

Señales de advertencia de que su hijo tal vez esté luchando con algún aspecto de la salud mental

Hablar con sus hijos acerca de la ansiedad o de la depresión es importante para ayudarles a comprender mejor sus sentimientos y evitar que las emociones se salgan de límite. Es mejor conversar al respecto, en lugares donde la persona se sienta segura y a gusto.

Tenga en cuenta estos consejos para prepararse para hablar con sus hijos acerca de la salud mental:

- Haga de este encuentro, una conversación y no un sermón. Esto hará que su hijo se sienta más tranquilo para confiar sus pensamientos y sentimientos a usted.
- Tenga muy en cuenta el tono que usa cuando hable acerca de la salud mental. El ser realista y hablar naturalmente cuando estén conversando de salud mental, puede ayudar a reducir el estigma o el miedo a comunicar sus sentimientos.
- Aun si usted entiende de una manera diferente la lucha interna que su hijo sufre, asegúrese de apoyarlo y de dejarle saber que es normal lo está sintiendo.
- Cuando los niños se sienten que no lo están tomando en serio o que sus problemas «no son importantes», por lo general tienden a no confiar en los demás.
- Trate de contenerse por «tratar de resolverle el problema» a su hijo. El darle consejos muy pronto, frecuentemente acaba con la conversación, sobre todo cuando los niños solo desean ser escuchados.

Tenga en cuenta que conversar acerca de la salud mental no es cuestión de una sola vez. Asegúrese de hablar con a su hijo regularmente, aun cuando todo parezca que va bien. Trate de hacer preguntas abiertas para iniciar una conversación y que esta fluya naturalmente. Dele a su hijo la oportunidad de hacer preguntas y mire con atención la reacción que tenga cuando usted le diga o le pregunte algo.



Por ejemplo, en lugar de preguntar: ¿Tuviste un buen día en la escuela hoy? cuya respuesta serían dos opciones: sí o no. Es mejor tratar algo como: Y cuéntame, ¿qué sucedió hoy en la escuela? Al preguntarles cómo fue su experiencia durante el día, no limita la conversación y les permite a los niños contar más acerca de lo que fue su día.

Asegúrese de expresar de manera positiva sus emociones y de hablar de los desafíos que usted mismo enfrenta, ya que los niños aprenden de quienes los rodean. Si usted se siente cómodo y comparte abiertamente acerca de cómo usted se siente, ellos se sentirán más cómodos abriéndose al diálogo.

Si sospecha que su hijo padece ansiedad o depresión, ¡es importante que pida ayuda lo antes posible! Hable con el pediatra o con el médico de cabecera de su hijo para que lo remitan a un profesional de la salud mental en su comunidad. Las escuelas también ofrecen asesoramiento y remisiones a profesionales, así que investigue qué servicios hay a su disposición.

Las presiones que los niños y los jóvenes enfrentan hoy día son incontables. Los factores que contribuyen a su estrés son la ansiedad de volver a la escuela, los problemas académicos, las presiones sociales, las redes sociales y la incertidumbre en general. Los padres deben estar atentos a cualquier cambio grande en el estado de humor o en el comportamiento de sus hijos.



Entre las señales de ansiedad o de depresión en los niños se encuentran los siguientes:

- tristeza, ira o temor persistentes
- cambios en los hábitos alimenticios o del sueño
- se aísla o evita interactuar con otras personas
- arrebatos emocionales o irritabilidad extrema
- cambio drástico en el estado de ánimo o en el comportamiento
- ya no disfruta de las actividades que antes le gustaban
- evita ir o falta a la escuela
- habla de hacerse daño o de quitarse la vida

Por la doctora Merideth Wirstiuk

Psicóloga Pediátrica de Valley Children's

Si usted, o alguien a quien conoce, está pensando en quitarse la vida, está preocupado por un amigo o un ser querido, o si necesita apoyo emocional, los siguientes recursos están a su disposición las 24 horas del día durante todos los días de la semana.

National Suicide Prevention Lifeline:

(800) 273-8255

Línea de urgencia por medio de un mensaje de texto:
Envíe el mensaje de texto HOME al número 741741

En una urgencia potencialmente mortal, marque el 9-1-1.