



# Cómo mejorar la salud mental

La salud mental es tan importante como la física. Por ejemplo, la depresión puede ser tan paralizador como una pierna o un brazo fracturado. Buscar atención de salud mental consiste en actuar tan pronto como se dé cuenta de un problema, para que su hijo u otro miembro de la familia reciba la ayuda necesaria para sentirse mejor.

El apoyo de salud mental puede desempeñar un papel muy importante en proteger a los niños de los efectos del estrés tóxico. La psicoterapia y otros tipos de tratamiento de salud mental pueden ser útiles para los niños que han tenido dificultades en la vida. Este tipo de apoyo también podría ayudarle a usted si ha sufrido algún trauma siendo niño o adulto.

Si su hijo o hija ha tenido alguna experiencia infantil adversa, o si alguien ha expresado alguna preocupación acerca de la salud mental o el comportamiento de su hijo, debería pensar en buscar ayuda profesional. Otra razón para buscar ayuda es si la *salud física* de su niño parece estar afectada. Este podría ser el caso si su hijo:

- tiene resfriados o dolores de estómago a menudo
- tiene dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido
- grita o llora mucho



- la expresión de su rostro no parece mostrar mucha emoción
- está ansioso o se altera mucho cuando se separa de una persona que se ocupa de él
- tiene una actitud desafiante o rabietas frecuentes
- muestra comportamientos de un niño más pequeño, como aferrarse a una persona o accidentes inesperados en el control de esfínteres
- tiene síntomas de asma, que pueden agravarse por efecto del estrés

Comuníqueles todas sus preocupaciones a sus profesionales de salud. Ellos podrán ponerle en contacto con un especialista de salud mental que sea adecuado para su familia. Usted podría ser referido a un trabajador social, psicólogo o psiquiatra. Compartir con otros las dificultades de su niño y sus propias preocupaciones es un primer paso importante. También puede explorar distintas opciones de estilo de vida para apoyar la buena salud emocional. Estas opciones son: consumir alimentos saludables, hacer ejercicio regularmente, promover rutinas de sueño saludables, practicar la concentración y tener relaciones de afecto y confianza en las cuales apoyarse. Estas actividades contribuirán a mentes sanas y cuerpos sanos, tanto para los padres como para los niños.

#### FUENTES DE INFORMACIÓN

Centers for Disease Control and Prevention. (2014). *Essentials for childhood: Steps to create safe, stable, nurturing relationships and environments*. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control.

Murray, D. W., Rosanbalm, K., & Christopoulos, C. (2016). *Self-regulation and toxic stress Report 4: Implications for programs and practice*. OPRE Report # 2016-97. Washington, DC: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services.

The National Child Traumatic Stress Network. (2018). *Symptoms and behaviors associated with exposure to trauma*. Consultado en: [www.nctsn.org/trauma-types/early-childhood-trauma/Symptoms-and-Behaviors-Associated-with-Exposure-to-Trauma](http://www.nctsn.org/trauma-types/early-childhood-trauma/Symptoms-and-Behaviors-Associated-with-Exposure-to-Trauma)

Schor, E. L., (Ed.). (2004). *Caring for your school-age child: Ages 5 to 12*. Itasca, IL: American Academy of Pediatrics.

Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, Committee on Early Childhood, Adoption, and Dependent Care, and Section on Developmental and Behavioral Pediatrics Siegel, B. S., Wood, D. L. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232–246.

