

## **Como afrontar la separación y la pérdida: Señales de dificultad en niños y adolescentes**

Un niño o adolescente dará pistas o señales de que él o ella están teniendo problemas para hacer frente a problemas de separación y pérdida. Busque cambios en el comportamiento que no son comunes en su niño o adolescente, como por ejemplo:

- Problemas en la escuela tal como bajas calificaciones.
- Mal comportamiento en la escuela o en casa.
- Comportamiento agresivo (portazos, rompiendo cosas, golpeando a otros, rabietas).
- No demuestra emociones o sentimientos.
- Demasiada actividad (distracción, desviación e hiperactividad)
- Comportamientos autodestructivo como el consumo excesivo de alcohol o drogas.
- Comportamiento sexual inadecuado.
- Condiciones psicosomáticas (adoptar los síntomas de su ser querido; más susceptible a infecciones (es decir, resfriados, infecciones del oído, trastornos gastrointestinales, erupciones de la piel y reacciones alérgicas)
- Cambios de personalidad.
- Retirarse de las actividades sociales, aislarse, sueño excesivo.
- Hablar de suicidio.
- Enojo/rabia persistente o comportamientos depresivos.
- Puede llegar a ser vulnerables o tener angustias de separación.
- Puede tener menos logros o sobre pasarse de logros.
- Arranques de pánico, angustia extrema, enojo, protestar excesivamente.
- Regresión de comportamientos de edad más temprana.

**Números de Contactos para Apoyo en Salud Mental:** Si su niño o familia está buscando apoyo en salud mental, por favor llame al North Marin Community Services para una evaluación confidencial: (415) 892-1643, ext 239 (Se habla Español). Todos los servicios son ofrecidos de Lunes a Viernes, 10am-8pm, con cita. Los servicios de consejería están disponibles en NMCS (680 Wilson Avenue) y en la clínica para jóvenes, Novato Teen Clinic en Inglés y en Español, proveídos por profesionales con licencia de Marriage & Family Therapists (MFT), y Post Master MFT internos y quienes se están entrenando. El costo de descuento es de \$30 por sesión. Visite [www.northmarincs.org](http://www.northmarincs.org) para más información.

Si Ud. o algún miembro de la familia está pasando por una **crisis de salud mental**, por favor llame al número de emergencia de crisis **Psychiatric Emergency:** (415) 499-6666. Encuentre más programas en el área de la Bahía Llamando al 211 o (800) 273-6222 es gratis y confidencial. Gracias.