

La salud mental y los niños

Señales de que su pequeño podría necesitar apoyo

Los niños pequeños pueden enfrentar 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 tener afecciones como depresión o ansiedad. Pero incluso si se dan cuenta de que no se sienten bien, quizá no sepan cómo expresarlo.

Si es padre, madre o cuidador, asegúrese de prestarle a la salud mental la misma atención que le presta a la salud física. Para los niños, el bienestar mental incluye lo siguiente¹:

- Tener una buena autoestima
- Tener un sentido de pertenencia
- Relacionarse con personas que se preocupan por ellos
- Aprender habilidades sociales saludables
- Saber afrontar el estrés y los retos
- Aprender a atravesar diferentes emociones de manera segura
- Poder desempeñarse bien en el hogar, la escuela y la comunidad



Más allá de los días complicados: 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 parece que esos momentos ocurren con más frecuencia, podría ser una señal de una condición de salud mental. Si bien un diagnóstico ciertamente requeriría una visita al médico, aquí hay un breve resumen de algunos temas a los que debe prestarles atención.

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 incluso empiezan a tener accidentes relacionados con el baño. Es posible que los niños de primaria lloren con facilidad, se vuelvan irritables o estén enojados, o que tengan arrebatos de conducta².

Ansiedad: muchos niños tienen miedos cuando son pequeños, como en habitaciones oscuras y por monstruos en el armario. Si no superan los miedos, podrían sufrir un trastorno 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 en concreto, hable con el médico. Las señales de preocupación extrema pueden incluir llanto, cansancio, dolores de estómago, irritabilidad e ira³.

Depresión: todos los niños se sienten tristes a veces. Pero si se sienten tristes, desesperanzados o irritables con frecuencia, podría ser una señal de depresión. Preste atención a si su hijo tiene problemas para centrar la atención; si presenta cambios en la alimentación, el sueño o la energía; o si ya no disfruta de las cosas divertidas. Es posible que algunos niños no demuestren que están tristes, sino que actúen sin motivación o causen problemas. Otros pueden cerrarse o retraerse. La depresión extrema puede provocar autolesiones o pensamientos suicidas³.

TDAH: la mayoría de los niños a veces tienen problemas para concentrarse o comportarse. Pero los niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) no superan esos síntomas con la edad. Los niños con TDAH pueden olvidarse de cosas o perder muchas cosas, hablar demasiado, tener problemas para resistir tentaciones, tener problemas para esperar su turno o llevarse bien con los demás y estar inquietos o moverse mucho⁴.

Entre los niños de 10 a 14 años⁵:

3.6%

tiene un trastorno de ansiedad

1.1%

tiene depresión

3.1%

tiene trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)



Demuéstrele que le importa: apoyo para la salud mental

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

Hable con él: Pregúntele cómo se siente y escúchelo. Asegúrese de que sepa que no está en problemas y de que usted se preocupa por él. Si bien puede resultar tentador intentar arreglarlo todo, debe saber que a veces su función es simplemente estar presente en ese momento. Esté presente con compasión. Escuche con empatía. Si no tiene una respuesta para una pregunta que le haga, sea honesto e intente encontrarla⁶.

Cuídese: uno de cada 14 niños tiene un padre con problemas de salud mental, y eso hace que el niño tenga más probabilidades de tener ese tipo de problemas también⁷. Si tiene una condición de salud mental (o se siente abrumado por el estrés), busque apoyo. Si no está bien o no tiene el apoyo que necesita, puede ser aún más difícil cuidar a sus hijos⁸.

Reevalúe la presión: estar a la altura de las expectativas de nuestros padres puede ser complicado, sin importar la edad. Pregúntese si está presionando mucho a su hijo sobre el desempeño en la escuela o en actividades como el baile o los deportes. Si es así, relájese un poco. Sí, las buenas calificaciones son importantes. Pero no valen la pena si ponen en riesgo la salud de un hijo.

Obtenga ayuda profesional: si cree que su hijo puede estar sufriendo una condición de salud mental (o usted necesita apoyo como padre), busque ayuda. Comience con Soluciones para el Bienestar Emocional, un programa de asistencia al empleado (Employee Assistance Program, EAP) moderno y flexible. Nunca es demasiado pronto para iniciar la conversación.



El cuidado de niños pequeños está lleno de momentos divertidos y ciertamente también incluye muchos momentos desafiantes

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

Si considera que usted o alguien más está en peligro inmediato de lastimarse a sí mismo o de lastimar a otras personas, llame a los servicios de emergencia locales de inmediato



Soporte crítico cuando lo necesita

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener más información y recursos de apoyo crítico.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. Última revisión 23 de septiembre de 2021. Consultado el 31 de enero de 2022.
2. World Health Organization. Adolescent mental health. <https://www.who.int/es/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? <https://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/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 23 de abril de 2021. Consultado el 31 de enero de 2022.



Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana. Este programa no reemplaza la atención de un médico o un profesional. Consulte con su médico clínico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados ni para todos los tamaños de grupos, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones a la cobertura.