

¿CÓMO...

puedo reconocer las señales de problemas de salud mental y ayudar a mi hijo a enfrentarlos?

Consejos para padres y cuidadores

- Si te preocupa el bienestar mental de tus hijos, pon atención a estos tres factores, conocidos en inglés como las tres D:
 1. **Distress (angustia):** ¿Qué tanto están sufriendo tus hijos? Esto se relaciona con la intensidad de sus emociones y comportamientos, e incluye ansiedad o ataques de pánico, crisis emocionales o “sentirse pésimo”.
 2. **Duración:** ¿Cuánto tiempo ha estado sucediendo esto? Es decir, ¿qué tanto duran estos episodios y desde cuándo se han sentido así?
 3. **Disrupción:** ¿Qué tanto interfieren estos síntomas en su vida? En otras palabras, ¿qué tanto les impiden hacer lo que necesitan o quieren? Esto se puede manifestar en su capacidad para mantener relaciones familiares o sociales, o bien, para participar en actividades extraescolares que normalmente disfrutan.
- **Si tu respuesta a una o más de estas preguntas es “mucho” o “desde hace mucho”,** puede que sea tiempo de buscar ayuda. Estas señales podrían indicar que tus hijos están sufriendo y necesitan ayuda. No dudes en acudir con un profesional de la salud mental o con su pediatra. La intervención temprana es crucial para ayudar a los niños a salir adelante.
- **La ansiedad, los cambios de humor o los problemas de comportamiento son comunes en los niños y, a menudo, se superponen.**



Escanea para ver el video de este tema.

Los cambios en el sueño, la alimentación, el estado de ánimo o el comportamiento —en especial si se mantienen en el tiempo o si dificultan la vida cotidiana de tus hijos— pueden ser señales de algo más grande, por lo que no hay que ignorarlos.

- **Recuerda, incluso si no parece ser un “trastorno”, buscar ayuda puede hacer una gran diferencia.** Los desafíos de salud mental son reales, comunes y tratables. Confía en tu criterio y busca el apoyo del pediatra de tus hijos, del consejero escolar, los maestros o incluso un familiar en quien confíes. Pueden ser un gran recurso y ayudarte también a encontrar un especialista en salud mental para tus hijos.

7 consejos para reconocer las señales y ayudar a mis hijos a enfrentar problemas de salud mental

1. **Recuerda los tres factores.** Analiza si hay angustia, y en caso de que sí, fíjate en su duración y su interrupción. En otras palabras, observa si hay un aumento en la intensidad de las emociones de tus hijos que se extienda en el tiempo y afecte su vida.
2. **Haz anotaciones.** Si estás preocupado, comienza a registrar ejemplos específicos de las cosas que te preocupan. Esto te dará más claridad sobre el estado de ánimo y comportamiento de tus hijos y te ayudará a identificar patrones.
3. **Busca ampliar la perspectiva.** Si no estás seguro de si el comportamiento de tus hijos es apropiado para su edad, consúltalo con un profesional, como un maestro, consejero escolar o pediatra, para tener una mejor perspectiva.
4. **Conoce las señales.** Las señales específicas de que pasa algo con tus hijos incluyen cambios en los hábitos alimentarios, dificultad para dormir o para concentrarse, cambios en su desempeño académico, resistencia a ir a la escuela, aislamiento de las interacciones sociales, irritabilidad extrema y tristeza persistente que dura dos semanas o más.
5. **Confía en tu instinto.** Tú conoces a tus hijos mejor que nadie y es probable que notes los cambios en su estado de ánimo o comportamiento. Si sientes que pasa algo, no descartes tu instinto. Incluso si los síntomas no parecen ser los de un trastorno de salud mental, tus hijos podrían de todos modos estar necesitando ayuda.
6. **Consulta a un profesional.** Si decides que el comportamiento de tus hijos, sus pensamientos o emociones indican que necesitan ayuda, consulta a un profesional. Empieza con su pediatra, o acude con un profesional de la salud mental con experiencia en niños de la misma edad y desafíos de tus hijos. Ellos te podrían ayudar a obtener un diagnóstico y crear un plan de apoyo. Involucra a tus hijos de forma apropiada a su edad, para que se sientan empoderados y comprendan lo que está pasando.
7. **Un día a la vez.** Una vez que cuentes con un diagnóstico y un equipo de apoyo, recuerda que los desafíos de salud mental por lo general no se solucionan rápidamente. Y ante todo, tus hijos necesitarán tu apoyo. Recuerda que ellos no eligieron esto, y que aunque para ti pueda ser un reto, para ellos es aún más difícil. Y por favor, no te olvides de cuidar de ti también.

Para conocer más, revisa estos recursos:

[Los niños y la salud mental ¿Es solo una etapa?](#)

NIMH, National Institute of Mental Health

[Guía completa sobre cómo obtener servicios de calidad](#)

Child Mind Institute

[La salud mental de los adolescentes: cómo saber cuándo su hijo necesita ayuda](#)

Healthy Children

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.