

## Caring for Your Child's Mental Health

### Tips for Parents



While kids are very resilient, they are not unbreakable. If they see or hear too much that frightens them, their world feels unsafe, and they become insecure. In some cases, children who have faced traumatic situations in their lives, such as being exposed to divorce, violence, loss of someone they love or a similar situation, are severely impacted and experience problems that won't go away on their own. These could include depression, anxiety, challenges at school and the possibility of substance abuse.

Positive mental health is critical to a child's healthy development. Study after study has shown that children with mental health challenges who are receiving appropriate treatment are more successful in their schools, homes and communities. With a family's support and the right treatment, children have a much greater chance of living a healthier life.

#### What to Look for:

- Is your child having trouble eating regularly or sleeping?
- Does your child act out or have difficulty regulating his or her mood?
- Is your child skipping school?
- Does your child want to be left alone or start crying for no reason?
- Is your child withdrawn from your family or his or her friends?
- Is your child getting into trouble at school?

#### What to Do:

- Talk with your child. Help him or her understand that the feelings he or she has need to be addressed. Show him or her your support.
- Look for a care provider who speaks the language you prefer and who makes you, your child and your family feel comfortable.
- Look for help nearby. Ask your child's teacher or school principal. Many mental health services agencies partner with public elementary, middle and high schools to provide therapists on-site.
- Don't feel like you have to face this situation alone. Ask about treatment programs where your family can be involved.
- Work with your child to set at least one goal for treatment. That will help him or her be more involved in the process. Offer your child praise when he or she sticks to this goal.
- Don't be a roadblock for your child. Make sure he or she attends appointments.
- Ask questions.
- Don't blame yourself for your child's challenges. No one is judging you or your family. We all face many different situations in our lives that can lead to challenges even though they are not our fault.



**For more information, visit [avivacenter.org/consejos](http://avivacenter.org/consejos) or call 213-637-5000, ext. 3769.**

## Cuidado De La Salud Mental De Su Hijo

### Consejos Para Los Padres



Mientras que los niños son muy resistentes, no significa que no son irrompibles. Si ven u oyen algo que los asusta demasiado, su mundo se vuelve incierto y se sienten inseguros. En algunos casos, niños quienes han enfrentado situaciones traumáticas en sus vidas, como el de estar expuestos al divorcio de sus padres, violencia, pérdida de alguien que ellos aman o una situación similar, son severamente impactados y experimentan problemas que no se irán por sí solos. Estos podrían incluir depresión, ansiedad, problemas en la escuela y la posibilidad de que consuman sustancias ilícitas.

Una salud mental positiva es fundamental para el desarrollo saludable de un niño. Estudio tras estudio ha demostrado que niños con problemas de salud mental que están recibiendo un tratamiento adecuado tienen más éxito en sus escuelas, hogares y comunidades. Con el apoyo de una familia y el tratamiento adecuado, los niños tienen muchas más posibilidades de vivir una vida mejor.

#### Qué buscar:

- ¿Su hijo tiene problemas para comer o dormir con regularidad?
- ¿Su hijo actúa fuera de lugar o tiene dificultad para regular su estado de ánimo?
- ¿Está su hijo faltando a clases?
- ¿Su hijo quiere estar solo o empezar a llorar sin razón?
- ¿Su hijo se retira de su familia o sus amigos?
- ¿Su hijo se está metiendo en problemas en la escuela?

#### Qué hacer:

- Hable con su hijo. Ayúdelo a entender que los sentimientos que él o ella tiene necesitan ser abordados. Muéstrole su apoyo.
- Busque un proveedor de servicios que hable el idioma que prefiera y que haga que usted, su hijo y su familia se sientan cómodos.
- Busque ayuda cercana. Pida ayuda al maestro o director de la escuela de su hijo. Muchas agencias de servicios de salud mental están asociadas con escuelas públicas primarias, secundarias y preparatorias para proporcionar terapeutas en el lugar.
- No se sienta como si tuviera que hacer frente a esta situación por sí solo. Pregunte sobre los programas de tratamiento de salud mental donde su familia puede participar.
- Trabaje con su hijo para establecer al menos una meta por tratamiento. Eso le ayudará a él o ella a estar más involucrados en el proceso. Elogie a su hijo cuando él o ella se pega a este objetivo.
- No sea un obstáculo para su hijo. Asegúrese de que él o ella asista a las citas.
- Haga preguntas.
- No se culpe por los retos de su hijo. Nadie lo está juzgando a usted o a su familia. Todos nos enfrentamos a muchas situaciones diferentes en nuestras vidas que pueden generar dificultades a pesar de que no son culpa nuestra.



**Para más información llame al número 213-637-5000, ext. 3769**



## Aviva Family and Children's Services

Aviva Servicios de Niños y Familia (Aviva), una organización sin fines de lucro, cree que *cada* niño y *cada* familia en la comunidad de Los Ángeles merece la oportunidad de tener un futuro brillante. Nosotros logramos esto ofreciendo apoyo compasivo, servicios terapéuticos y de orientación para menores y familias en riesgo.

Desde nuestro humilde inicio en 1915, Aviva ha crecido exponientemente y ahora rinde servicios a más de 6,500 niños, jóvenes y familias cada año. Ayudamos a familias y menores (desde el nacimiento hasta los 21 años de edad), los cuales la mayoría provienen de hogares debajo del nivel de pobreza federal.

Los niños son muy resistentes, pero no irrompibles. No importa su edad, los niños pueden ser profundamente heridos cuando han estado expuestos a una situación traumática, tal como violencia, el divorcio de sus padres, la pérdida de un ser querido o similares circunstancias. Cuando los niños ven y oyen demasiado que les asusta, su mundo se siente incierto e inseguro. Como resultado, a veces se deprimen o sufren de ansiedad o tienen problemas en la escuela y en el hogar. Lo mejor que puede hacer es ayudar a su hijo a obtener tratamiento.

Muchas personas enfrentan situaciones difíciles en sus vidas, usted y su familia no están solos. Está bien pedir ayuda. Con más de la mitad de las familias a las que servimos de ascendencia latina, Aviva está capacitada para ayudar, proveyendo confidencialidad y servicios culturalmente relevantes y en su idioma para mantener a la familia unida.

### SERVICIOS

**SERVICIOS DE 'WRAPAROUND'** capacitan a las familias a tomar iniciativa en su propio tratamiento. Estos servicios ayudan a enfrentar problemas de comportamiento crítico y a estabilizar el ambiente del hogar para que la familia pueda permanecer unida. Un equipo de profesionales altamente capacitado trabaja intensamente con el menor y la familia para crear un plan de cuidado basado en metas y también un plan de seguridad para la familia y para enfrentar crisis. Un miembro del equipo es el *Apoyo de Padres* el cual puede relacionarse directamente con la situación de la familia debido a que su propia familia también atravesó una crisis.



**SERVICIOS COMUNITARIOS DE SALUD MENTAL** satisfacen las necesidades de los menores y las familias en un ambiente cómodo para ellos. Nuestro grupo de terapeutas y administradores de casos crean un enfoque de colaboración con

los clientes, la familia y el equipo profesional. Nuestros programas incluyen apoyo en 22 escuelas de LAUSD, Servicios



Comunitarios de Salud Mental para Pacientes Externos, Servicios Terapéuticos de Comportamiento, Campo Juvenil y Programa de Justicia Juvenil, y Programas de Intervención y Prevención de Pandillas.

**Servicios Terapéuticos de Comportamiento** ayudan a jóvenes y sus familias a enfrentar problemas de comportamiento y de salud mental.

**Programas de Intervención y Prevención de Pandillas** están diseñados para capacitar a jóvenes y mejorar su rendimiento académico, asistencia escolar y aumentar su participación en la escuela a medida que desarrollan un comportamiento responsable y competente.

**SERVICIOS DE FAMILIAS DE CRIANZA Y ADOPCIONES** es una agencia con licencia que les proporciona a menores (desde su nacimiento hasta los 18 años de edad) con familias capacitadas para el cuidado de ellos. Estos menores son de los más vulnerables del Condado de Los Ángeles. Nosotros creemos firmemente que la familia es la base del bienestar emocional del niño; y que cada menor necesita el amor y la protección de una familia cariñosa. Aviva forma parte de un grupo selecto de agencias que tienen licencia del Departamento de Servicios de Niños y Familia del Condado de Los Ángeles.



**SERVICIOS DE TRATAMIENTO RESIDENCIAL** provee un centro de tratamiento terapéutico residencial de 24 horas al día para jóvenes adolescentes que han sido maltratados y han sufrido de negligencia. Ubicado en Hollywood, esta residencia de crianza alberga a un máximo de 36 jóvenes, proporciona un ambiente seguro, de apoyo y estructurado para atender las necesidades emocionales, de comportamiento, sociales y educativas de los jóvenes.

## QUIENES SOMOS

Aviva cuenta con **250 profesionales**. En el 2014, proveímos más de **90,000 horas** en sesiones terapéuticas.

Todos los programas de servicios sociales y de salud mental de Aviva son reconocidos nacionalmente por el Consejo de Acreditación (COA), una organización internacional, independiente, sin fines de lucro, que acredita servicios humanos.

**Para los niños y las familias más vulnerables, Aviva es un faro de esperanza inquebrantable.**

## CONTÁCTENOS

Para más información, visite [www.avivacenter.org/consejos](http://www.avivacenter.org/consejos) o llame al número 213-637-5000, ext. 3769.