

La salud mental de su niño o adolescente

Los signos y qué hacer

¿Qué es la salud mental?

La salud general de su hijo abarca tanto su salud física como la mental. La salud física incluye cosas como el buen crecimiento, su fortaleza y lo rápido que se recupera de una infección. La salud mental incluye cómo piensa un niño, cómo hace frente a las emociones y cómo se comporta. Un trastorno de salud mental en la infancia puede causar retrasos o interrupciones de pensamientos, comportamientos, de habilidades sociales o de la regulación de las emociones en niños durante estas edades. Estos retrasos o interrupciones provocan angustia al niño y también pueden interferir con su funcionamiento en el hogar, la escuela o en situaciones sociales.

Al igual que la salud física de su hijo, su salud mental cambia con el tiempo, ya sea mejorando o empeorando. Podemos inculcar en nuestros hijos hábitos que les ayuden a mantener su salud mental, tal como les enseñamos hábitos como cepillarse los dientes, comer alimentos nutritivos y hacer el ejercicio adecuado para mantenerse físicamente sanos.

Los problemas de salud mental son comunes en niños y adolescentes. Lo mejor es detectarlos a tiempo y buscar el tratamiento adecuado de apoyo para su hijo, tal como lo haría si se fracturara un hueso. Lo difícil es que los niños y adolescentes están creciendo y cambiando todo el tiempo. Por eso, no es tan fácil distinguir entre los cambios de humor y de comportamiento comunes durante el crecimiento y los que indican ansiedad, depresión u otros problemas de salud mental.

Cómo dar apoyo de salud mental a su hijo o adolescente

Los padres pueden aportar mucho a la salud mental y bienestar de los hijos:



- Hable con su hijo o adolescente. Pregúntele cómo se siente y cómo va todo en su vida. Preste atención a las palabras que usa y a cualquier cambio de comportamiento.
- Escuche más y hable menos; sea atento a lo que su hijo dice. Piense que quizás su hijo no busca resolver un problema, sino que le escuchen y le acepten. Escúchele con curiosidad.
- Anímelo a seguir hablando. Valide sus sentimientos diciéndole: “Cuéntame más”, “Te escucho”, “Ya veo por qué te sientes excluido.”
- Anímelo a aprender sobre sus emociones, a saberlas nombrar y a aceptar toda clase de emociones.
- Hágalo pensar en ideas que le ayuden a sobrellevar los momentos en que comienza a sentir temor, enojo, tristeza o inquietud por alguna razón. Hablen de lo que a él le preocupa. Déjelo tomar la iniciativa a medida que aprende habilidades de afrontamiento efectivas para él.

Es probable que su hijo se dé cuenta de sus hábitos saludables y de los poco saludables. Trate de agregar más hábitos saludables a la rutina diaria familiar. Como dormir lo suficiente y hacer

ejercicio, elegir alimentos y bebidas saludables, además de reducir y manejar el estrés. Estos hábitos son importantes para la salud física y mental. Hable con su médico si necesita ayuda para crear hábitos más saludables e incluir a toda su familia para que, juntos, hagan pequeños cambios.

Otras ideas que pueden contribuir a mejorar el bienestar mental de su familia:

- Formar una relación padre-hijo fuerte y positiva. Responder a las necesidades emocionales y físicas de su hijo.
- Apartar tiempo semanalmente para compartir una actividad en familia, como una noche de juegos o cocinar y comer juntos.
- Apartar tiempo para jugar entre dos, pero que lo dirija el niño.
- Disminuir el estrés y los conflictos sin dejar a un lado las actividades normales.
- Establecer rutinas diarias que apoyen hábitos saludables para que los niños y adolescentes sepan qué ocurrirá y con qué contar. Incluya horarios regulares para dormir y despertar, para la comida en familia, además de claras responsabilidades y consecuencias como parte del estilo de vida de su familia.
- Trabajar en su propio modo de afrontamiento y en su bienestar para dar un ejemplo que su hijo quiera seguir; incluso, puede hablarle de cómo maneja de manera saludable sus las grandes emociones a medida que ocurren.
- Limitar el tiempo de pantalla.
- Salir; pasar tiempo en ambientes naturales.
- Ser creativo a la hora de hacer artes (música, dibujar, escribir en un diario).
- Pensar en cosas por las que se sienten agradecidos.
- Aprender un nuevo pasatiempo o mejorar el pasatiempo que ya tiene.
- Hacer amistades, conexiones y buscar apoyo en la comunidad para su hijo y su familia.

Signos de problemas de salud mental

Los problemas de salud mental afectan el pensamiento, las emociones y el comportamiento.

Padres, maestros, entrenadores y otros pueden ayudar a identificar los primeros signos de problemas de salud mental. Observe si un niño:

- Está muy triste o retraído por 2 o más semanas.
- Tiene cambios de humor severos.
- Muestra grandes cambios de comportamiento.
- A menudo tiene problemas con las amistades y otras relaciones.
- Tiene un miedo o preocupación repentina y abrumadora que no coincide con la situación.
- Parece inusualmente irritable.
- Muestra una ira explosiva.
- Tiene problemas para dormir.
- Cambia sus hábitos alimenticios.
- Pierde peso.
- Pasa tanto tiempo solo que se le pasa por alto hacer otras actividades, o comienza a salir con compañeros que no son una buena influencia.
- Asume nuevos riesgos como consumir drogas o alcohol.
- Tiene muchos dolores de estómago o de cabeza.
- Evita la escuela o ya no va como antes.

Si un niño muestra uno o más de estos signos, hable con sus padres de inmediato. Si se trata de su hijo, comuníquese con su médico y hable específicamente sobre los comportamientos que usted, los maestros y otras personas han notado. Recibir el tratamiento adecuado ayudará a mejorar su salud mental. Entre tanto, hable con su hijo sobre un plan para sobrellevar y manejar emociones fuertes y prevenir una crisis.

Signos de una posible crisis de salud mental o suicidio

Ciertas cosas que un niño dice o hace pueden ser señal de que corre peligro inmediato. Esté alerta si el niño o adolescente:

- Habla o “bromea” sobre la muerte.
- Comienza a regalar sus cosas preferidas.
- Se despide de los amigos, incluso en las redes sociales.
- Habla de lastimarse o querer morir.

- Dice que siente ser una carga y que sería mejor si no existiera.
- No quiere hacer cosas que solía disfrutar.
- Trata de autolesionarse.

Qué hacer si un niño o adolescente muestra signos de tener una crisis de salud mental

Si un niño o adolescente muestra estos signos, pregúntele directamente si está pensando en suicidarse. Preguntar no hace que aumente el riesgo de suicidio. Mantenga la calma si responde que está pensando en el suicidio y:

- Pida ayuda llamando a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255.
- Reduzca el riesgo de suicidio retirando las pastillas y las armas de fuego de su hogar. Si no puede eliminarlas, colóquelas en una caja de seguridad u otro sitio seguro.
- Si hay peligro inmediato de hacerse daño, no lo deje solo. Llévelo al Departamento de Emergencias (ED) más cercano. Si es riesgoso transportarlo, llame al 911. Diga que tiene una emergencia de salud mental y que necesita que lleven a su hijo a la emergencia. También puede usar la línea de crisis de su condado para obtener ayuda para resolver problemas.

Dígale cómo reconocerlo y ayudar a sus compañeros

Los adolescentes pasan mucho tiempo juntos, en persona y en línea. Ellos pueden darse cuenta si un amigo o compañero está teniendo problemas de salud mental antes que un adulto lo note.

- Enséñele a su adolescente las señales que nos advierten problemas de salud mental e insista en que, si él conoce a alguien que parece tener un problema de salud mental, se lo diga a un adulto.

- Dígale que nunca debe mantener en secreto saber que alguien está pensando en suicidarse o en hacer daño a otros.
- Haga que su adolescente ponga el número de la línea de texto de crisis en sus contactos: 741-741. Cualquiera puede enviar un mensaje de texto con la palabra “Hogar” (Home) a ese número para conectarse en vivo con un consejero de crisis capacitado. Este servicio es gratis.

Evitar la culpa y el remordimiento

La infancia y la adolescencia son etapas de grandes cambios y es normal que los niños tengan altibajos emocionales. A al menos 1 de cada 5 niños se le diagnosticará un problema de salud mental que necesita tratamiento.

Si su hijo desarrolla un problema de salud mental, sepa que no es su culpa ni la de su hijo. Busque ayuda, por favor, como si se tratara de un problema de salud física. No deje que sentimientos de culpa o remordimiento le impidan buscar ayuda para él. Hay tratamientos eficaces que pueden ayudarlo a mejorar y a volver al camino de un desarrollo y vida saludables.

Para más información

- Child Mind Institute, childmind.org/recursos-en-espanol
- Servicio de Referencia de Salud Mental de Washington para Niños y Adolescentes, seattlechildrens.org/wa-mental-health
- Proveedor de salud mental, seattlechildrens.org/pdf/pe1739S.pdf
- Clase de primeros auxilios de salud mental para jóvenes, seattlechildrens.org/classes
- Psiquiatría y medicina conductual, Recursos para pacientes y familias, seattlechildrens.org/clinics/psychiatry-and-behavioral-medicine/patient-family-resources
- El médico de su hijo

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Comuníquese con el Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5323.

Este volante lo revisó el personal clínico del Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2020, 2021 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

7/21
CE3358S