



CLE HEALTHY EAGLES



Children's Mental Health

May 2024

The Facts

As International Children's Mental Health Week approaches, raising awareness and advocating for improved efforts to manage mental health challenges impacting children is important.

Although the topic of mental health and its importance is increasingly present in society today, we often forget to include many vulnerable populations. Children are a vulnerable population who deserve particular focus. Mental health directly impacts one's physical health and the ability to succeed in school, at work, and in society. It affects the way we think, feel, and act. Therefore, mental health is essential to a child's overall health and helps them reach developmental and emotional milestones. Mentally healthy children experience a higher quality of life and can function better at school, at home, and in communities.

According to the U.S. Department of Health and Human Services, 1 in 5 children in the U.S. from ages 3-17 is dealing with a mental, behavioral, emotional, and developmental disorder. The most prevalent mental disorders diagnosed in children are attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), anxiety (fears or worries), and behavior disorders.

Many factors can affect children's poor mental health. Children who experience bullying, neglect, physical and mental abuse, or witness a traumatic event are at higher risk of developing mental disorders. For instance, an overweight young child who is teased about their appearance may withdraw socially and become depressed. They may become reluctant to play with peers and develop poor self-esteem, further contributing to physical health issues and negatively impacting overall mental health.



The Precaution

SIGNS OF MENTAL HEALTH CONCERNS IN CHILDREN

It is essential to understand the signs and symptoms of mental health conditions in children and adolescents to bring awareness and advocate for children's mental health needs. Since the symptoms can differ for the adults' presentations, it might be challenging for parents and caregivers to detect a problem. Some of the warning signs of mental health conditions in children are:

- Intellectual delays
- Emotional sensitivity
- Decreased interest in activities
- Inappropriate or sudden behavioral changes
- Physical or emotional conflict
- Repeated outbursts of tearfulness and anger
- Talk of suicide or self-harm

HOW CAN YOU HELP YOUR CHILD

There are a few ways you can support your child's mental health and support them:

- Teach them how to identify their emotions and create a safe space to ask for help.
- Get familiar with and look out for the symptoms that may predict poor mental health of the child.
- Explain to them how to identify unsafe situations and what to do if one occurs.
- Ensure that your child's basic needs are met. While those needs include food, water, home, and medical care, make sure to meet their emotional needs.
- Learn how your child likes to be loved (you can use love languages) and focus on showing that to them regularly.
- Set positive examples for them as children are prone to mimic their parents.

Discussing and raising awareness about children's mental health during Children's Mental Health Week every day is important. Central Florida Health Care focuses on equipping you and your children with resources and providing educational opportunities for mental health. Our clinical psychologists, clinical social workers, and psychiatric care providers are always ready to help your child and support you while providing quality care.

Eagle Nutrition

Easy Skillet Chicken Primavera by AllRecipes



Ingredients

- **½ cup all-purpose flour**
- **1 tablespoon dried parsley**
- **1 teaspoon dried basil**
- **1 ½ pounds skinless, boneless chicken breasts, cut into strips**
- **¼ cup extra-virgin olive oil**
- **1 tablespoon minced garlic**
- **2 ¼ cups low-sodium chicken stock**
- **1 cup frozen mixed vegetables**
- **1 pint grape tomatoes, halved**
- **1 bunch green onions, diagonally sliced**
- **1 medium zucchini, quartered and sliced**
- **2 tablespoons sun-dried tomato pesto**
- **salt and ground black pepper to taste**

Directions

1. Whisk together flour, parsley, and basil in a medium bowl. Add chicken strips and toss until well coated.
2. Heat olive oil in a large skillet over medium heat. Add chicken and cook, turning occasionally, until lightly browned on the outside and no longer pink, about 10 minutes. Add garlic and cook for 1 minute.
3. Add chicken stock, mixed vegetables, grape tomatoes, green onions, zucchini, and pesto. Cook, stirring occasionally, until heated through, about 10 minutes.

CFHC Community Health Center

Did you know CFHC offers behavioral health services for children? Call to schedule an appointment with one of our caring behavioral health providers today! 866.234.8534.

We are Health Care with a Heart!



CFHC Feeding Hearts Food Distribution Program

Central Florida Health Care distributes food at Crystal Lake Elementary, A Community Partnership School, on the first and third Wednesday of each month. The event begins at 4:30 pm and runs until supplies are gone.





CLE

ÁGUILAS SALUDABLES



Salud Mental Infantil

mayo 2024

Los Hechos

A medida que se acerca la Semana Internacional de la Salud Mental Infantil, es importante crear conciencia y un esfuerzo mayor para enfrentar los desafíos de salud mental que afectan a los niños.

Aunque el tema de la salud mental y su importancia está cada vez más presente en la sociedad actual, muchas veces nos olvidamos de incluir a muchas poblaciones vulnerables. Los niños son una población vulnerable que merece una atención especial. La salud mental impacta directamente la salud física y la capacidad de tener éxito en la escuela, el trabajo y la sociedad. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. Por lo tanto, la salud mental es esencial para la salud general de un niño y le ayuda a alcanzar hitos emocionales y de desarrollo. Los niños mentalmente sanos experimentan una mayor calidad de vida y pueden funcionar mejor en la escuela, el hogar y las comunidades.

Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., 1 de cada 5 niños en EE. UU. de entre 3 y 17 años padece un trastorno mental, conductual, emocional y del desarrollo. Los trastornos mentales más prevalentes diagnosticados en los niños son el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), la ansiedad (miedos o preocupaciones) y los trastornos del comportamiento.

Muchos factores pueden afectar la salud mental de los niños. Los niños que sufren acoso, negligencia, abuso físico y mental, o que son testigos de un evento traumático tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales. Por ejemplo, un niño pequeño con sobrepeso al que se burlan de su apariencia puede afectarle socialmente y deprimirse. Pueden volverse reacios a jugar con sus compañeros y desarrollar una baja autoestima, lo que contribuye aún más a problemas de salud físico y tiene un impacto negativo en la salud mental en general.



La Precaución

SIGNOS DE PREOCUPACIONES DE SALUD MENTAL EN LOS NIÑOS

Es esencial comprender los signos y síntomas de las afecciones de salud mental en niños y adolescentes para crear conciencia y defender las necesidades de salud mental de los niños. Dado que los síntomas pueden diferir según las presentaciones de los adultos, puede resultar difícil para los padres y cuidadores detectar un problema. Algunas de las señales de advertencia de problemas de salud mental en los niños son:

- Retrasos intelectuales
- Sensibilidad emocional
- Disminución del interés en las actividades
- Cambios de comportamiento inapropiados o repentinos
- Conflicto físico o emocional
- Estallidos repetidos de llanto e ira
- Hablar de suicidio o autolesión

¿CÓMO PUEDES AYUDAR A TU HIJO?

Hay algunas maneras en que puede apoyar la salud mental de su hijo y apoyarlo:

- Enséñales a identificar sus emociones y crear un espacio seguro para pedir ayuda.
- Familiarizarse y estar atento a los síntomas que pueden predecir una mala salud mental del niño.
- Explicarles cómo identificar situaciones inseguras y qué hacer si se producen.
- Asegúrese de que se satisfagan las necesidades básicas de su hijo. Si bien esas necesidades incluyen comida, agua, hogar y atención médica, asegúrese de satisfacer sus necesidades emocionales.
- Aprenda cómo le gusta a su hijo que lo amen (puede usar lenguajes del amor) y concéntrese en demostrárselo con regularidad.
- Deles ejemplos positivos, ya que los niños tienden a imitar a sus padres.

Es importante debatir y crear conciencia sobre la salud mental de los niños durante la Semana de la Salud Mental Infantil todos los días. Central Florida Health Care se enfoca en brindarle a usted y a sus hijos recursos y brindar oportunidades educativas para la salud mental. Nuestros psicólogos clínicos, trabajadores sociales clínicos y proveedores de atención psiquiátrica siempre están listos para ayudar a su hijo y apoyarlo mientras le brindan atención de calidad.

Nutrición Águila

Pollo Primavera Fácil En El Sartén Por AllRecipes



Ingredientes

- ½ taza de harina para todo uso
- 1 cucharada de perejil seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 ½ libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en tiras
- ¼ de taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de ajo picado
- 2 ¼ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de vegetales mixtos congelados
- 1 litro de tomates uva, cortados por la mitad
- 1 manojo de cebollas verdes, cortadas en rodajas diagonales
- 1 calabacín mediano, cortado en cuartos y rebanado
- 2 cucharadas de pesto de tomates secados al sol
- sal y pimienta negra molida al gusto

Direcciones

1. Batir la harina, el perejil y la albahaca en un tazón mediano. Agregue las tiras de pollo y revuelva hasta que estén bien cubiertas.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregue el pollo y cocine, volteándolo ocasionalmente, hasta que esté ligeramente dorado por fuera y ya no esté rosado, aproximadamente 10 minutos. Agrega el ajo y cocina por 1 minuto.
3. Agregue el caldo de pollo, las verduras mixtas, los tomates uva, las cebollas verdes, el calabacín y el pesto. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté completamente caliente, aproximadamente 10 minutos.

Centro de salud comunitario CFHC

¿Sabías que CFHC ofrece servicios de salud conductual para niños? ¡Llame hoy para programar una cita con uno de nuestros atentos proveedores de salud conductual! 866.234.8534.

¡Somos Salud con Corazón!



Programa de distribución de alimentos Feeding Hearts de CFHC

Central Florida Health Care distribuye alimentos en Crystal Lake Elementary, una escuela comunitaria asociada, el primer y tercer miércoles de cada mes. El evento comienza a las 4:30 pm y continúa hasta que se agoten los suministros.

