



## Hablar de salud mental: 4 consejos para padres de adolescentes y jóvenes adultos



### La salud mental es un tema importante

Para algunas familias, hablar de salud mental puede ser algo cotidiano. Para otras familias, puede ser un tema nuevo y puede resultar un poco incómodo al principio. Pero cuanto más se hable de ello, más cómodo se sentirá, tanto para usted como para ellos.

Si se pregunta cómo empezar, tenga en cuenta estos cuatro consejos.

**Recuerde lo que es ser un adolescente.** Los adolescentes están atravesando una época de cambios. Puede que consigan su primer trabajo, aprendan a conducir, salgan más con los amigos y pasen menos tiempo con los padres. Todo eso es una parte normal del desarrollo. Las redes sociales también pueden influir en la vida de los adolescentes, haciendo que se sientan ansiosos por saber si los demás los aprueban, abrumados por las constantes notificaciones y preocupados por perderse algo. El uso frecuente de Instagram por las mujeres jóvenes también está correlacionado con insatisfacción corporal, así como con ansiedad, depresión y baja autoestima.<sup>2</sup>

**Esté atento a las señales.** Los adolescentes pueden sacar a relucir temas de salud mental por su cuenta. Pueden mencionar lo que está pasando un amigo o cómo se sienten ellos mismos. Es importante escuchar para no perder estas oportunidades.

**Respete las diferencias.** Es muy probable que usted y el adolescente o joven adulto de su vida tengan opiniones diferentes sobre temas políticos, sociales o de otro tipo. Aunque sea difícil, intente mantener la calma y respetar sus diferentes puntos de vista. Esto puede ayudarle a crear confianza y hacer que estén más abiertos a hablar con usted. En lugar de sermonear, ayude a su hijo a planificar cómo tomar decisiones saludables sobre el alcohol y las drogas, las relaciones y otros temas a los que se enfrentará.

**Aprenda sobre la salud mental.** Aunque muchas personas tienen experiencia personal con la depresión, la ansiedad u otros problemas de salud mental, para algunos estos temas son nuevos. Si no está familiarizado con estas afecciones, infórmese antes de hablar del tema. Además, hay que saber a qué señales hay que prestar atención. Si alguien se siente triste o retraído durante más de un par de semanas, tiene fuertes cambios de humor, se preocupa mucho o se pelea con los demás, es posible que tenga un problema de salud mental y necesite ayuda.<sup>3</sup>



¿Se pregunta cómo empezar a hablar de salud mental? Vea estos temas de conversación que usted y su familia pueden utilizar juntos. Descargue en [optumeap.com](https://optumeap.com).



Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas, busque ayuda de inmediato. **Si usted o alguien que conoce está en peligro inmediato, llame a los servicios de emergencia.**

## Trastornos alimenticios

Cuando las personas se enfrentan a sentimientos abrumadores, a veces desarrollan trastornos alimenticios. Los trastornos alimenticios suelen comenzar en la adolescencia y a principios de los 20 años.<sup>4</sup>

## Consumo de alcohol

Las distintas culturas tienen normas diferentes sobre el alcohol. Mientras que algunos países permiten su uso durante la adolescencia, otros no lo permiten hasta más tarde, o lo prohíben por completo.

1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. [cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey\\_report\\_for\\_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740\\_4](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4). November 9, 2020. Accessed September 27, 2021
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. [psycnet.apa.org/record/2018-15210-001](https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001).
3. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o diríjase a la unidad de accidentes y emergencia más cercana. 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.

© 2022 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF5997810 215862-122021