

SESIÓN 2



SEREMI  
Región del Bio Bío

Ministerio de  
Salud

HABLEMOS CLARO:

# Herramientas para enfrentar la adolescencia

Departamento de Promoción de la Salud

GOBIERNO DE CHILE

CHILE AVANZA CONTIGO



**¿QUÉ CAMBIOS HE OBSERVADO  
EN MI HIJO/A ADOLESCENTE?**

# “CÁPSULA 2”



¿CÓMO RECONOCER PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN MI HIJO O HIJA?

30%

ADOLESCENTES

el 30% de los adolescentes  
presenta síntomas de salud mental



# HABLEMOS...



- *¿Cómo he enfrentado los cambios “normales” de la adolescencia?*
- *¿Qué puedo hacer para detectar de forma temprana las señales de alerta?*

**¿DE QUÉ MANERA PODRÍA CREAR  
UN AMBIENTE DE CONFIANZA PARA  
QUE MI HIJO/A PUEDA HABLAR  
SOBRE SUS PROBLEMAS?**

*Considere las diferencias entre los comportamientos típicos  
y las señales de alerta en los adolescentes.*





### **Consejo:**

Si observas alguno de los comportamientos de alerta, es importante actuar de inmediato. No minimices las señales pensando que es solo una fase; podría ser un llamado de ayuda.

**USTEDES SON  
IMPORTANTES**

**"Conocer a tu hijo/a y estar atento/a a los cambios es la mejor manera de proteger su salud mental y asegurar que reciba la ayuda que necesita a tiempo."**

# Puedes encontrar ayuda remota en las siguientes líneas



Teléfono 24/7  
Consumo de sustancias



[www.todomejora.org](http://www.todomejora.org)  
Diversidad sexogenérica



Lunes a viernes 10-21 hrs  
Jóvenes y adolescentes



Teléfono 24/7  
Orientación en salud mental



Lunes a viernes 9 a 18 hrs  
Personas mayores



Línea de prevención del  
suicidio

# Construyendo **SALUD MENTAL**

LLAME A SALUD RESPONDE

**600-360-7777**

No estás solo

**\*4141**

No estás sola

LÍNEA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO





**SEREMI**  
Región del Bío Bío



**Ministerio de  
Salud**

# ¡Muchas gracias!

¿Tienen alguna pregunta?