



Salud mental

¿Por qué es importante cuidar la salud mental en niños y adolescentes?



¿Por qué es importante cuidar la salud mental en niños y adolescentes?

La adolescencia es una etapa del desarrollo de la vida desafiante y decisiva, en la que muchos jóvenes pueden verse expuestos a factores de riesgo para su salud mental relacionados con el deseo de una mayor autonomía, presión para amoldarse a sus pares, exploración de su identidad sexual y un mayor acceso y uso de tecnología.

La salud mental en los niños y adolescentes depende, en gran medida, de la casa y entorno; de la seguridad personal y vínculos; y de determinantes sociales como la pobreza, desastres naturales y conflictos políticos.

Pero también existen otros factores de riesgo reconocidos para la salud mental relacionados con el diario vivir como la presión social por pertenecer a un grupo; la exploración de la propia identidad; la influencia de los medios de comunicación, la tecnología y sobreinformación; la discrepancia entre la realidad que vive el adolescente y sus percepciones o aspiraciones futuras; la violencia física y sexual; el acoso escolar; y el estrés ante una educación severa.

Los trastornos más comunes en la infancia y adolescencia son los de tipo emocional y se caracterizan por impedir que lleven una vida normal al dificultar la gestión de sentimientos, pensamientos, comportamiento y relaciones personales.

En esa línea, los padres y cuidadores cumplen un rol fundamental para proveer espacios abiertos y honestos que les permitan no sólo conocer y entender las experiencias de niños y adolescentes, sino también ayudarlos a desarrollarse sanamente en términos emocionales para que los jóvenes puedan:



- Aprender a enfrentar el estrés de la vida
- Mantenerse físicamente saludables
- Establecer relaciones sanas
- Contribuir con su comunidad
- Estudiar y trabajar productivamente
- Desplegar su completo potencial

■ Signos de alerta

Los problemas de salud mental no se gatillan de un día para otro. Generalmente, son paulatinos y entregan algunas señales a las que debemos estar atentos. Entre ellas destacan:

- Dificultad para dormir, insomnio y otros trastornos del sueño
- Pérdida de autoestima
- Desinterés por los pasatiempos habituales o las salidas con amigos
- Tener más cansancio del habitual y dormir excesivamente (esto puede indicar depresión o abuso de sustancias)
- Bajo rendimiento académico
- Pérdida de peso y apetito (puede relacionarse con algún trastorno alimentario)
- Cambios bruscos de personalidad

Si observas alguna de ellas en tu hijo habla con él, fomenta una comunicación abierta y ayúdalo a crear hábitos de salud mental sanos. Si no observas cambios comunícaselo a su pediatra.

El bienestar emocional de los adolescentes es tan importante como la salud física, porque les permite desarrollar la capacidad de resiliencia para hacer frente a los retos y desafíos de la vida para convertirse en adultos sanos.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

- Meade J. Mental Health Effects of the COVID-19 Pandemic on Children and Adolescents: A Review of the Current Research. *Pediatr Clin North Am.* 2021;68(5):945-959.
- Chen PJ, Pusica Y, Sohaei D, Prassas I, Diamandis EP. An overview of mental health during the COVID-19 pandemic. *Diagnosis (Berl).* 2021;8(4):403-412.
- Breaux R, Dvorsky MR, Marsh NP, et al. Prospective impact of COVID-19 on mental health functioning in adolescents with and without ADHD: protective role of emotion regulation abilities. *J Child Psychol Psychiatry.* 2021;62(9):1132-1139.
- Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World mental health report: Transforming mental health for all. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Mental Health. <https://medlineplus.gov/mentalhealth.html>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR