



# Youth mental health

## Five tips to support young minds

Youth mental health is essential to their overall wellbeing. Child behaviors and emotions can change frequently and rapidly, making it difficult for parents and teachers to detect mental, behavioral or emotional issues right away. Studies find an estimated 70-80% of children with mental health disorders go without care.

The following tips can help you nurture the mental health of your child.

- 1 Be intentional and attuned.** Paying close attention to verbal and nonverbal cues can help you know when your child needs support or someone to talk with.
- 2 Foster closeness.** Seeking opportunities to lead with empathy and nurturing a close relationship can make it easier for your child to come to you when they are having a problem.
- 3 Encourage connections.** Building relationships helps children learn to be better friends and develop critical social skills, such as reading and responding to nonverbal cues. Social health is essential for positive mental health.
- 4 Model good behavior.** Being open about your feelings without oversharing details shows how to recognize, manage and learn from difficult emotions.
- 5 Make healthy choices.** Choosing to eat nutritious foods, exercise regularly and sleep adequately are proven ways to protect against mental health disorders and improve mood.

Youth mental health issues are real, common and treatable. While some problems are short-lived and don't need treatment, others are ongoing and may be very serious. If you are concerned about changes in behavior or other symptoms, consult your child's doctor.

Visit [MagellanHealthcare.com/about/bh-resources](https://www.MagellanHealthcare.com/about/bh-resources) for more mental health information and resources.



# Salud mental de los jóvenes

## Cinco consejos para apoyar a las mentes jóvenes

La salud mental de los jóvenes es esencial para su bienestar general. Los comportamientos y las emociones de los niños pueden cambiar con frecuencia y rapidez, lo que dificulta que los padres y maestros detecten problemas mentales, conductuales o emocionales de inmediato. Los estudios revelan que se estima que entre el 70 y el 80 % de los niños con trastornos de salud mental no recibe atención.

Los siguientes consejos pueden ayudarle a cuidar la salud mental de su hijo.

- 1 Sea intencionado y sintonice.** Prestar mucha atención a las señales verbales y no verbales puede ayudarlo a saber cuándo su hijo necesita apoyo o alguien con quien hablar.
- 2 Fomente la cercanía.** Buscar oportunidades para liderar con empatía y fomentar una relación cercana puede hacer que sea más fácil para su hijo acudir a usted cuando tiene un problema.
- 3 Fomente las conexiones.** Construir relaciones ayuda a los niños a aprender a ser mejores amigos y a desarrollar habilidades sociales críticas, como leer y responder a señales no verbales. La salud social es esencial para una salud mental positiva.
- 4 Sea un modelo de buen comportamiento.** Ser abierto sobre sus sentimientos sin compartir demasiados detalles muestra cómo reconocer, manejar y aprender de las emociones difíciles.
- 5 Tome decisiones saludables.** Elegir comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio regularmente y dormir adecuadamente son formas comprobadas de proteger contra los trastornos de salud mental y mejorar el estado de ánimo.

Los problemas de salud mental de los jóvenes son reales, comunes y tratables. Si bien algunos problemas son de corta duración y no necesitan tratamiento, otros son continuos y pueden ser muy graves. Si le preocupan los cambios en el comportamiento u otros síntomas, consulte al médico de su hijo.

Visite [MagellanHealthcare.com/about/bh-resources](https://www.MagellanHealthcare.com/about/bh-resources) para obtener más información y recursos sobre salud mental.