



La salud mental y los niños



Señales de que su pequeño podría necesitar apoyo

Los niños pequeños pueden enfrentarse a mucho estrés, desde desafíos cotidianos para hacer amigos o evitar acosadores, hasta temas familiares como el divorcio, una mudanza o el nacimiento de un hermano. Al igual que los adultos, los niños también pueden experimentar condiciones como depresión o ansiedad. Pero incluso si se dan cuenta de que no se sienten bien, es posible que no sepan cómo expresarlo.

Si es padre o cuidador, asegúrese de prestarle a la salud mental la misma atención que le da a la salud física. Para los niños, el bienestar mental incluye:¹

- Tener una buena autoestima
- Tener sentido de pertenencia
- Relacionarse con personas que se preocupan por ellos
- Aprender habilidades sociales sanas
- Saber sobrellevar el estrés y las dificultades
- Aprender a navegar diferentes emociones de manera segura
- Ser capaz de funcionar bien en el hogar, en la escuela y en la comunidad



Más allá de los días difíciles: Los niños y las condiciones de salud mental

Todos los niños tienen días en los que no se sienten bien y no se comportan como les gustaría a sus padres o cuidadores. Sin embargo, si esos momentos difíciles parecen ocurrir con más frecuencia, podría ser un signo de una afección de salud mental. Si bien un diagnóstico ciertamente requeriría un viaje al médico, aquí hay un resumen rápido de algunas cosas de las cuales debe estar pendiente.

Estrés: cuando se enfrentan a mucho estrés, los niños en edad preescolar pueden volverse más apegados o empalagosos. También pueden quejarse de dolores de estómago o de cabeza y algunos niños incluso comenzarán a tener accidentes en el baño. Los niños en edad de escuela primaria pueden llorar con facilidad, irritarse, enojarse o tener arrebatos conductuales.²

Ansiedad: muchos niños tienen miedos cuando son pequeños, como preocuparse por las habitaciones oscuras y los monstruos en el armario. Si no superan sus miedos, podrían tener un trastorno de ansiedad. Si su hijo tiene mucho miedo de estar lejos de sus padres o le preocupa mucho el futuro, situaciones sociales o algo específico, hable con su médico. Los signos de preocupación extrema pueden incluir lágrimas, cansancio, dolor de estómago, irritabilidad e ira.³

Depresión: todos los niños se sienten tristes a veces. Pero si se sienten tristes, desesperanzados o irritables con frecuencia, podría ser un signo de depresión. Preste atención a si su hijo tiene problemas para prestar atención; experimenta cambios en su alimentación, el sueño o su energía o ya no disfruta de cosas divertidas. Es posible que algunos niños no demuestren que están tristes, sino que actúen desmotivados o causen problemas. Otros pueden cerrarse o aislarse. La depresión extrema puede provocar autolesiones o pensamientos suicidas.³

TDAH: la mayoría de los niños tienen problemas para concentrarse o comportarse de vez en cuando. Pero los niños con TDAH no superan esos síntomas cuando crecen. Los niños que experimentan TDAH pueden olvidar o perder muchas cosas, hablar demasiado, tener problemas para resistir la tentación, tener problemas para turnarse o llevarse bien con los demás, y se inquietan o se retuercen mucho.⁴

Entre los niños de 10 a 14 años:⁵

3,6%

sufre de trastorno de ansiedad

1,1%

sufre depresión

3,1%

sufre de trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)



Demuestre que le importa: apoyo para la salud mental

Ya sea que crea que su hijo puede estar experimentando una afección de salud mental o simplemente desee ayudarlo a desarrollar su bienestar mental, comience con estos pasos.

Hable con su hijo. Pregúntele cómo se siente y esté presente para escucharlo. Asegúrese de que sepa que no está en problemas y asegúrele que le importa. Si bien puede ser tentador tratar de arreglarlo todo, sepa que a veces su función es simplemente estar allí en el momento. Esté presente con compasión. Escuche con empatía. Si no tiene una respuesta a una pregunta que le haga, sea honesto y trate de encontrarla.⁶

Cúidese. Uno de cada 14 niños tiene un padre con mala salud mental y eso hace que el niño sea más propenso a tener problemas de salud mental también.⁷ Si tiene una afección de salud mental, o se siente abrumado por el estrés, busque apoyo. Si no goza de buena salud o no tiene el apoyo que necesita, puede ser aún más difícil cuidar de sus hijos.⁸

Vuelva a evaluar la presión. Cumplir con las expectativas de nuestros padres puede ser difícil, sin importar nuestra edad. Pregúntese si está ejerciendo mucha presión sobre su hijo para que se desempeñe bien en la escuela o en actividades como el baile o los deportes. Si es así, relájese un poco. Sí, las buenas notas son importantes. Pero no valen más que la salud de un niño. Durante la pandemia, cuando muchos niños han tenido que lidiar con el cierre de las escuelas y las clases en casa, puede ser más importante que nunca.

Busque ayuda profesional. Si cree que su hijo puede estar lidiando con una afección de salud mental, o si necesita apoyo como padre, busque ayuda. Su Programa de Asistencia al Empleado es un excelente lugar para comenzar. Nunca es demasiado pronto para comenzar la conversación.



Cuidar de niños pequeños está lleno de momentos divertidos y ciertamente también incluye muchos momentos desafiantes.

Con el apoyo adecuado, usted puede ayudar a desarrollar sus habilidades de salud mental y enseñarles a pedir ayuda cuando la necesiten.

Si siente que usted o alguien más está en peligro inmediato de lastimarse a sí mismo o a otros, llame a los servicios de emergencia locales de inmediato.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. Última revisión el 23 de septiembre de 2021. Consultado el 31 de enero de 2022.
2. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. 17 de noviembre de 2021. Consultado el 31 de enero de 2022.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. Octubre de 2021. Consultado el 31 de enero de 2022.
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. Última revisión el 22 de marzo de 2021. Consultado el 31 de enero de 2022.
5. CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. Última revisión el 23 de septiembre de 2021. Consultado el 31 de enero de 2022.
6. APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. 9 de abril de 2020. Consultado el 31 de enero de 2022.
7. Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Advers Resil Sci*. 2021;2:125–139.doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7.
8. CDC. Mental health of children and parents — A strong connection. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. Última revisión el 23 de abril de 2021. Consultado el 31 de enero de 2022.

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.