



¿Cuándo debo buscar ayuda para mi hijo?

La salud mental, también conocida como salud emocional o del comportamiento, es una parte vital de la salud y el desarrollo general de su hijo. Todos los niños experimentan periodos de ira, frustración y tristeza. Sin embargo, para algunos niños, estos tipos normales de estrés pueden ser abrumadores hasta el punto de interferir con su vida diaria, por ejemplo:

- Tener dificultades en casa, en la escuela, interpersonales o dentro de la familia
- Tener dificultades que afectan su capacidad para comer o dormir
- Tener dificultades en situaciones en las que solían no tenerlas
- Experimentar problemas lo suficientemente importantes como para causar angustia al niño o a otros integrantes de la familia

Las familias a menudo se preguntan si lo que está experimentando su hijo o la forma en que se está comportando son estados típicos del desarrollo. Cuando intente separar lo que es "normal" de lo que no lo es, considere varias cosas:

- ¿Cuánto tiempo ha durado el comportamiento o la emoción: días, semanas o meses?
- ¿Con qué frecuencia ocurre el comportamiento o la emoción: varias veces al día, una vez al día, una vez a la semana?
- ¿Qué tan intenso es el comportamiento: molesto, perturbador o muy disruptivo?
- ¿Ha habido un suceso traumático en la vida del niño, como una muerte, un accidente, una enfermedad, o cambios en la familia?

En niños más pequeños

A medida que su hijo crece, hay algunos signos que pueden indicar la necesidad de buscar ayuda de un profesional de la salud mental. Algunos ejemplos son:

- Ansiedad intensa cuando se separa del cuidador
- Disminución marcada del desempeño escolar
- Malas calificaciones en la escuela a pesar de esforzarse mucho
- Preocupación, miedo o ansiedad graves: rechazo regular a ir a la escuela, irse a dormir o participar en actividades que son normales para la edad del niño
- Hiperactividad, estar inquieto, movimiento constante más allá del juego habitual
- Pesadillas persistentes
- Desobediencia persistente o agresión que provocan la oposición a las figuras de autoridad
- Rabietas frecuentes e inexplicables

En preadolescentes o adolescentes

- Disminución marcada del desempeño escolar
- Incapacidad para lidiar con los problemas y las actividades diarias
- Cambios marcados en los hábitos de sueño o alimentación
- Molestias físicas frecuentes
- Exhibir un comportamiento sexual
- Depresión que se manifiesta por un estado de ánimo y una actitud negativos, constantes y prolongados, dificultad para dormir o pensamientos sobre la muerte
- Abuso de alcohol o drogas
- Miedo intenso a volverse obeso sin relación con el peso corporal real
- Pesadillas persistentes
- Amenazas de autolesión o daño a otros
- Autolesión o comportamiento autodestructivo
- Frecuentes arrebatos de ira o agresión
- Amenazas frecuentes de huir
- Violación constante agresiva o no agresiva de los derechos de los demás; oposición a la autoridad, absentismo escolar, robo o vandalismo
- Pensamientos, creencias, sentimientos o comportamientos inusuales extraños

En resumen: ¡confíe en su instinto!

Conoce a su hijo mejor que nadie. Si cree que hay un problema, confíe en sus instintos y busque ayuda. Puede hablar con su pediatra o médico de cabecera. Estará feliz de haberlo hecho.

Hable con su pediatra o médico infantil

BHIPP (Behavioral Health Integration in Pediatric Primary Care) de Maryland tiene como objetivo respaldar los esfuerzos de los proveedores de atención primaria (PCP, en inglés), incluidos pediatras, médicos de cabecera, enfermeros profesionales y asistentes médicos, a fin de evaluar y gestionar los problemas de salud mental de sus pacientes, desde la infancia y a través de la transición a la edad adulta joven. Los servicios de consulta de BHIPP están disponibles para todos los PCP pediátricos de Maryland.

www.mdbhipp.org

Gran parte de esta hoja informativa está adaptada de la publicación "Facts for Families" de American Academy of Child & Adolescent Psychiatry y del sitio web kidsmentalhealthinfo.com del Dr. Robert Franks del Centro de Connecticut para Prácticas Efectivas (CCEP, en inglés).



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMd) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.