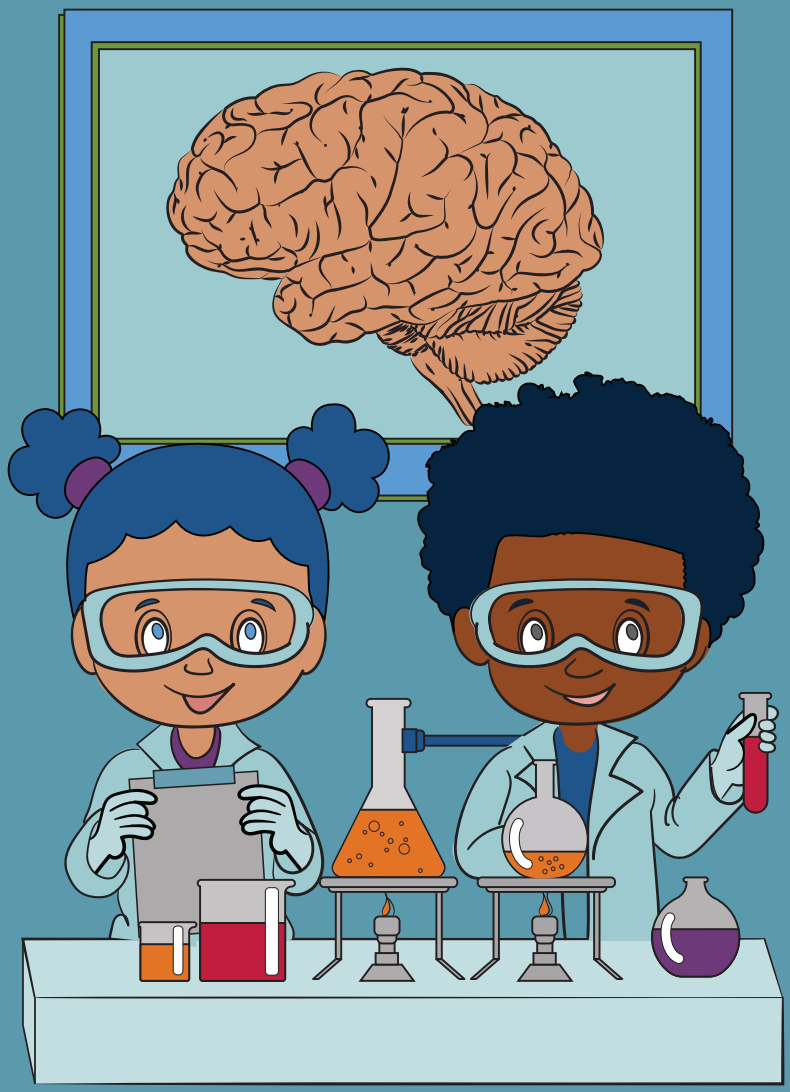
¡ENTUSIÁSMATE CON LAS INVESTIGACIONES SOBRE LA SALUD MENTAL!



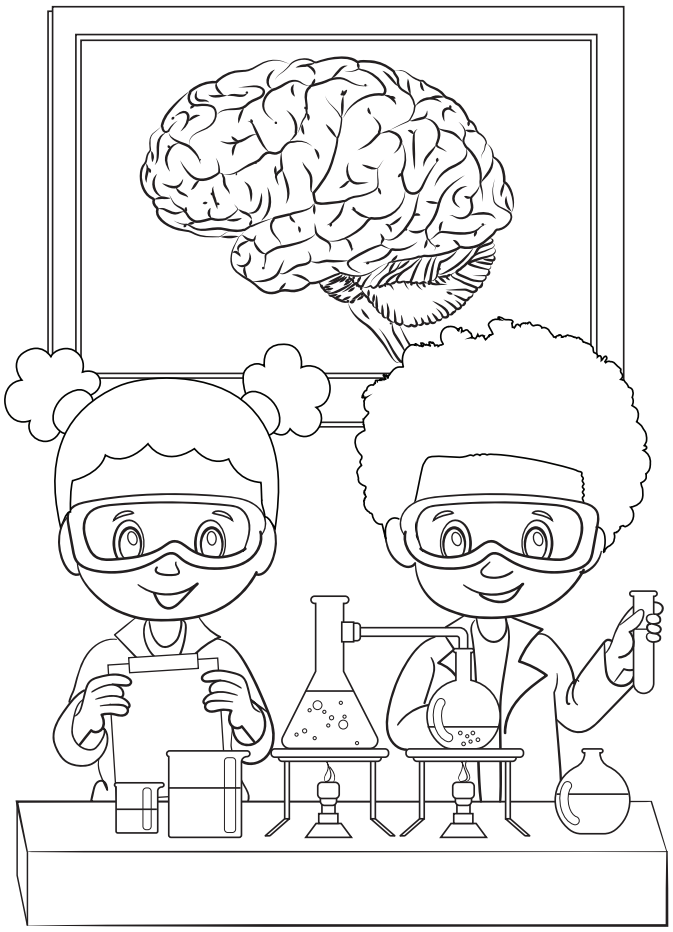
UN LIBRO PARA COLOREAR CON ACTIVIDADES

PARA NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS

Del **INSTITUTO NACIONAL** *de la* **SALUD MENTAL**

Del **INSTITUTO NACIONAL** *de la* **SALUD MENTAL**

¡ENTUSIÁSMATE CON LAS INVESTIGACIONES SOBRE LA SALUD MENTAL!

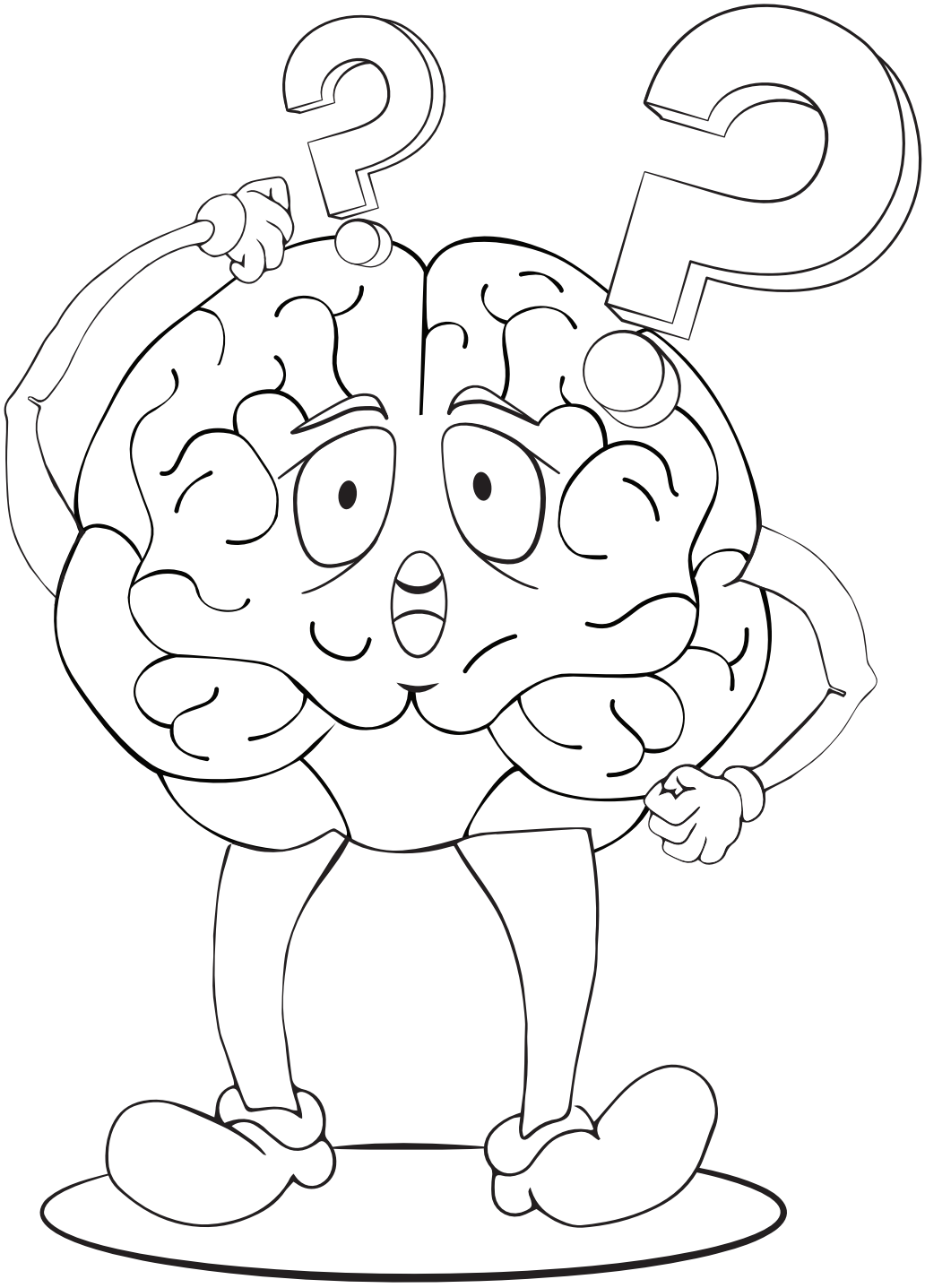


UN LIBRO PARA COLOREAR CON ACTIVIDADES

PARA NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS

El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) es la agencia federal que dirige las investigaciones sobre los trastornos mentales. El NIMH es uno de los 27 institutos y centros que constituyen los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), la agencia más grande de la nación en el campo de las investigaciones médicas. Los NIH forman parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

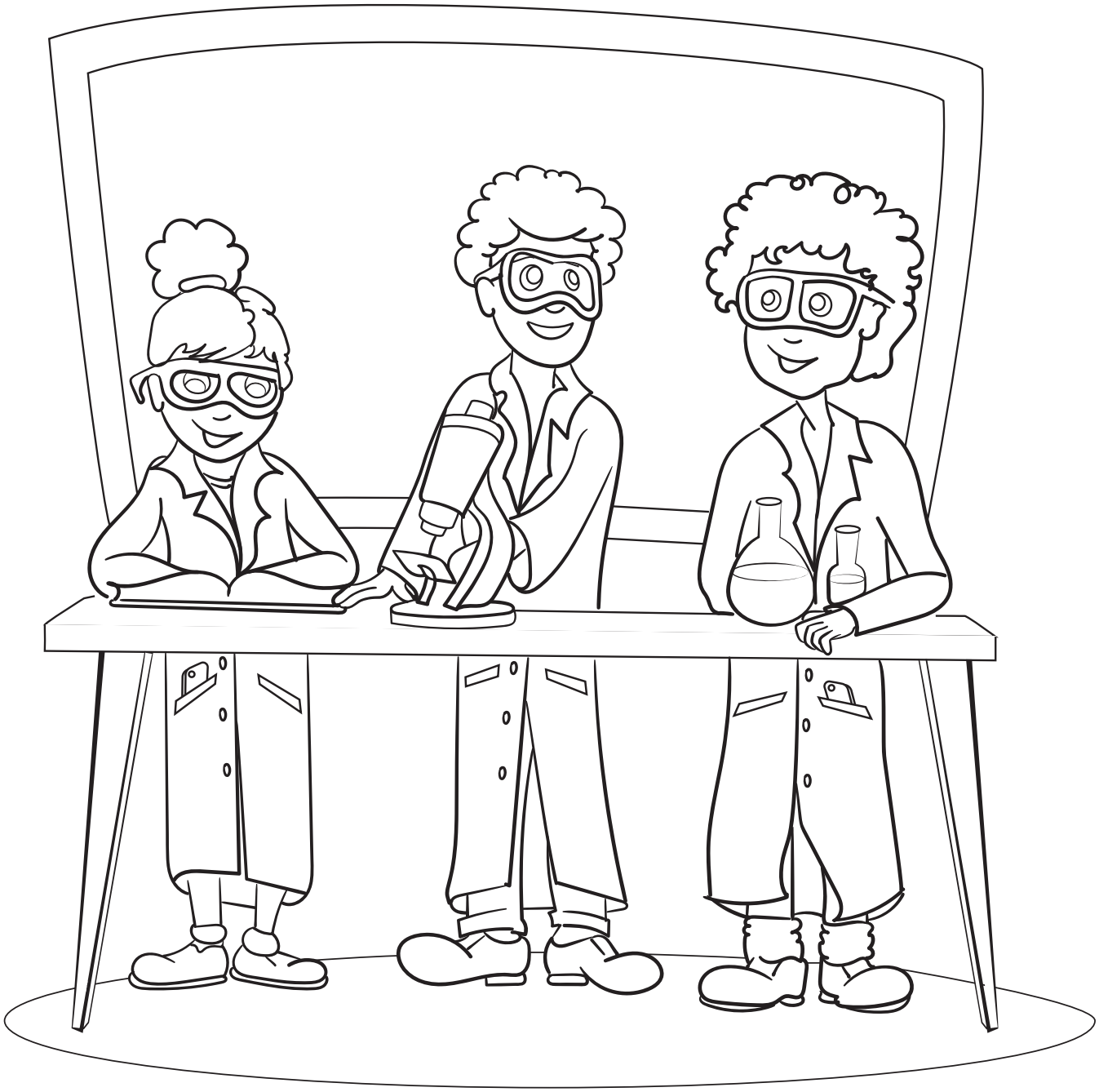
¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?



DATO CURIOSO

La salud mental incluye cómo nos sentimos, pensamos y actuamos. Tus genes, la forma en que funciona tu cerebro y las cosas que suceden en tu vida pueden afectar tu salud mental. Los cambios en la forma de pensar, sentir o actuar que hacen más difícil que hagas las tareas escolares o que estés con tus familiares y amigos podrían ser un signo de algún **trastorno mental.** Al igual que cuando tienes una infección de oído o gripe, es posible que necesites ayuda para que te sientas mejor.

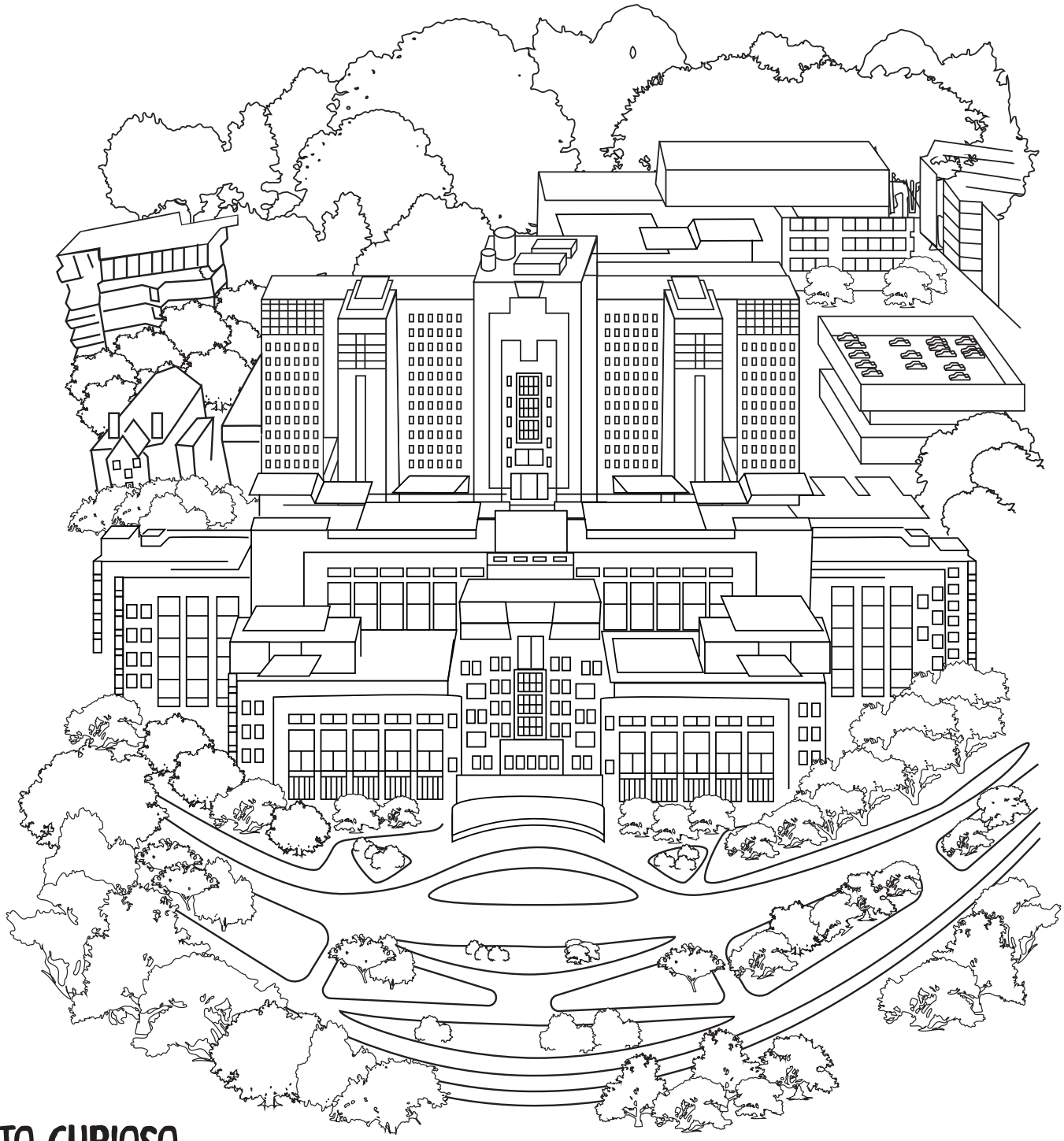
¿QUÉ SON LAS INVESTIGACIONES SOBRE LA SALUD MENTAL?



DATO CURIOSO

Los investigadores en este campo estudian la salud mental, las causas de los trastornos mentales y nuevas formas de tratarlos.

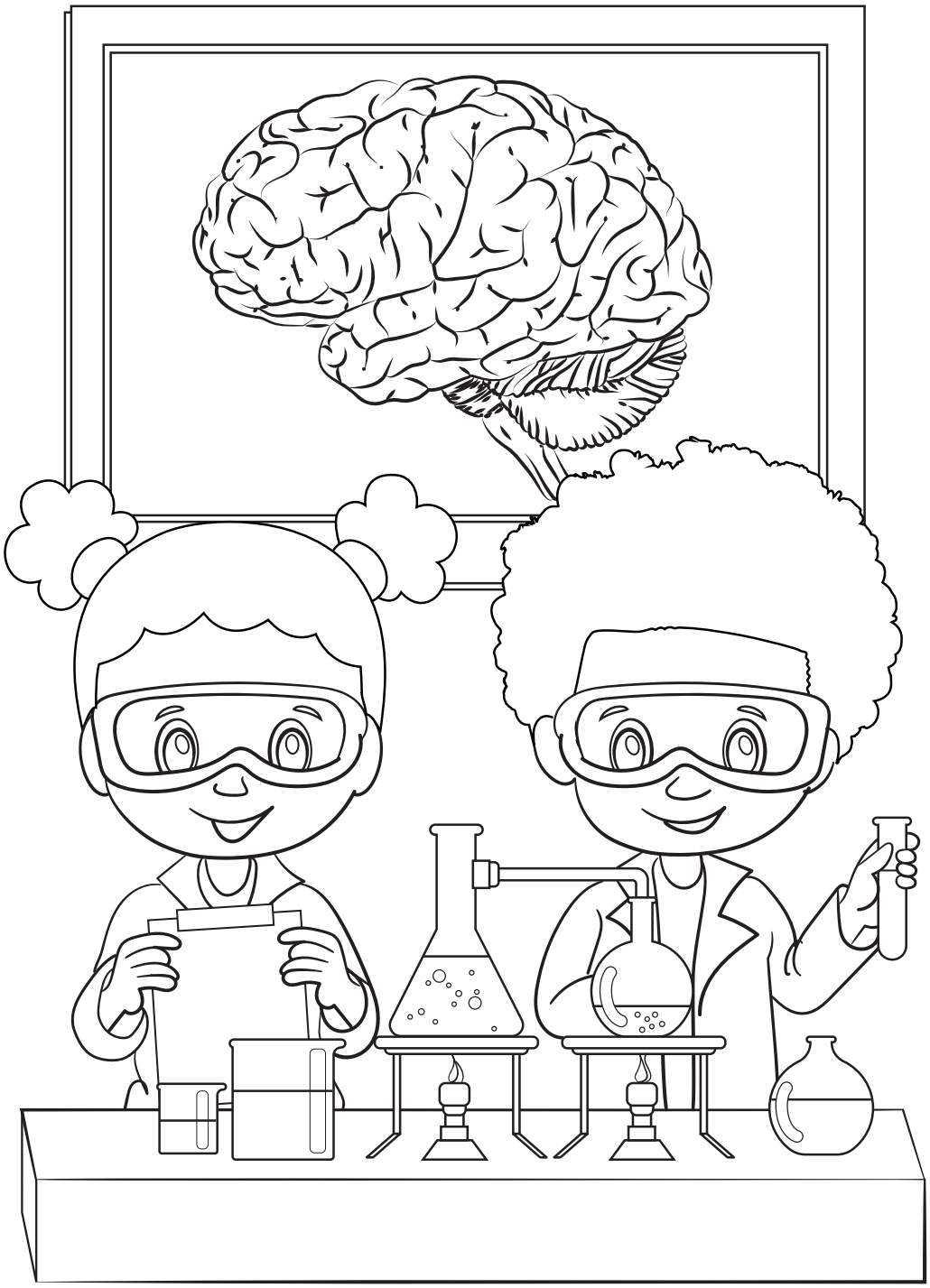
EL INSTITUTO NACIONAL DE LA SALUD MENTAL



DATO CURIOSO

El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) es una de las muchas agencias que forman parte del gobierno de los Estados Unidos. El NIMH apoya a los investigadores que estudian los trastornos mentales. El NIMH tiene laboratorios en el estado de Maryland y también apoya a investigadores de todos los Estados Unidos y el resto del mundo. Si llegas a ser investigador de salud mental, ¡podrías terminar trabajando o recibiendo apoyo del NIMH!

ESTUDIOS CLÍNICOS



DATO CURIOSO

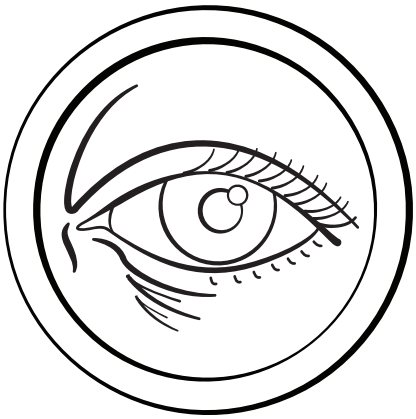
Los estudios clínicos son un tipo de investigación sobre la salud mental. En los estudios clínicos, los investigadores ponen a prueba nuevos tratamientos para ver si funcionan y son seguros para las personas. La razón por la que las personas se ofrecen como voluntarias para participar en estudios clínicos es para ayudar a encontrar tratamientos nuevos y mejores para los trastornos mentales.

EL MÉTODO CIENTÍFICO

DATO CURIOSO

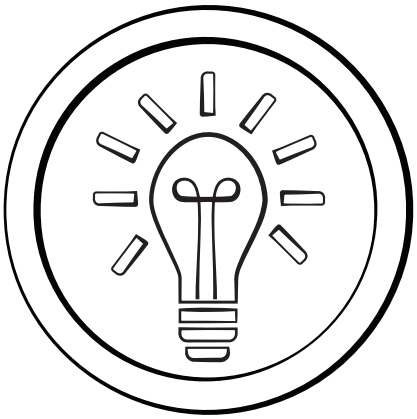
Todos los investigadores usan el método científico para hacer preguntas, realizar pruebas y resolver problemas. A veces, la investigación no responde a la pregunta original, ¡y eso también está bien! Los nuevos conocimientos que se adquieren pueden resultar en nuevas preguntas y respuestas.

Observación: Algo que has visto o notado que te ha despertado la curiosidad.

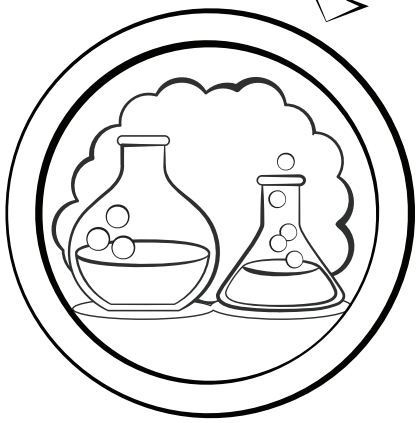


Pregunta: "Me pregunto qué pasaría si..."

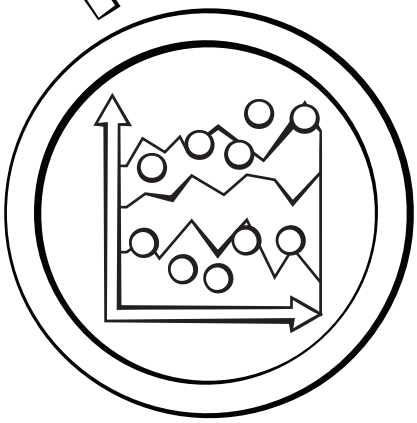
Hipótesis: Lo que supones que podría suceder en tu experimento.



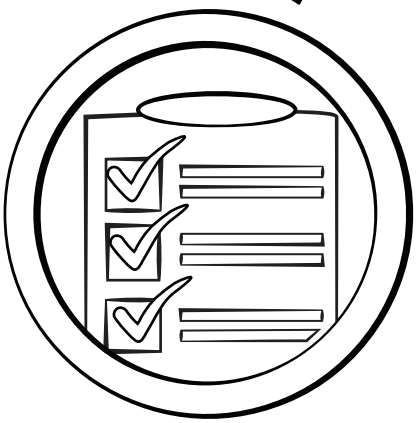
Experimento: Llevas a cabo investigaciones para probar su hipótesis.



Conclusión: Lo que aprendiste de tu experimento.

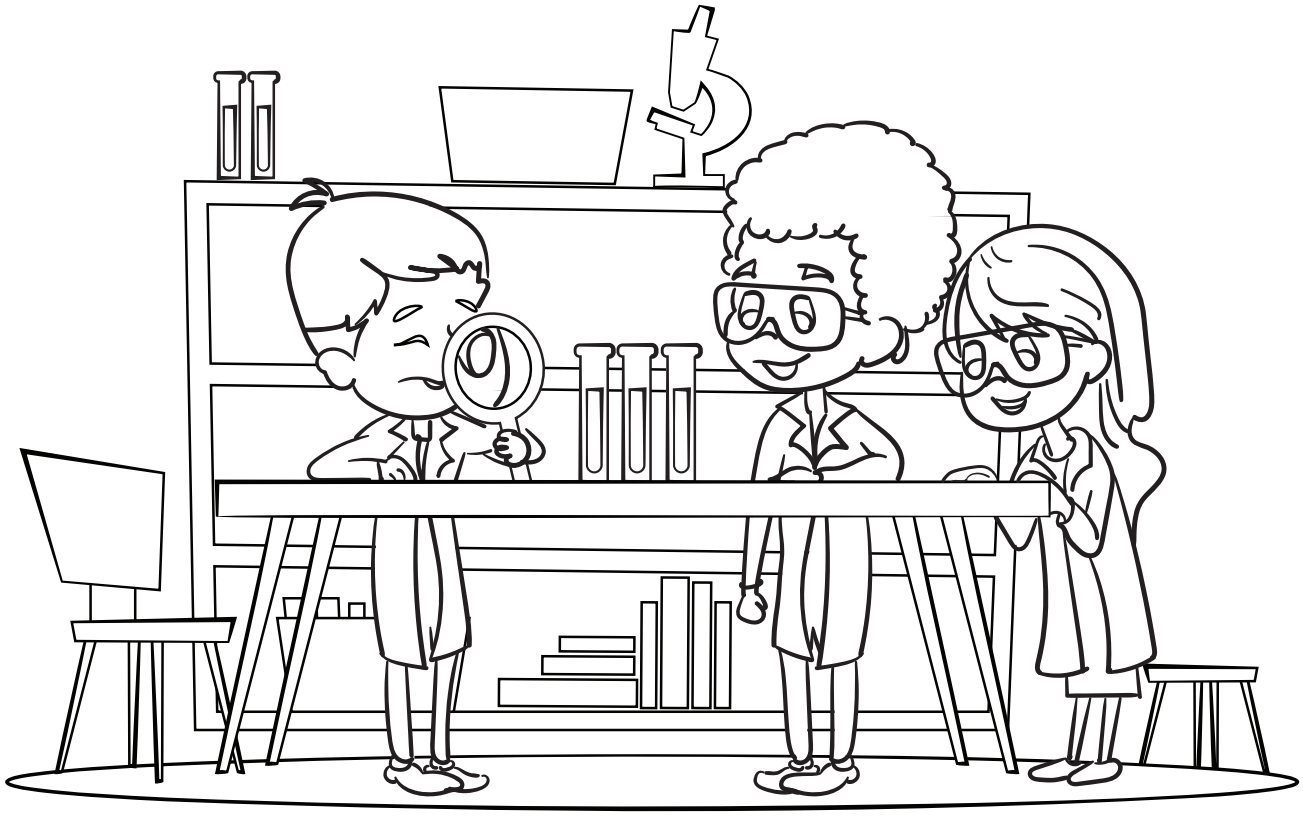


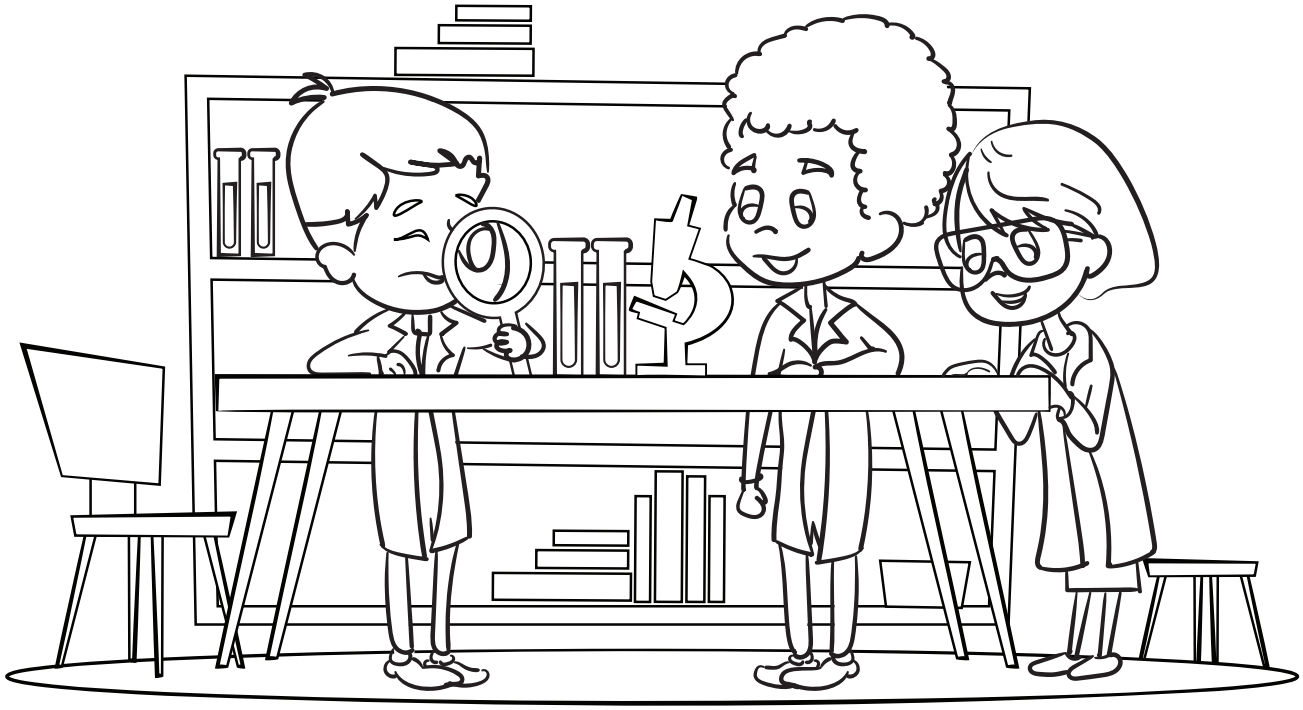
Resultado: Podrías compartir lo que aprendiste o cambiar tu hipótesis y volver a intentarlo.



¿PUEDES ENCONTRAR LAS DIFERENCIAS?

¿Puedes encontrar las ocho (8) diferencias entre las dos imágenes?





Las respuestas están en la página 13.

LABERINTO

¡Ayuda al estudiante a convertirse en investigador!

Ayuda al estudiante a encontrar la manera de convertirse en un investigador de salud mental. Aunque se puede elegir solo una vía para este estudiante, ¡hay muchos caminos que se pueden tomar!

a. Toma clases de ciencia y psicología que te interesen o te entusiasmen.

b. Considera oportunidades para hacer voluntariado, como darse consejos entre compañeros o trabajar en un asilo de ancianos.

c. Gradúate de la escuela secundaria.

d. Asiste a la universidad y explora algunas áreas más emocionantes de la ciencia, la salud y la psicología.

e. Encuentra un mentor (una persona o amigo con más experiencia) que ayude a guiarte en tu camino.

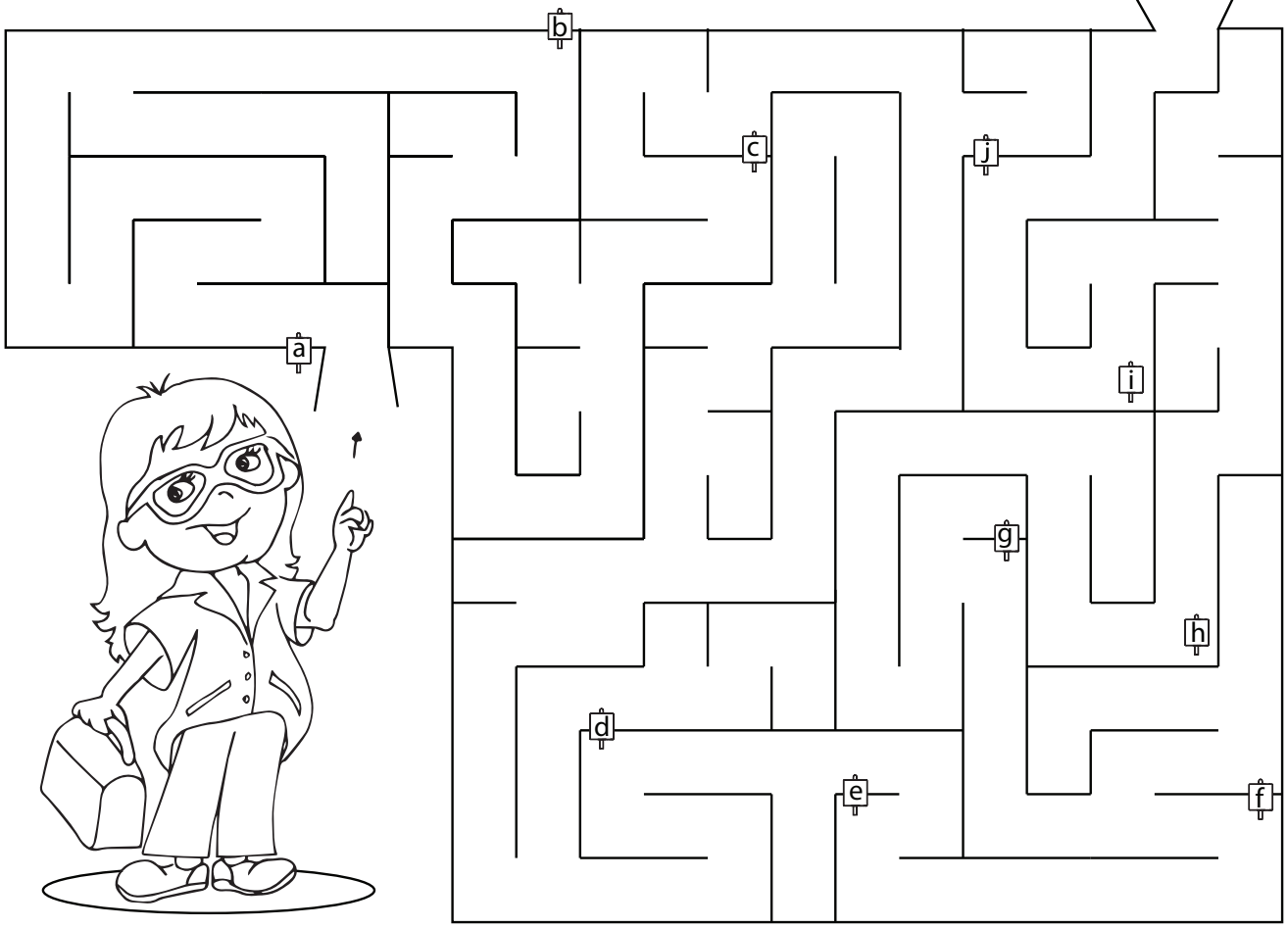
f. Busca pasantías u otro tipo de oportunidades para trabajar en laboratorios y ayudar a los científicos a realizar sus investigaciones.

g. Explora oportunidades de voluntariado, como darse consejos entre compañeros, trabajar para una línea directa que atiende llamadas de personas que necesitan ayuda con su salud mental o ser voluntario en un hospital.

h. Considera obtener un título avanzado, como una maestría, un título de doctor en medicina (M.D.) o un doctorado en otras áreas (Ph.D.).

i. Piensa en la posibilidad de estudiar para ser enfermero, terapeuta o trabajador social.

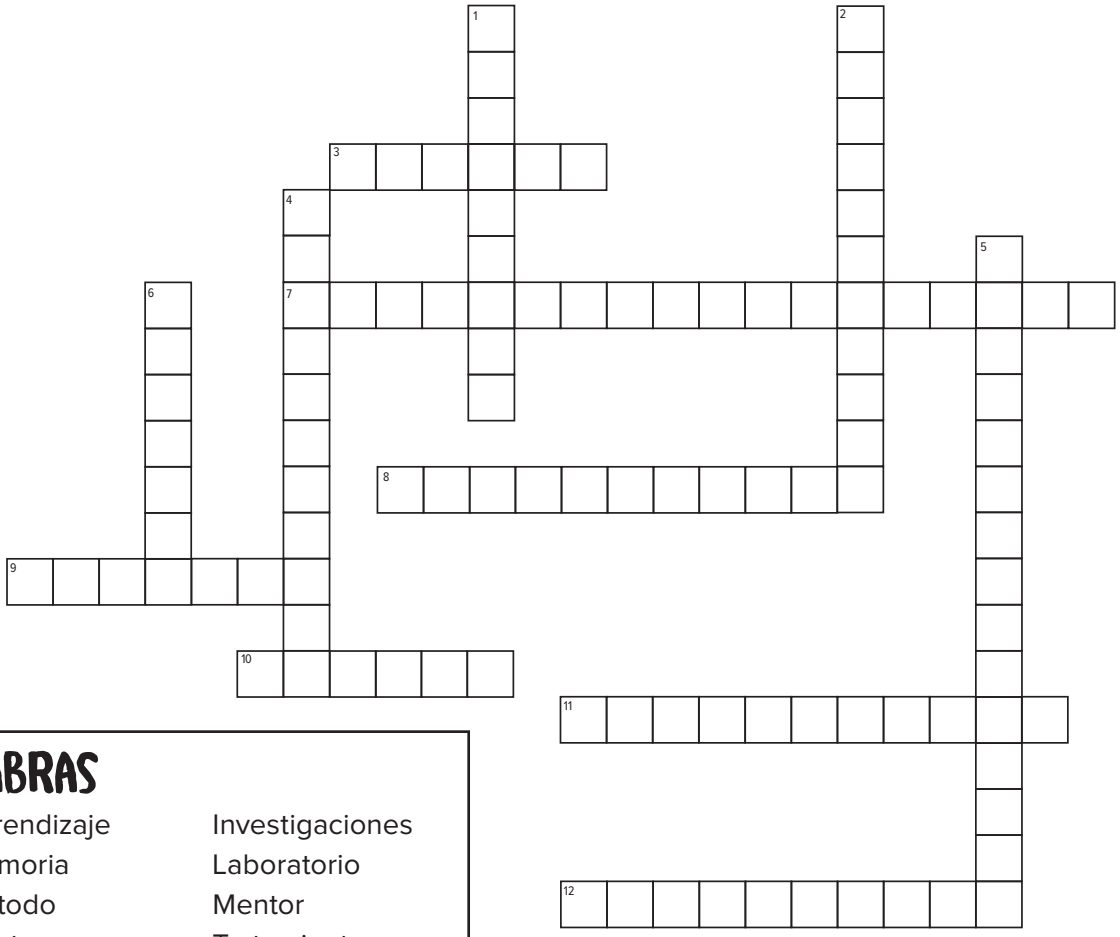
j. Contribuye a que el mundo sea un lugar más saludable mentalmente.



Las respuestas están en la página 13.

PRUEBA TUS CONOCIMIENTOS ACERCA DE LAS INVESTIGACIONES SOBRE LA SALUD MENTAL

Usa el banco de palabras para resolver las siguientes pistas del crucigrama.



BANCO DE PALABRAS

Clínico	Aprendizaje	Investigaciones
Diagnóstico	Memoria	Laboratorio
Hipótesis	Método	Mentor
Revista profesional	Trastornos	Tratamiento

HORIZONTAL

3. El _____ científico
7. Donde se podría publicar un artículo de investigación científica
8. Atención médica por una enfermedad o lesión
9. Donde el cerebro almacena y recuerda información
10. Una persona o un amigo con experiencia que puede guiar tu carrera
11. Espacio físico donde se lleva a cabo una investigación
12. La depresión y la ansiedad son dos tipos de estos

VERTICAL

1. Una suposición sobre lo que podría suceder en tu experimento
2. Identificar una enfermedad al observar los síntomas
4. Adquirir conocimientos o habilidades al experimentar algo, estudiarlo o si alguien te lo enseña
5. Estudio cuidadoso para descubrir nueva información
6. Investigación que incluye probar nuevos tratamientos en un grupo de personas: estudio _____

Las respuestas están en la página 13.

TODO ACERCA DE LAS INVESTIGACIONES SOBRE LA SALUD MENTAL

Busca hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante, hacia atrás y en diagonal para encontrar las palabras ocultas.

D	L	T	R	A	T	A	M	I	E	N	T	O	S	I
I	E	E	I	V	T	H	O	U	G	H	T	S	T	N
A	E	S	V	O	S	A	T	J	A	L	W	S	A	V
G	D	E	C	L	T	C	E	R	E	B	R	O	R	E
N	R	N	I	U	A	B	R	O	T	S	P	O	L	S
Ó	O	T	E	N	B	E	A	I	L	D	T	Z	F	T
S	S	I	N	T	N	R	P	S	C	N	D	U	D	I
T	I	M	C	A	Y	A	I	P	E	X	E	T	A	G
I	D	I	A	R	N	I	A	M	S	E	S	R	C	A
C	N	E	N	I	C	H	M	S	I	P	R	H	B	C
O	D	N	O	O	S	G	R	S	O	E	S	X	G	I
E	U	T	S	K	D	I	S	C	O	V	N	R	Y	O
M	P	O	I	O	N	R	O	T	S	A	R	T	S	N
V	L	S	S	G	N	I	L	E	E	F	K	S	O	E
S	T	R	P	E	N	S	A	M	I	E	N	T	O	S

CEREBRO
CIENCIA
DESCUBRIMIENTOS
DIAGNÓSTICO
INVESTIGACIONES
MENTOR
PENSAMIENTOS
SENTIMIENTOS
TERAPIA
TRASTORNO
TRATAMIENTO
VOLUNTARIO

Las respuestas están en la página 14.

UN MENSAJE CRÍPTICO SOBRE TU FUTURO

Resuelve los problemas de matemáticas y luego usa las letras debajo de tus respuestas para decodificar el mensaje oculto en los siguientes espacios en blanco.

12 + 12	**5 x 0**	**8 + 8**	**16 + 16**	**6 + 6**	**1 x 9**	**30 - 2**	**25 + 8**	**5 + 1**	**90 - 9**	**55 + 8**	**60 + 20**	**10 + 8**
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M

4 + 4	**15 + 15**	**30 - 5**	**9 + 6**	**50 + 6**	**2 x 1**	**2 + 2**	**30 - 3**	**10 + 10**	**3 x 1**	**3 + 4**	**7 + 7**	**24 + 2**
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

MENSAJE OCULTO

___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

2 6 4 56 24 0 24 81 24 2 32 27 56 30 14

___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

2 6 28 27 12 2 4 27 2 6 8 4 12 56 12 2 12 2

___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

25 30 32 56 6 24 2 16 30 8 20 12 56 4 6 56 4 12

___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

12 8 27 8 6 8 20 12 2 4 6 28 24 32 30 56 32 12

___ ___

2 24 80 27 32 18 12 8 4 24 80 14 32 12 2 16 27 0 56 6 56

___ ___

80 24 16 80 24 20 12 15 27 12 8 30 2 24 14 27 32 12 24

___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

32 12 2 0 80 30 15 27 12 24 56 80 30 2

___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

¡LLEVA A CABO TU PROPIO EXPERIMENTO!

¡Ahora es tu turno de ser el investigador! Este experimento rápido te ayudará a comprender un poco más sobre cómo el cerebro recuerda las cosas.

Primero, comencemos con una hipótesis. Vas a poner a prueba la idea de que es más fácil recordar una lista de palabras si tienen algo en común. Puedes realizar este experimento solo o con un pequeño grupo de familiares o amigos como voluntarios.

Lo que necesitarás:

- Tú o algunos voluntarios
- Los cuadros de palabras de abajo y en la página siguiente
- Una hoja de papel
- Un reloj o cronómetro

Paso 1:

1. Fija tu cronómetro en 2 minutos.
2. Mira el cuadro de palabras A durante 2 minutos e intenta memorizar tantas palabras como puedas.
3. Cuando ya hayan pasado los 2 minutos, tapa el cuadro de palabras y escribe tantas palabras en los espacios vacíos como puedas recordar.
4. Cuenta cuántas palabras recordaste y escribe ese número en el cuadro de datos de la página siguiente.

CUADRO DE PALABRAS A:

Nueve	**Gato**	**Rostro**	**Anillo**	**Jugar**
Tapones	**Lámpara**	**Manzana**	**Mesa**	**Carro**
Ejército	**Banco**	**Fuego**	**Sostener**	**Teléfono**
Reloj	**Caballo**	**Color**	**Bebé**	**Espada**
Escritorio	**Agarrar**	**Televisión**	**Pájaro**	**Piedra**

Aunque tuviste 2 minutos para memorizar las palabras, es posible que te haya resultado difícil recordar incluso un par de palabras.

¡LLEVA A CABO TU PROPIO EXPERIMENTO!
(CONTINUACIÓN)

Paso 2:

1. Fija tu cronómetro en 2 minutos.
2. Mira el cuadro de palabras B durante 2 minutos. Lee las palabras en cada fila de izquierda a derecha e intenta memorizar tantas palabras como puedas.
3. Cuando ya hayan pasado los 2 minutos, tapa el cuadro de palabras y escribe tantas palabras en los espacios vacíos como puedas recordar.
4. Cuenta cuántas palabras recordaste y escribe ese número en el cuadro de datos de la página siguiente.

CUADRO DE PALABRAS B:

Caballo	**Gato**	**Perro**	**Pescado**	**Pájaro**
Naranja	**Amarillo**	**Azul**	**Verde**	**Negro**
Mesa	**Silla**	**Escritorio**	**Librero**	**Cama**
Maestra	**Escuela**	**Estudiante**	**Tarea**	**Aula**
Manzana	**Banano**	**Kiwi**	**Uva**	**Pera**

CUADRO DE DATOS

Total de palabras que recordaste del cuadro de palabras A	
Total de palabras que recordaste del cuadro de palabras B	

Observaciones y conclusiones

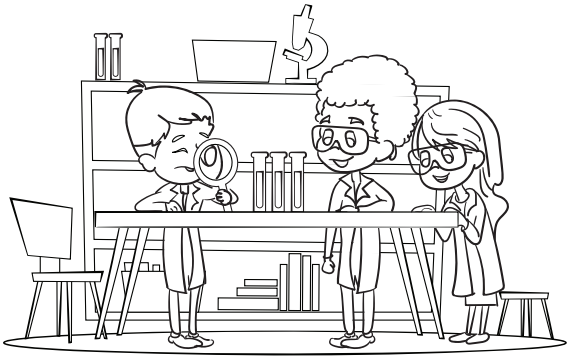
¿Qué observaste acerca de cuántas palabras recordaste del cuadro de palabras A y del cuadro de palabras B? Aunque tuviste 2 minutos para memorizar las palabras, es posible que te haya resultado difícil recordar incluso un par de palabras del cuadro de palabras A porque todas eran diferentes.

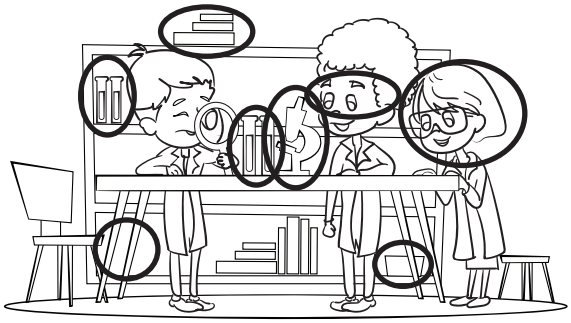
Probablemente recordaste más palabras del cuadro de palabras B. Las palabras del cuadro de palabras B están “agrupadas” para que sea más fácil ponerlas en categorías.

¡Esta idea de “agrupar” elementos en grupos, como animales o colores, puede ser una herramienta útil para memorizar información!

RESPUESTAS A LAS PÁGINAS DE ACTIVIDADES

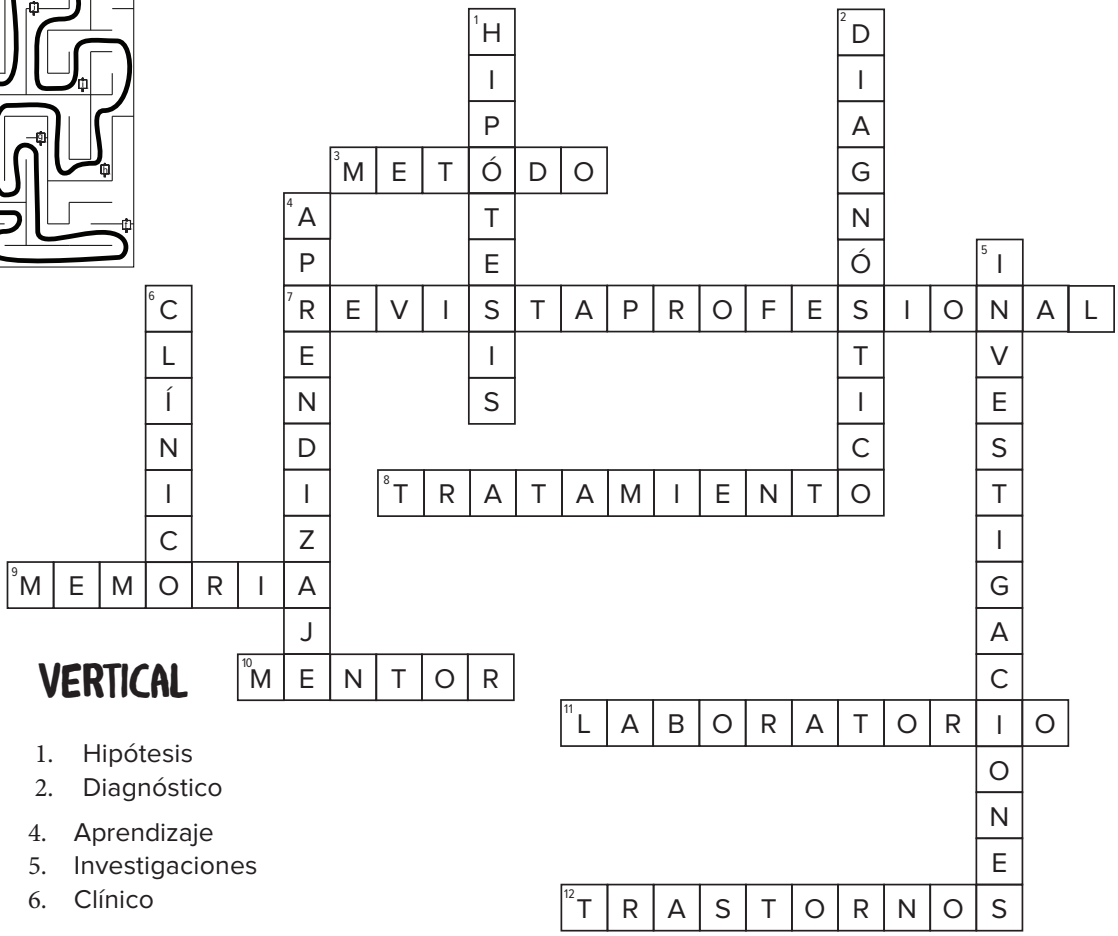
RESPUESTAS A "¿PUEDES ENCONTRAR LAS DIFERENCIAS?"





RESPUESTAS AL "LABERINTO"

RESPUESTAS A "PRUEBA TUS CONOCIMIENTOS ACERCA DE LAS INVESTIGACIONES SOBRE LA SALUD MENTAL"



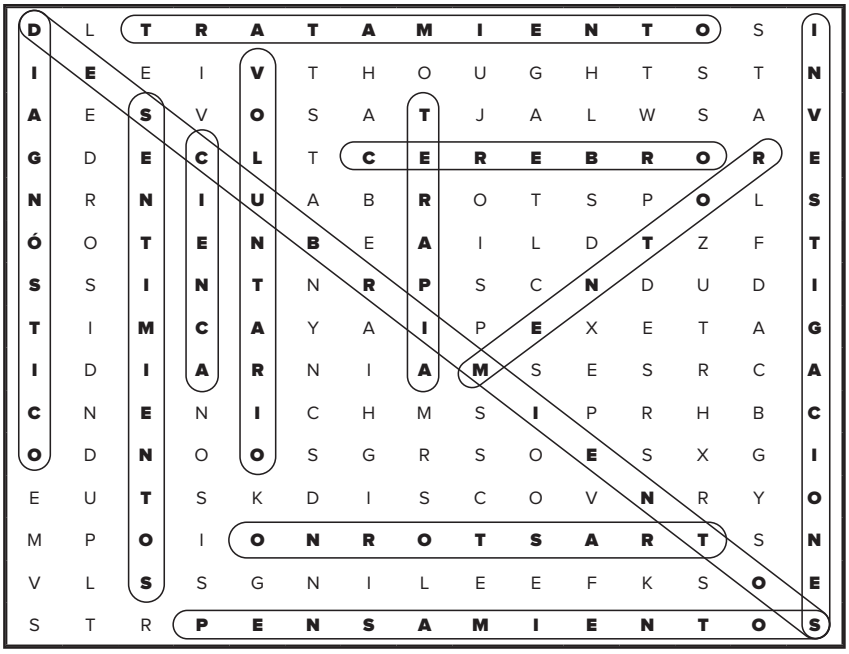
HORIZONTAL

3. Methód
7. Revista profesional
8. Tratamiento
9. Memoria
10. Mentor
11. Laboratorio
12. Trastornos

VERTICAL

1. Hipótesis
2. Diagnóstico
4. Aprendizaje
5. Investigaciones
6. Clínico

RESPUESTAS A "TODO ACERCA DE LAS INVESTIGACIONES SOBRE LA SALUD MENTAL"



RESPUESTAS A "UN MENSAJE CRÍPTICO SOBRE TU FUTURO"

12 + 12	5 x 0	8 + 8	16 + 16	6 + 6	1 x 9	30 -2	25 + 8	5 + 1	90 - 9	55 + 8	60+20	10 + 8
24	0	16	32	12	9	28	33	6	81	63	80	18
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M

4 + 4	15 + 15	30 - 5	9 + 6	50 + 6	2 x 1	2 + 2	30 - 3	10 + 10	3 x 1	3 + 4	7 + 7	24 + 2
8	30	25	15	56	2	4	27	20	3	7	14	26
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

S	i		t	r	a	b	a	j	a	s		d	u	r	o		y
2	6		4	56	24	0	24	81	24	2		32	27	56	30		14

s	i	g	u	e	s		t	u	s		i	n	t	e	r	e	s	e	s
2	6	28	27	12	2		4	27	2		6	8	4	12	56	12	2	12	2

p	o	d	r	i	a	s		c	o	n	v	e	r	t	i	r	t	e
25	30	32	56	6	24	2		16	30	8	20	12	56	4	6	56	4	12

e	n		u	n		i	n	v	e	s	t	i	g	a	d	o	r		d	e
12	8		27	8		6	8	20	12	2	4	6	28	24	32	30	56		32	12

s	a	l	u	d		m	e	n	t	a	l		y		d	e	s	c	u	b	r	i	r
2	24	80	27	32		18	12	8	4	24	80		14		32	12	2	16	27	0	56	6	56

l	a		c	l	a	v	e		q	u	e		n	o	s		a	y	u	d	e	a
80	24		16	80	24	20	12		15	27	12		8	30	2		24	14	27	32	12	24

d	e	s	b	l	o	q	u	e	a	r		l	o	s
32	12	2	0	80	30	15	27	12	24	56		80	30	2

m	i	s	t	e	r	i	o	s		d	e	l		c	e	r	e	b	r	o.
18	6	2	4	12	56	6	30	2		32	12	80		16	12	56	12	0	56	30

National Institute of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Publicación de NIH Núm. 24-MH-8197S

Para obtener más información sobre la salud mental, visite los sitios web del NIMH en **www.nimh.nih.gov/espanol** (español) o **www.nimh.nih.gov** (inglés). Para obtener información sobre una amplia variedad de temas de salud, visite el servicio MedlinePlus en español de la Biblioteca Nacional de Medicina en **https://medlineplus.gov/spanish**.

Reproducciones

La información en esta publicación es de dominio público y se puede reutilizar y copiar sin necesidad de pedir permiso. Por favor cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como la fuente. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en **www.nimh.nih.gov/reproducciones**.