



## La salud mental y los niños

---

### Indicios de que su pequeño podría necesitar apoyo

Los niños pequeños pueden sentir mucho estrés: desde los desafíos cotidianos para 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 tener condiciones como depresión o ansiedad. Pero, aunque se den cuenta de que no se sienten bien, es posible que no sepan cómo expresarlo.

Si usted es padre o cuidador, asegúrese de prestar la misma atención a la salud mental que a la salud física. En el caso de los niños, el bienestar mental incluye lo siguiente<sup>1</sup>:

- Tener una autoestima saludable
- Tener una sensación de pertenencia
- Relacionarse con personas que se preocupen por ellos
- Aprender habilidades sociales saludables
- Saber cómo manejar el estrés y los desafíos
- Aprender a controlar las diferentes emociones de manera segura
- Ser capaz de desenvolverse bien en el hogar, en la escuela y en la comunidad

## Más que 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 indicio de una condición de salud mental. Si bien para recibir un diagnóstico sin dudas es necesario visitar al médico, a continuación encontrará un breve resumen de algunas cosas a las que debe prestar atención.

**Estrés:** Cuando sienten mucho estrés, los niños en edad preescolar pueden volverse más apegados. También, es posible que se quejen de dolores de estómago o de cabeza, y algunos niños incluso empiezan a tener problemas de incontinencia. Los niños en edad de escuela primaria podrían llorar con facilidad, ponerse irritables o enojadizos, o tener arrebatos de mala conducta<sup>3</sup>.

**Ansiedad:** Muchos niños tienen diferentes tipos de miedo cuando son pequeños, por ejemplo, les temen a las habitaciones oscuras y a que haya 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 está muy preocupado por el futuro, por situaciones sociales o por algo en particular, hable con su médico. Los indicios de preocupación extrema pueden incluir llanto, cansancio, dolores de estómago, irritabilidad e ira<sup>4</sup>.

**Depresión:** Todos los niños se sienten tristes a veces. Pero si se sienten tristes, sin esperanzas o irritables con frecuencia, podría ser un indicio de depresión. Esté atento a si su hijo tiene problemas para prestar atención; tiene cambios en la alimentación, el sueño o la energía; o ya no disfruta de las cosas divertidas. Es posible que algunos niños no demuestren que están tristes, sino que se comporten desmotivados o causen problemas. Otros tal vez se retraigan o aíslen. La depresión extrema puede llevar a autolesionarse o a tener pensamientos suicidas<sup>4</sup>.

**Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH):** La mayoría de los niños tienen problemas para concentrarse o comportarse ocasionalmente. Pero los niños con TDAH no superan esos síntomas a medida que crecen. Los niños que tienen este trastorno pueden olvidar o perder mucho las cosas, hablar demasiado, tener dificultad para resistir las tentaciones, para turnarse o para llevarse bien con los demás, y moverse o contorsionarse mucho<sup>5</sup>.



### Entre los niños de 10 a 14 años<sup>2</sup>:

3.6%

tienen un trastorno de ansiedad

1.1%

tienen depresión

3.1%

tienen trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)

## Demuestre interés: Apoyo para la salud mental

Ya sea que crea que su hijo quizás esté teniendo una condición de salud mental o que usted simplemente quiera ayudarlo a desarrollar su bienestar mental, empiece con los siguientes pasos.

**Hable con su hijo.** Pregúntele cómo se siente y esté presente para escucharlo. Asegúrese de que su hijo sepa que no está en problemas; tranquilícelo y dígame que usted se preocupa por él. Si bien puede ser tentador tratar de solucionar todo, tenga en cuenta que, a veces, su función es simplemente estar allí en el momento. Esté presente de manera compasiva. Escuche con empatía. Si no tiene una respuesta a una pregunta que le haga su hijo, sea sincero y trate de buscarla<sup>6</sup>.

**Cúidese.** Uno de cada 14 niños tiene un padre con mala salud mental, y eso hace que el niño tenga más probabilidades de tener problemas de salud mental también<sup>7</sup>. Si usted tiene una condición de salud mental, o se siente abrumado por el estrés, busque apoyo. Si no está saludable o no tiene el apoyo que necesita, probablemente sea aún más difícil cuidar a sus hijos<sup>8</sup>.

**Reevalúe 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 se desempeñe bien en la escuela o en actividades como la danza o los deportes. Si es así, relájese un poco. Sí, las buenas notas son importantes. Pero no valen la salud de un niño. Durante la pandemia, cuando muchos niños han tenido que hacer frente a la cancelación de las clases o a las clases en el hogar, puede ser más importante que nunca.

**Busque ayuda profesional.** Si cree que su hijo podría estar lidiando con una condición de salud mental o si usted necesita apoyo como padre, pida ayuda. Su Programa de Asistencia al Empleado es un excelente lugar para comenzar. Nunca es demasiado temprano para iniciar esta conversación.

**Cuidar a niños pequeños es una experiencia llena de momentos divertidos, pero indudablemente también incluye muchos momentos difíciles.**

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

## Si piensa que usted u otra persona está en peligro inminente de hacerse daño o hacer daño a los demás, llame al servicio de emergencias local inmediatamente.

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 se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si se encuentra en los Estados Unidos o al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si se encuentra fuera de los Estados Unidos, o vaya al Departamento de Emergencias o Accidentes más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y todos sus componentes, en especial los servicios para familiares menores de 16 años, tal vez no estén disponibles en todos los lugares y están sujetos a cambios sin previo aviso. La experiencia o los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos contractuales o los requisitos normativos del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

© 2022 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF6734662 217604-022022 OHC