

# Los niños y adolescentes pueden tener problemas de salud mental\*

La salud mental representa nuestra forma de pensar, sentir y actuar al enfrentar distintas situaciones de la vida. Es la manera en que nos vemos a nosotros mismos, a nuestras vidas y a las personas que forman parte de nuestras vidas. Al igual que la salud física, la salud mental es importante en todas las etapas de la vida. Tiene que ver con cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con los demás y cómo tomamos decisiones. Puede afectar la vida cotidiana y el futuro de una persona joven. Por ejemplo, el trabajo escolar, las relaciones y la salud física pueden verse afectadas por la salud mental. Cuidar y proteger la salud mental de un niño es fundamental a la hora de ayudarlo a crecer hasta desarrollar su mayor potencial.

Al igual que los adultos, los niños y adolescentes pueden sufrir problemas de salud mental que interfieren con su forma de pensar, sentir y actuar. Dichos problemas son reales y dolorosos. Pueden provocar incumplimiento en la escuela, conflictos familiares, drogadicción, violencia o suicidio. Los problemas de salud mental pueden ser graves. A veces pueden afectar seriamente la capacidad de un joven de desempeñarse en el hogar, la escuela o la comunidad. En estos casos, se dice que el niño o adolescente sufre trastornos emocionales graves. Dichos problemas son comunes en los jóvenes. Los estudios indican que, en cualquier momento dado, al menos uno de cada cinco niños y adolescentes puede sufrir un problema de salud mental. Al menos 1 de cada 10 – o tantos como 6 millones de jóvenes – puede sufrir trastornos emocionales graves.

## ¿Cuáles son las causas de los problemas de salud mental en niños y adolescentes?

Las causas son complicadas. Los problemas de salud mental en niños y adolescentes pueden ser causados por factores biológicos, ambientales o una combinación de ambos. Ejemplos de las causas biológicas son la genética, los desequilibrios químicos del cuerpo y los daños al sistema nervioso central, como por ejemplo lesiones en la cabeza. Entre los factores ambientales que pueden poner en riesgo la salud mental de los jóvenes se incluye la exposición a toxinas ambientales, como por ejemplo, altos niveles de plomo; la exposición a la violencia, como por ejemplo ver o ser víctima de abuso sexual o físico, tiroteos en automóvil, asaltos u otras tragedias; estrés relacionado con discriminación por pobreza crónica y pérdida de seres queridos por muerte, divorcio o relaciones rotas.

## Algunas señales de alarma

Hay varios síntomas que pueden indicar un posible problema de salud mental o trastorno emocional grave en un niño o adolescente. Preste atención si un niño o adolescente que conoce:

### Tiene problemas emocionales:

- Está muy triste y desesperado sin un buen motivo, y los sentimientos no desaparecen
- Está muy enojado la mayor parte del tiempo, llora mucho o reacciona exageradamente frente a determinadas cosas
- Se siente inútil o culpable con frecuencia
- Está mucho más ansioso o preocupado que el resto de la gente joven
- No puede superar una pérdida o muerte de un ser querido
- Es extremadamente miedoso: tiene temores inexplicables o más temores que la mayoría de los niños

### Experimenta grandes cambios, por ejemplo:

- Se desempeña mucho peor en la escuela
- Pierde interés en cosas que generalmente disfrutaba
- Sufre cambios inexplicables en su forma de dormir y alimentarse
- Evita a los amigos o familiares, y desea estar solo todo el tiempo
- Fantasea demasiado y no puede terminar las cosas que emprende
- Siente que la vida es muy difícil de manejar o considera el suicidio
- Oye voces que no puede explicar

### Está limitado por:

- Mala concentración: no puede pensar ni tomar decisiones
- Incapacidad de quedarse quieto o prestar atención
- Temor a ser lastimado, a lastimar a otros o a hacer algo “malo”
- Necesidad de lavar, limpiar cosas o realizar determinadas rutinas cientos de veces por día a fin de evitar el peligro
- Pensamientos acelerados: tan rápidos que casi no se pueden seguir
- Pesadillas persistentes

### Se comporta de maneras que causan problemas, por ejemplo:

- Usa alcohol u otras drogas
- Come mucho y luego se provoca el vómito, abusa de los laxantes o usa enemas para evitar subir de peso
- Continúa haciendo dieta o ejercicios en forma obsesiva aunque está extremadamente delgado
- Constantemente viola los derechos de los demás o quebranta la ley sin tener en cuenta a los demás
- Hace cosas que pueden poner en riesgo la vida

### Los Servicios Pueden Ayudar

Las familias y las comunidades que se preocupan y trabajan en forma conjunta con proveedores de servicio pueden ayudar a los jóvenes con problemas de salud mental. Estos problemas se pueden reconocer y tratar en niños y adolescentes. Los servicios que pueden necesitar se coordinan en “sistemas de cuidado”. En el Condado Broward, la División de Administración de Servicios para Niños es un sistema de cuidado coordinado llamado One Community Partnership. El enfoque de One Community Partnership es el de ayudar a familias y proveedores de servicio a trabajar en forma asociada para ayudar a los jóvenes con problemas de salud mental. Para obtener más información acerca de One Community Partnership visite nuestro sitio Web en [www.broward.org/onecommunity](http://www.broward.org/onecommunity).

\* La información de este artículo se tomó de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Substancias (SAMSHA, por sus siglas en inglés) – Centro de Servicios para la Salud Mental (CMHS, por sus siglas en inglés). “Caring for Every Child’s Mental Health: Communities Together Campaign”. Para obtener más información, comuníquese con la Red Nacional de Intercambio de Conocimientos sobre Servicios para la Salud Mental del CMHS. 1-800-789-2647.