



Salud mental y los niños

Señales de que su pequeño puede necesitar apoyo

Los niños pequeños pueden enfrentarse a muchas tensiones, desde los retos cotidianos de hacer amigos o evitar a los acosadores, hasta temas familiares como el divorcio, una mudanza o el nacimiento de un hermano. Al igual que los adultos, los niños también pueden sufrir trastornos como la depresión o la ansiedad. Pero incluso si se dan cuenta de que no se sienten bien, puede que no sepan cómo expresarlo.

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

- Tener una autoestima sana
- Sentimiento de pertenencia
- Tener relaciones con personas que se preocupan por ellos
- Aprender habilidades sociales saludables
- Saber cómo afrontar el estrés y los desafíos
- Aprender a manejar las diferentes emociones de forma segura
- Ser capaz de funcionar bien en casa, en la escuela y en la comunidad

Más allá de los días difíciles: Los niños y las enfermedades mentales

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. Aunque un diagnóstico requeriría ciertamente una visita al médico, este es un rápido resumen de algunas cosas que hay que buscar.

Estrés: cuando se enfrentan a mucho estrés, los niños en edad preescolar pueden volverse más apegados. También pueden quejarse de dolores de estómago o de cabeza, y algunos niños incluso empiezan a tener accidentes en el baño. Los niños de edad primaria pueden llorar con facilidad, estar irritables o enfadados, o tener arrebatos de comportamiento.³

Ansiedad: muchos niños tienen miedos cuando son pequeños, como la preocupación por las habitaciones oscuras y los monstruos en el armario. Si no superan sus miedos, podrían tener una crisis de ansiedad. Si su hijo tiene mucho miedo de estar lejos de sus padres o está muy preocupado por el futuro, por situaciones sociales o por algo concreto, hable con su médico. Los signos de preocupación extrema pueden incluir llanto, cansancio, dolores de estómago, irritabilidad e ira.⁴

Depresión: todos los niños se sienten tristes a veces. Pero si se sienten tristes, desesperados o irritables a menudo, podría ser un signo de depresión. Preste atención a si su hijo tiene problemas para prestar atención; experimenta cambios en la alimentación, el sueño o la energía; o ya no disfruta de las cosas divertidas. Algunos niños pueden no mostrar que están tristes, sino que actúan desmotivados o causan problemas. Otras pueden cerrarse o retirarse. La depresión extrema puede conducir a autolesiones o pensamientos suicidas.⁴

TDAH: la mayoría de los niños tienen problemas para concentrarse o comportarse ocasionalmente. Pero los niños con TDAH no dejan de tener esos síntomas. Los niños que padecen TDAH pueden olvidar o perder mucho las cosas, hablar demasiado, tener problemas para resistirse a la tentación, tener problemas para respetar los turnos o llevarse bien con los demás, y moverse o retorcerse mucho.⁵



Entre los niños de 10 a 14 años:²

3.6%

sufre un trastorno de ansiedad

1.1%

sufre de depresión

3.1%

padece un trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)

Muestre que le importa: Apoyo a la salud mental

Tanto si cree que su hijo puede estar sufriendo un problema de salud mental como si simplemente quiere ayudarle a desarrollar su bienestar mental, empiece con estos pasos.

Hable con ellos. Pregunte a su hijo cómo se siente y escúchelo. Asegúrese de que saben que no están en problemas y asegúreles que se preocupa por ellos. Aunque puede ser tentador tratar de arreglar todo, sepa que a veces su papel es simplemente estar ahí en el momento. Esté presente con compasión. Escuche con empatía. Si no tiene respuesta a una pregunta que le hacen, sea sincero y trate de encontrarla.⁶

Cúidese. Uno de cada 14 niños tiene un progenitor con mala salud mental, y eso hace que el niño tenga más probabilidades de tener también problemas de salud mental.⁷ Si tiene una enfermedad mental, o se siente abrumado por el estrés, busque apoyo. Si no está sano o no tiene el apoyo que necesita, puede ser aún más difícil cuidar de sus hijos.⁸

Vuelva a evaluar la presión. Estar a la altura de las expectativas de nuestros padres puede ser difícil, independientemente de nuestra edad. Pregúntese si está presionando mucho a su hijo para que rinda en la escuela o en actividades como la danza o el deporte. Si es así, relájese un poco. Sí, las buenas calificaciones son importantes. Pero no vale la pena la salud de un niño. Durante la pandemia, cuando muchos niños han tenido que hacer frente a la cancelación de la escuela o a la escuela en casa, puede ser más importante que nunca.

Busque ayuda profesional. Si cree que su hijo puede estar sufriendo un problema de salud mental, o si necesita apoyo como padre, pida ayuda. Su Programa de Asistencia al Empleado es un buen punto de partida. Nunca es demasiado pronto para comenzar la conversación.

El cuidado de los niños pequeños está lleno de momentos divertidos, y ciertamente incluye también muchos desafíos.

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

Si cree que usted u otra persona está en peligro inmediato de hacerse daño a sí misma o a otros, llame inmediatamente a los servicios de emergencia locales.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? [cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html). Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
2. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed January 31, 2022.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. [apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf](https://www.apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf). October 2021. Accessed January 31, 2022.
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html). Last reviewed March 22, 2021. Accessed January 31, 2022.
5. CDC. What is ADHD? [cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html](https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html). Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
6. APA. Talking to kids when they need help. [apa.org/topics/parenting/helping-kids](https://www.apa.org/topics/parenting/helping-kids). April 9, 2020. Accessed January 31, 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](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html). Last reviewed April 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. En caso de emergencia, llame al 911 si está en Estados Unidos o al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si está fuera de Estados Unidos, o acuda al servicio de Urgencias más cercano. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. 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). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia que son menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. 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.