

## Guía para padres: Cómo proteger la salud mental de su niño.

Ocho sugerencias prácticas.

De seguro usted lo importante que es para su niño tener una buena alimentación y hacer ejercicio a diario para tener salud física. ¿Pero sabía que la salud mental es igual de importante?

La salud mental no tiene que ver solo con depresión o el trastorno de hiperactividad con déficit de atención (ADHD). El Dr. Nicholas Westers, psicólogo de Children's Health<sup>SM</sup>, recomienda ver la salud desde otra óptica y con más optimismo. Él les dice a los padres: “La salud mental consiste en crear y mantener hábitos saludables todos los días, tales como entender y expresar nuestros sentimientos, corregir los pensamientos negativos, ponerse en el lugar de los demás y sobreponerse a los problemas”.

Estos son algunos consejos del Dr. Westers para ayudar a su niño a mejorar su salud mental.

### ¿Qué es la salud mental?

Es un estado de bienestar emocional, mental y social. La salud mental afecta nuestra manera de pensar, de sentir y de comportarnos. Afecta nuestras actividades diarias: nuestra relación con los demás, y nuestro desempeño en la escuela y el trabajo. Afecta hasta nuestra salud física.

### ¿Cómo afecta la salud mental de usted a la de sus niños?

Usted puede afectar la salud mental de sus hijos, pues ellos lo ven como un ejemplo que seguir. Además, los trastornos mentales pueden correr en las familias, de modo que si usted sufre de ansiedad, es más probable que sus niños tengan un trastorno de ansiedad. Por supuesto, también lo que le pasa a una persona a lo largo de su vida afecta su salud mental.

### ¿Qué puede hacer para mejorar la salud mental de sus niños?

Una manera de mejorar la salud mental de sus niños es formar una relación fuerte con ellos. Otras cosas que mejoran la salud mental de los niños son: estructura y límites en el hogar, dejarlos ser más independientes, animarlos a tener amistades, enseñarles hábitos saludables y ponerles el ejemplo.

### Estas son ocho recomendaciones del Dr. Wester para mejorar la salud mental de sus niños:

#### 1. Esté atento a las señales que le mandan sus niños

Preste mucha atención a su manera de hablar y de comportarse; así le será más fácil detectar los momentos en los que necesitan más apoyo o hablar con alguien. Esto es la clave para ayudarlos a tener una buena salud mental,

pues ellos saben bien si usted les muestra interés o no y qué cosas aprueba y desaprueba de ellos. Saber esto les da la seguridad de expresar sus emociones, incluso antes de que puedan entender lo que están sintiendo. Y como se sienten seguros, es más fácil para ellos aprender y para usted enseñarles cómo se llaman esas emociones.

## 2. Busque el equilibrio

Tener una buena relación con los hijos es una de las mejores maneras de protegerlos de los trastornos mentales. Aproveche toda oportunidad para fortalecer su relación con ellos. Si la relación entre ustedes es buena, será más fácil que vengan a usted cuando tengan problemas.

Por ejemplo, si su niño hace un berrinche o una rabieta en un restaurante, la primera reacción de usted quizás sea calmarlo cuanto antes. Pero antes de decirle que se calme, trate de averiguar la razón por la que se está comportando así. ¿Tiene hambre? ¿No ha podido dormir en el día? ¿Tuvo un mal día en la escuela?

Es más fácil que un niño, e incluso un adolescente, obedezca si se sienten queridos por usted y le tienen confianza.

## 3. Déjelos fracasar

Es natural que usted quiera proteger a sus niños de toda decepción y fracaso. Sin embargo, esas son lecciones fundamentales para su salud mental. Fracasar de vez en cuando les enseña a reponernos, a seguir adelante y a crecer. También les permite entender a los demás cuando pasan por lo mismo.

Si no corren peligro, resista el impulso de intervenir. Obsérvelos desde lejos y solo apóyelos y anímelos cuando lo necesiten.

## 4. Deje que se aburran

¿Su niño no tiene con quién jugar esta semana o la que sigue? No se preocupe. El Dr. Westers asegura que el aburrimiento enseña a los niños a ser creativos. Así es cómo aprenden a solucionar sus problemas, a organizar su tiempo, a usar la imaginación, a controlarse y a ser independientes. Es cierto que, si los mantiene ocupados todo el tiempo, evitará que se aburran, pero también les impedirá aprender estas habilidades importantes.

## 5. Ponga límites y cree horarios

Cuando un niño conoce los horarios y los límites, le es más fácil enfrentarse a los problemas y fracasos. Por ejemplo, ponga horarios y límites para jugar afuera, irse a la cama, usar el teléfono y jugar videojuegos, así como expectativas claras sobre cómo tratar a los demás. No hay problema en ser flexible a veces, pero poner límites y crear horarios les comunica a sus niños que los quiere y que quiere lo mejor para ellos.

## 6. Cómo socializar con los demás

Socializar con los demás es fundamental para tener buena salud mental. Los seres humanos somos sociables por naturaleza. Cultivar amistades les enseña a los niños a ser

mejores amigos. También les enseña destrezas sociales vitales, como leer y responder a las señales no verbales de los demás.

De acuerdo con el Dr. Westers, por cada hora que un niño pasa interactuando con los demás en Internet, necesita media hora de interacción en persona. Eso significa que hay que equilibrar el tiempo que pasan jugando videojuegos y con el que pasan jugando con sus amigos del vecindario.

## **7. Sea un ejemplo de buen comportamiento**

Esta es una de las maneras más importantes de mejorar la salud mental de sus niños. Por ejemplo, hableles de manera abierta sobre sus sentimientos (claro, sin revelar demasiada información). O explíqueles qué hace usted para reponerse después de una equivocación. Cuénteles los errores que ha cometido, lo que aprendió de ellos y lo que hizo para recuperarse.

## **8. Cómo tomar decisiones saludables**

Para estar sano mentalmente, es vital estar sano físicamente, pues la mente y el cuerpo están conectados. Comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente nos protege de los trastornos mentales y mejora nuestro estado de ánimo.

Apoye siempre a sus niños y póngales el ejemplo al tomar decisiones. Esto mejorará su salud física, mental y emocional. Por ejemplo:

- coma de manera sana;
- haga ejercicio y manténgase activo;
- duerma lo suficiente;
- enséñeles a usar de manera responsable los electrónicos y la red.

## **Más información**

Children's Health cuenta con toda una gama de servicios para atender la salud mental de niños y adolescentes. Descubra nuestros programas de Psiquiatría y Psicología para niños.

También puede acceder a nuestros servicios desde la comodidad de su hogar, mediante consultas de salud mental por video. Es fácil consultar a un psiquiatra o a un psicólogo por video. Infórmese más sobre nuestro sistema *Virtual Visit Behavioral Health*.