

# Salud mental de niños y adolescentes

Topic No. 1. Child and Adolescent Mental health Problems. October 1999. Spanish

## ¿Cuáles son los problemas en torno a la salud mental de niños y adolescentes?

Alrededor de uno de cada cinco niños o adolescentes experimentan algún trastorno o problema de salud mental.

En los adolescentes los problemas de salud mental son tan comunes como lo pueden ser ciertos problemas de la salud física, como el asma.

## ¿Cuáles son algunos de los problemas de salud mental que más comúnmente afectan a niños, adolescentes o jóvenes?

- Depresión o trastornos de la ansiedad
  - Dolor, pena (duelo)
- Conductas particularmente desafiantes o perjudiciales como:
- Trastornos de la conducta
  - Trastorno de hiperactividad por deficiencia de atención
- Otros problemas de salud mental o trastornos incluyen:
- Trastorno de estrés post-traumático
  - Sicosis
  - Desórdenes de la alimentación
  - Suicidio

## ¿Cuáles son algunos de los factores que pueden contribuir a los problemas de la salud mental?

- Estrés externo que afecta directamente a los padres y puede también afectar a los hijos, se incluye el desempleo, problemas económicos (ej.: no poder pagar las cuentas) y las sequías (ej.: dificultades para quienes viven en zonas rurales), desempeño escolar (ej.: presiones para desempeñarse mejor en los estudios).
- Problemas en la familia o en las relaciones personales como:
- Problemas matrimoniales, conflicto familiar
  - Períodos de transición (ej.: cambios de circunstancias) incluyendo asistir a una escuela nueva, un nuevo bebé en la familia, dejar la niñez para entrar en la adolescencia.
  - Traumas (físicos o psicológicos) como los que experimentan los refugiados al dejar su país, los efectos de establecerse en un nuevo país, y aprender un idioma y un sistema nuevos.

También el trauma del abuso (ej.: abusos contra menores, abuso sexual) puede aumentar el riesgo de trastornos y problemas mentales.

Los factores genéticos pueden también contribuir a la vulnerabilidad hacia muchos problemas de salud mental así como afectar la fortaleza personal.

En términos generales una relación estable, cálida y afectiva con por lo menos uno de los padres, y las experiencias positivas, enriquecedoras y de apoyo durante el desarrollo pueden prevenir que los niños, adolescentes y jóvenes desarrollen problemas mentales.

## ¿Cómo pueden ayudar los familiares?

- Mostrando afecto, interés y preocupación por su bienestar.
- Alentándolos a hablar de sus sentimientos y a resolver sus problemas aún cuando sea difícil hacerlo
- Reconfortándolos cuando están nerviosos o ansiosos.
- Pasando tiempo con los niños y ayudándolos en sus deportes o entretenimientos, o jugando y leyendo con los más pequeños y en general estando disponibles para ellos.
- Cuidado constante, no disciplina rígida.
- Estar alerta a sus necesidades y variaciones en cada etapa del crecimiento

También, como padres, hay que tomarse el tiempo de cuidar de uno mismo y mantenerse en contacto con amigos y familiares que lo apoyen. Recuerde que las peleas o discusiones continuas entre padres son perjudiciales para los niños. Si usted y su pareja tienen dificultades, pueden recurrir a un consejero.

## ¿Qué puede hacerse cuando un padre está preocupado de que su hijo o hija tenga problemas de salud mental?

Acudir al especialista en salud mental lo más pronto posible es lo mejor que puede hacerse. Aun si no está seguro de cuál es el problema o tiene vergüenza de hablar de él, lo mejor es buscar ayuda profesional.

## ¿A qué clase de profesionales se puede acudir por ayuda?

Además de su médico local, pediatras y personal de un Centro de Salud u Hospital (como psicólogos, psiquiatras, trabajadoras sociales, etc). También puede hablar con: Personal del jardín de infantes o escuela tales como profesores, coordinadores de año, consejeros escolares o directores de escuela.

## ¿Qué tipo de ayuda existe para familias de niños o adolescentes con problemas de salud mental?

La ayuda generalmente incluye consultas o terapias cortas y disponibles en la comunidad para interrumpir al mínimo la vida familiar y escolar.

## ¿Cuáles son algunas de las señales de advertencia que pueden indicar que un niño, un adolescente o un joven pueden estar teniendo problemas de salud mental?

Los siguientes son algunos de los signos de problemas en la salud mental de niños, adolescentes y jóvenes. Si duran más de una o unas pocas semanas, puede que sea conveniente consultar a un profesional.

- No llevarse bien con otros niños, apartarse de las actividades sociales.
- Atrasarse en las tareas escolares.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Aumento o disminución de peso.
- Reticencia a concurrir a la escuela o tomar parte de actividades normales.
- Temor
- Impaciencia, inquietud y problemas de concentración.
- Excesiva desobediencia o agresividad.
- Falta de energía o motivación.
- Irritabilidad.
- Llorar mucho.
- Sentirse desesperanzado o sin ningún valor.
- Ideas o comportamientos extraños.

## ¿Cómo puede afectar la emigración a la salud mental de niños y adolescentes?

Los factores asociados a la experiencia migratoria y al proceso de restablecerse en un nuevo país pueden afectar la salud mental de su hijo o hija. Algunos de estos factores incluyen:

- Dificultades económicas (a veces debido a la incapacidad de encontrar trabajo).
- Imposibilidad de hablar inglés o comunicarse con otros, que puede afectar su desempeño educacional.
- Falta de redes de apoyo social, de actividades religiosas, y falta de apoyo familiar.
- Puede resultar en la privación de servicios de salud u otro tipo, particularmente en el caso de refugiados.
- La edad del hijo o hija en el momento de la emigración.
- Dificultades en acceder a servicios de salud u otros de manera oportuna.
- Experiencias traumáticas o de estrés prolongado en el país de origen, especialmente en el caso de sobrevivientes de guerra y tortura.
- Dificultades en la escuela.
- Problemas vinculados a la experiencia de los padres en el país de origen que puedan haber, inadvertidamente, afectado a sus hijos o hijas.
- Desafíos al tratar de balancear un estilo de vida australiano con la necesidad de preservar los valores y cultura tradicionales.

En particular necesitan ayuda profesional urgente los niños o jóvenes con ideas persistentes de hacerse daño o deseos de morir (para obtenerla consulte la lista de contactos que aparece debajo o en la contratapa del folleto).

En caso de urgencia puede obtener ayuda de su médico de cabecera o la sala de Emergencia de su Hospital.

## Para obtener otro tipo de ayuda, el primer punto de contacto puede ser:

- El Servicio de Salud de su zona (en horario de atención) incluyendo centros de salud comunitarios o servicios especializados de salud mental para niños y adolescentes (por ayuda dirijase a la lista de contactos que aparece debajo o en la contratapa del folleto).
- Otros especialistas que trabajan con niños y adolescentes tales como pediatras y psicólogos o psiquiatras infantiles.
- También puede llamar al Centro de Salud Mental Transcultural (TMHC) al 02 9840 3899.

Si no habla bien inglés puede llamar al Servicio Telefónico de Intérpretes (TIS) al 131 450 (es un servicio gratuito) y pedirles que llamen de su parte al TMHC (en horas de atención) al 02 9840 3899. Quienes residen en zonas rurales o remotas de NSW pueden llamar al TMHC al 1800 648911 (llamada gratuita).