

Apoyo a padres y familias: salud mental y bienestar de niños y jóvenes

Spanish

(Supporting parents and families: the mental health and wellbeing of children and young people)





La salud mental de nuestros niños

En Australia somos afortunados de que nuestros niños y jóvenes tienen buena salud. Sin embargo, no se puede decir que los problemas de salud mental no son comunes en las personas de menos de 25 años. Algunos de esos problemas pueden ser relativamente leves y de poca duración y otros pueden causar mucho malestar a los niños, los jóvenes y sus familias sobre un largo período de tiempo.

Los niños y los jóvenes pueden verse afectados con depresión y ansiedad, comportamiento desafiante y negativo, trastornos de la alimentación, psicosis y comportamiento de auto-agresión. También pueden tener dificultades para ajustarse a una enfermedad o pérdida en la familia.

Los problemas de salud mental son controlables. Se puede ayudar a un niño o joven miembro de la familia a vivir una vida feliz y satisfactoria alentándolos a que hablen de sus problemas y tratar de resolverlos.

Este folleto ayudará para que se reconozcan las señales de alerta, la importancia de una intervención temprana y las maneras en que se puede apoyar al niño.

¿Qué pueden hacer los padres y la familia?

La calidad de cuidado de los padres y sentirse parte de la familia son aspectos muy importantes para la salud mental y bienestar de los niños y los jóvenes.

Tal vez no se dé cuenta, pero está protegiendo la salud mental y el bienestar de sus niños simplemente al:

- mostrar su afecto, interés y cuidado por el bienestar del niño
- alentar a los niños a hablar de sus sentimientos y tratar de resolver problemas aun cuando sea difícil
- consolarlos cuando están angustiados o ansiosos
- pasar tiempo con ellos, trabajando en proyectos y tomando parte de sus actividades
- estar consciente de las necesidades y de las diferentes fases de crecimiento
- brindar cuidado de manera consistente y evitando aplicar disciplina de manera errática o dura
- pasar tiempo con cada niño individualmente, y
- tratar de no incluir a los niños en argumentos y tratar de buscar ayuda para resolver conflictos entre los miembros de la familia.

Para ayudar a los niños y jóvenes que tienen problemas emocionales o de salud mental se necesita comenzar con escucharlos. Sentirse aceptado y que tienen un lugar en la familia es muy importante. Aliente a sus niños a conversar con alguien a quien tienen confianza y esté preparado para escuchar, pero no los obligue a hablar. Elogie y note sus logros, y evite criticarlos y señalar sus faltas. Trate de entender cuando los niños necesitan su propio espacio y cuando se beneficiarán de su compañía, y hagan actividades que ellos disfrutan. No olvide cuidar de usted mismo y pida ayuda cuando lo necesite.

Si un joven está recibiendo ayuda profesional con un problema emocional o de salud mental usted puede jugar un papel central en la recuperación. Para ayudar al joven, déjele saber que a usted le importa su bienestar y que está allí para apoyarlo. Cree una atmósfera calma en el hogar y reduzca los conflictos familiares, suministre comida sana, aliente a los niños a que hagan las actividades que disfrutan y reduzca la posibilidad de auto-agresión.

Algunos jóvenes rechazarán toda ayuda o no reconocerán que tienen un problema. Si es así, usted debe buscar consejo y ayuda por su cuenta. Si la situación le parece grave, debe solicitar ayuda prontamente. Esto puede significar que se debe abandonar la confidencial si es necesario.

Cuándo buscar ayuda

Los padres y miembros de la familia son a menudo los primeros en notar cambios en el comportamiento pero pueden encontrar difícil el hablar sobre ello. También se pueden sentir avergonzados de tener que buscar ayuda o no saber a dónde dirigirse, y deciden esperar, con la esperanza de que los problemas se solucionen solos. Pero en la mayoría de los casos de problemas de salud mental, el buscar ayuda temprana tiene mejor resultado. Si no está seguro sobre la salud de su niño, es mejor obtener consejo profesional.

En primer lugar, tal vez prefiera hablar con alguien a quien tiene confianza como su médico de cabecera, o alguien en el centro comunitario para la salud, o la maestra del niño, o el consejero de la escuela, o su asesor religioso. Generalmente, la ayuda efectiva para niños y jóvenes consiste de consejo psicológico o terapias a corto plazo, que se brindan dentro de la comunidad y que tratan de causar tan poco trastorno como sea posible en la vida escolar o familiar.

Cómo identificar problemas

No existe una sola causa de los problemas de salud mental, pero algunos aspectos que pueden contribuir son pérdida y dolor, discriminación, alienación en la escuela, abuso y dificultades familiares.

A continuación se listan algunas de las señales de problemas de salud mental en los niños y jóvenes. Si persisten más de algunas semanas, es probable que se necesite consejo profesional.

- Incapacidad para llevarse bien con otros niños
- Desempeño muy malo en el trabajo escolar
- Pérdida o ganancia de peso muy marcada
- Cambios en los patrones del sueño o la alimentación
- Miedo
- Falta de energía o motivación
- Irritabilidad
- Nerviosismo, inquietud y problemas para concentrarse
- Desobediencia o agresión excesiva
- Llanto persistente
- Pasar menos tiempo con los amigos o evitarlos
- Sentimientos de desesperanza o baja auto-estima
- Reticencia a ir a la escuela o tomar parte en actividades normales
- Uso excesivo de alcohol u otras drogas

Si los niños o jóvenes tienen pensamientos persistentes de causarse daño a sí mismos o quieren morir, necesitan ayuda profesional urgente.

Dónde dirigirse

En caso de emergencia:

- Emergencia- llame al 000
- Su médico de cabecera, o
- Emergencia del hospital más cercano.

Servicios de 24 horas incluyen:

Lifeline Teléfono: 13 11 14 (costo de llamada local)

Kids Help Line (Línea de ayuda a niños)

Teléfono: 1800 55 1800 (llamada gratis)

Otros lugares de ayuda incluyen:

- Su médico de cabecera
- El consejero escolar
- El centro comunitario para la salud
- El servicio local para la salud mental.

Recuerde que el Departamento de Salud de su estado o territorio también puede brindarle información sobre los servicios disponibles en su área.

Se encuentran disponibles copias adicionales de este folleto de la División de Salud Mental y Prevención de Suicidios

(Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch), del Departamento de Salud y Tercera Edad del gobierno australiano. Llame al 1800 0066 247 o por fax al 1800 634 400. Página de web: www.mentalhealth.gov.au.

Para obtener copias en otros idiomas llame a : Multicultural Mental Health Australia al teléfono: (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Si necesita un intérprete llame a (TIS) al 13 14 50

La Commonwealth reconoce la Carpeta de ayuda a la familia del Departamento de Salud de NSW en la preparación de este folleto.

Número de aprobación de publicación: 2781

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here