreated depression leaves children at high risk of substance abuse.

These and other behavioral and emotional symptoms may related to one or more of the following disorders/illnesses:

- **Depression** is when a child feels sad or irritable for longer than two weeks.
- **Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)** is when a child experiences difficulty controlling actions,

paying attention, and being still.

- **Anxiety Disorder** is when a child constantly worries, feels anxious, and sometimes panics. He/She may refuse to attend school or sleep alone.
- **Eating Disorders** is when a child worries constantly about being fat. Anorexia is when a child starves his or herself. Children with bulimia may make themselves throw up to control their weight.
- **Learning Disabilities** are when the reading, math and/or writing of a child are below expected age, school, and intelligence level. These children can become frustrated and discouraged, seeking attention through misbehavior and conduct problems.

Children naturally tend to have frequent mood changes, but if any of the above symptoms occur over an extended period of time, talk to a mental health professional, your pediatrician, local mental health authority, school nurse or counselor.

For more information about the mentioned mental illnesses you can contact the following organizations:

Mental Health Association in Texas
8401 Shoal Creek Boulevard
Austin, TX 78757
512-454-3706 • 512-454-3725 (FAX)
www.ParentingInformation.org
Spanish: www.InformacionParaPadres.org

**American Association of
Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)**
www.aacap.org
1-800-333-7636

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

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

Mental Health Association in Texas
in collaboration with Texas Department of Mental Health and
Mental Retardation and Hogg Foundation for Mental Health

Information adapted from the
American Association of Child and Adolescent Psychiatry

Copyright 2002, Mental Health Association in Texas
Brochure may be reprinted with permission from MHA in Texas

Traci D. Patterson, Designer

Mental Health Association in Texas

La Salud Mental de su Niño



Mental Health Association in Texas
8401 Shoal Creek Blvd.
Austin, Texas 78757
512-454-3706 • 512-454-3725 (FAX)

www.InformacionParaPadres.org

Los años de la escuela elemental son un tiempo crucial en el desarrollo de un niño. Durante estos años su niño crece física, mental, emocional y socialmente. A medida que su niño pasa por estos cambios asombrosos, estos cambios pueden traer mucho estrés al niño y pueden ser problemas de salud mental. Asegúrese de prestar atención a estos signos de problemas de salud mental:

- Sentimientos inexplicables de tristeza y soledad
- Deja de practicar las actividades favoritas o está muy cansado para jugar
- Se siente enojado u hostil hacia la gente y lo que le rodea
- Muestra cambios en su ritmo de sueño
- Se comporta como un niño menor de su edad real
- Tiene dificultad en quedarse quieto o concentrarse la mayoría de los días
- Se escapa de casa
- Pérdida o aumento de peso notable
- Le va mal en la escuela
- Siente rabia/agresión sin razón
- Se queja de frecuentes dolores de cabeza y/o de estómago
- Se preocupa o teme que "cosas malas van a ocurrir"
- Experimenta pensamientos o acciones repetitivas muchas veces
- Se rehusa a ir a la escuela
- Habla de muerte/suicidio

Los problemas de salud mental son comunes y a veces son serios, pero también tratables. Un diagnóstico temprano puede prevenir problemas a largo plazo. Por ejemplo, la depresión sin tratamiento pone a los niños en un mayor riesgo de caer en el abuso de drogas.

Estos y otros indicadores emocionales y de comportamiento pueden estar relacionados con uno o más de los siguientes desórdenes o enfermedades:

- **La depresión** es cuándo un niño se siente triste o irritable por más de dos semanas.
- **Desorden de Déficit de Atención e Hiperactividad** es cuándo un niño tiene dificultad para controlar sus acciones, prestar atención, o quedarse quieto.
- **Desorden de Ansiedad** es cuándo un niño se

preocupa constantemente, se siente ansioso, y a veces llega al pánico. Puede rehusarse a ir a la escuela o dormir solo.

- **Desórdenes de el Apetito** en este caso se preocupan constantemente de ser gordos. Es anorexia cuándo un niño sistemáticamente evita comer. Bulimia es cuándo un niño alterna entre no comer y comer exageradamente e inducir vomito o hacer demasiado ejercicio para controlar su peso.
- **Dificultades de Aprendizaje** cuándo la lectura, matemática y/o escritura de un niño están por debajo de su edad, nivel escolar e inteligencia. Estos niños se frustran mucho y pierden motivación. Con frecuencia buscarán atención a través de mal comportamiento y problemas de conducta.

Los niños tienden a cambiar de estado de humor naturalmente, pero si alguno de los síntomas mencionados se presentan durante un extenso periodo de tiempo, pida la opinión de un profesional de la Salud Mental, su pediatra, el centro local de salud mental, enfermera o consejera de la escuela.

Para más información sobre las enfermedades aquí mencionadas puede contactar las siguientes organizaciones:

Mental Health Association in Texas
8401 Shoal Creek Boulevard, Austin, TX 78757
www.ParentingInformation.org
Español: www.InformacionParaPadres.org

American Association of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)
www.aacap.org
1-800-333-7636

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

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

Asociación de la Salud Mental de Tejas
En colaboración con el
Departamento de Salud y Retardo Mental de Tejas y
la Fundación Hogg de Salud Mental

Copyright 2002, Asociación de la Salud Mental de Tejas
Puede ser reimprimido con el permiso de MHA en Tejas