



Los niños y la salud mental: ¿Es solo una etapa?

Del **INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL**

Hay momentos en que todo niño se pone triste o está ansioso, irritable o agresivo. A veces resulta difícil para muchos niños quedarse quietos, prestar atención o interactuar con los demás. En la mayoría de los casos, estas son solo fases normales del desarrollo. Sin embargo, en el caso de algunos niños, estos comportamientos también pueden indicar un problema más grave.

¿Qué trastornos mentales pueden afectar a los niños?

Hay muchos trastornos mentales que pueden comenzar en la niñez. Algunos ejemplos incluyen los trastornos de ansiedad, el trastorno de déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés), la depresión y otros trastornos del estado de ánimo, los trastornos de la alimentación y el trastorno de estrés posttraumático (PTSD, por sus siglas en inglés). El tratamiento en la etapa temprana puede ayudar a los niños a controlar sus síntomas, así como apoyar su bienestar social y emocional. Muchos adultos reflexionan sobre cómo los trastornos mentales afectaron su infancia y desearían haber recibido ayuda antes.

¿Cuáles son los signos de los problemas de salud mental en los niños?

Puede resultar difícil distinguir entre conductas y emociones desafiantes que forman parte del desarrollo normal y aquellas que pueden ser motivo de preocupación. Considere buscar ayuda si el comportamiento o las emociones de su hijo duran algunas semanas o más, le causan angustia a su hijo o a su familia, o interfieren en el funcionamiento de su hijo en la escuela, en casa o con sus amigos. **Si el comportamiento de su hijo es peligroso o si habla de querer lastimarse a sí mismo o a otra persona, busque ayuda de inmediato.** Obtenga más información sobre otros trastornos infantiles de la salud mental en www.nimh.nih.gov/ninosyadolescentes.

¿Cuándo podrían los niños beneficiarse de una evaluación?

Niños más pequeños

- Tienen rabietas frecuentes o están irritables la mayor parte del tiempo.
- A menudo parecen tener temor o estar preocupados.
- Se quejan de dolores frecuentes de estómago o de cabeza sin ninguna causa médica conocida.
- Están moviéndose de forma constante y no pueden sentarse tranquilamente (excepto cuando realizan una actividad que disfrutan, como ver videos o jugar videojuegos).
- Duermen demasiado o muy poco, tienen pesadillas frecuentes o parecen que tienen sueño durante el día.
- No están interesados en jugar con otros niños o tienen dificultad para hacer amigos.
- Tienen problemas académicos o sus calificaciones han bajado recientemente.
- Repiten acciones o revisan cosas muchas veces (por ejemplo, revisan una puerta repetidamente para asegurarse de que esté cerrada con llave) por temor a que pueda suceder algo malo.

Niños mayores

- Han perdido interés en cosas que solían disfrutar.
- Tienen poca energía.
- Duermen demasiado o muy poco o parecen tener sueño durante todo el día.
- Tienen períodos de mucha energía y actividad, y necesitan dormir mucho menos de lo habitual.
- Pasan cada vez más tiempo a solas y evitan las actividades sociales con amigos o familiares.
- Hacen dieta o ejercicio de manera excesiva o tienen miedo de aumentar de peso.
- Participan en conductas para autolesionarse (como cortarse o quemarse la piel).
- Fuman, beben o consumen drogas.
- Participan en conductas arriesgadas o destructivas, ya sea a solas o con amigos.
- Tienen pensamientos de suicidarse.
- Dicen que creen que alguien está tratando de controlar su mente o que escuchan cosas que otras personas no pueden oír.

Obtenga ayuda de inmediato

Si usted o alguien que conoce está pasando dificultades o tiene pensamientos suicidas llame o envíe un mensaje de texto al **988**, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. También puede obtener apoyo a través de su chat en vivo at 988lifeline.org. En situaciones potencialmente mortales, llame al **911**.

¿Por dónde debo empezar si me preocupa la salud mental de mi hijo?

Ser proactivo y estar consciente de la salud mental de su hijo es un primer paso importante. Si le preocupa la salud mental de su hijo, puede comenzar hablando con quienes interactúa con frecuencia. Por ejemplo, pregúntele a su maestro sobre su comportamiento en la escuela, en la guardería o en el patio de recreo.

Puede hablar con el pediatra u otro proveedor de atención médica de su hijo. Descríble su comportamiento y lo que ha observado y aprendido al hablar con otras personas sobre su hijo. También puede pedirle que lo refiera a un profesional de salud mental que tenga experiencia y conocimientos en la evaluación y el tratamiento de niños. Obtenga información sobre cómo encontrar un proveedor de atención médica o cómo acceder a un tratamiento en www.nimh.nih.gov/busqueayuda.



¿Cómo se evalúa la salud mental infantil?

Una evaluación de su hijo por parte de un profesional de salud mental puede ayudar a comprender y aclarar las emociones, la conducta y su situación actual. Con base en esta información, el profesional de salud mental puede decidir si su hijo se beneficiaría de una intervención y cuál podría funcionar mejor.

Por lo general, una evaluación integral de la salud mental de un niño incluye lo siguiente:

- Una entrevista con los padres para hablar sobre el historial del desarrollo del niño, su temperamento y sus relaciones con los amigos y la familia, así como su historial médico, intereses, habilidades y cualquier tratamiento previo.
- Recopilación de información de la escuela del niño, como pruebas estandarizadas e informes sobre su comportamiento, capacidades y dificultades.
- Si es necesario, una entrevista con el niño para realizarle pruebas y observaciones del comportamiento por parte del profesional de salud mental.

Hacer preguntas al proveedor de atención médica de su hijo y brindarle información puede mejorar la atención que recibe su hijo. Conversar con el proveedor de atención médica genera confianza y conduce a mejores resultados, calidad, seguridad y satisfacción con la atención.

Las siguientes son algunas preguntas que puede hacer cuando se reúna con posibles proveedores de tratamiento.

- ¿Utiliza enfoques de tratamiento respaldados por investigaciones?
- ¿Hacer partícipes a los padres en el tratamiento? Si es así, ¿de qué forma participan?
- ¿Habrá “deberes” entre las sesiones?
- ¿Cómo se evaluará el progreso logrado?
- ¿Qué tan pronto podemos esperar observar algún avance?
- ¿Cuánto tiempo debe durar el tratamiento?

Para obtener más ideas sobre cómo iniciar una conversación con el proveedor de atención médica de su hijo, visite www.nimh.nih.gov/consejosparahablar.

¿Cómo se tratan los trastornos de salud mental infantil?

El profesional de la salud mental revisará los resultados de la evaluación para ayudarle a determinar si las emociones y el comportamiento del niño están relacionados con cambios o tensiones en el hogar o la escuela, o si podrían indicar que hay algún trastorno para el cual recomendaría un tratamiento.

Existen varias opciones de tratamiento que el profesional de la salud mental puede recomendar.

- **Psicoterapia (a veces llamada “terapia de diálogo”)**, que incluye muchos enfoques diferentes, incluidas las psicoterapias estructuradas dirigidas a problemas específicos. Para obtener más información en inglés sobre los diferentes tipos de psicoterapias, visite www.nimh.nih.gov/psychotherapies. La psicoterapia eficaz para niños suele incorporar:
 - participación de los padres en el tratamiento;
 - enseñanza de habilidades para que el niño practique en casa o en la escuela (asignación de tareas entre las sesiones)
 - medidas del progreso logrado (como escalas de calificación y mejoras en las tareas asignadas) que se siguen de cerca a lo largo del tiempo.
 - **Medicamentos**, que dependerán del diagnóstico y pueden incluir antidepresivos, estimulantes, estabilizadores del estado de ánimo u otros. Para obtener información en

inglés sobre algunas clases específicas de medicamentos, visite www.nimh.nih.gov/medications. Con frecuencia, se usan los medicamentos en combinación con la psicoterapia. Si está consultando a varios proveedores de atención médica o especialistas, la información sobre el tratamiento debe compartirse y coordinarse entre ellos para lograr los mejores resultados.

- **Asesoramiento o consejería familiar**, que incluye a los miembros de la familia para ayudarlos a comprender cómo los desafíos del niño pueden afectar las relaciones con sus padres y hermanos.
- **Apoyo a los padres**, como con sesiones individuales o en grupo, que incluyen capacitación y la oportunidad de hablar con otros padres. El apoyo a los padres puede ofrecerles nuevas estrategias para ayudar al niño a controlar las emociones y las conductas difíciles de manera positiva. El terapeuta también puede asesorar a los padres sobre cómo trabajar con las escuelas para recibir adaptaciones en el aula.

Para obtener información sobre opciones de tratamiento para trastornos específicos, visite el sitio web del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) en www.nimh.nih.gov/espanol.

¿Cómo puede la escuela apoyar la salud mental de mi hijo?

Los niños que tienen problemas emocionales o conductuales que interfieren con su éxito en la escuela pueden beneficiarse de planes o adaptaciones provistas en las leyes que previenen la discriminación contra los niños con discapacidades. Los proveedores de atención médica de su hijo pueden ayudarlo a comunicarse con la escuela.

Un primer paso puede ser preguntar en la escuela si los arreglos especiales o adaptaciones, como un programa de educación individualizada (IEP, por sus siglas en inglés), son apropiados para su hijo. Las adaptaciones podrían incluir darle al niño una grabadora para que tome notas, permitirle más tiempo para los exámenes o cambiar donde se sienta en el aula para que se distraiga menos.

El Departamento de Educación de los Estados Unidos ofrece información y recursos sobre lo que las escuelas pueden y, en algunos casos, deben brindar a los niños que se beneficiarían de adaptaciones y cómo los padres pueden solicitar evaluaciones y servicios para sus hijos.

- La Ley de Educación para Personas con Discapacidades (*Individuals with Disabilities Education Act, IDEA*) consolida información sobre cómo los estados y las agencias públicas brindan intervenciones tempranas, educación especial y otros servicios relacionados para bebés, niños pequeños, niños más grandes y jóvenes con discapacidad: <https://sites.ed.gov/idea> (en inglés).

- La Oficina para Derechos Civiles (*Office for Civil Rights*) ofrece información sobre las leyes federales que prohíben la discriminación por razones de discapacidad en programas públicos, como las escuelas: www.ed.gov/OCR (en inglés).
- El Centro de Información y Recursos para Padres de Familia (*Center for Parent Information and Resources*) enumera los centros de información y capacitación para padres y los centros comunitarios de recursos para padres en cada estado: www.parentcenterhub.org/find-your-center (en inglés).

Muchas de las organizaciones enumeradas en la sección titulada “Más información y recursos” también ofrecen información sobre cómo trabajar con las escuelas, así como información general adicional sobre los trastornos que afectan a los niños.



Más información y recursos

Hay información sobre trastornos específicos disponible en el sitio web del NIMH: www.nimh.nih.gov/espanol.

Por favor tome en cuenta que la siguiente lista de recursos se ofrece únicamente con fines informativos. La misma no es completa y su inclusión no constituye un respaldo oficial por parte del NIMH.

Las siguientes organizaciones y agencias tienen información sobre síntomas, tratamientos y apoyo para los trastornos mentales infantiles. La mayoría de esta información está disponible solo en inglés. Algunas organizaciones ofrecen orientación sobre cómo trabajar con las escuelas y encontrar profesionales de salud mental. La participación en grupos de apoyo puede ofrecerle una vía para relacionarse con otros padres que enfrentan problemas similares.

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, Families and Youth (AACAP): www.aacap.org/AACAP/Families_Youth/AACAP/Families_and_Youth/Home.aspx (en inglés).
- Anxiety and Depression Association of America (ADAA): <https://adaa.org> (en inglés) y <https://adaa.org/recursos/en-espanol> (en español).
- Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT): www.abct.org (en inglés).
- Centers for Disease Control and Prevention, Children’s Mental Health: www.cdc.gov/children-mental-health (en inglés).
- Child Mind Institute: <https://childmind.org/topics-a-z> (en inglés) y <https://childmind.org/es/topics-a-z/> (en español).
- Mental Health America (MHA): www.mhanational.org (en inglés).
- National Alliance on Mental Illness (NAMI): www.nami.org (en inglés).
- National Federation of Families: www.ffcmh.org (en inglés).
- Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, Effective Child Therapy: <https://effectivechildtherapy.org> (en inglés).
- StopBullying.gov: www.stopbullying.gov (en inglés) y <https://espanol.stopbullying.gov> (en español).



¿Qué investigaciones se están realizando sobre los trastornos que afectan a los niños?

El NIMH lleva a cabo y apoya investigaciones para ayudar a encontrar nuevas y mejores formas de diagnosticar y tratar los trastornos mentales que ocurren en la infancia. Estas investigaciones incluyen estudios de factores de riesgo (como la genética, las experiencias y el medio ambiente) que pueden ofrecer pistas sobre cómo se desarrollan estos trastornos y la forma de identificarlos desde temprano.

El NIMH también apoya los esfuerzos para desarrollar y probar nuevas intervenciones (incluidos tratamientos conductuales, psicoterapéuticos y farmacológicos), así como formas de mejorar los tratamientos existentes y aumentar su disponibilidad en las comunidades, los consultorios médicos y las escuelas. Los investigadores también están explorando si los beneficios del tratamiento en la infancia perduran hasta la adolescencia y la edad adulta.



¿Qué son los estudios clínicos y por qué son importantes?

Aunque los niños no son adultos pequeños, con frecuencia se les administran medicamentos y tratamientos que se han sido probados solo en adultos. Las investigaciones muestran que, en comparación con los adultos, los niños responden de manera diferente a los medicamentos y tratamientos, tanto física como mentalmente. La forma de obtener los mejores tratamientos para los niños es mediante investigaciones diseñadas específicamente para ellos.

Los estudios clínicos son estudios de investigación que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y afecciones. Estos estudios ayudan a determinar si un tratamiento es seguro y eficaz en las personas. Algunas personas participan en estudios clínicos para ayudar a los médicos y los investigadores a aprender más sobre una enfermedad y mejorar la atención médica. Otras personas, como las que tienen alguna afección de salud, participan para probar tratamientos que no están disponibles con facilidad.

El NIMH apoya estudios clínicos en diferentes áreas de los Estados Unidos. Hable con un proveedor de atención médica sobre estos estudios y si alguno es adecuado para usted. Para obtener más información, visite www.nimh.nih.gov/estudiosclinicos.

Para más información

Obtenga más información en www.nimh.nih.gov/espanol. Si desea información adicional sobre diversos temas de salud, visite el recurso MedlinePlus en español de la Biblioteca Nacional de Medicina en <https://medlineplus.gov/spanish>.

Instituto Nacional de la Salud Mental
Oficina de Política Científica,
Planificación y Comunicaciones
6001 Executive Boulevard, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
Teléfono: 1-866-615-6464
Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov
Sitio web (inglés): www.nimh.nih.gov
Sitio web (español):
www.nimh.nih.gov/espanol

Reproducciones

La información en esta publicación es de dominio público y se puede reutilizar y copiar sin necesidad de pedir permiso. Sin embargo, no puede reutilizar o copiar las imágenes. Por favor cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como la fuente. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reproducciones.

