



Cómo detectar problemas de salud mental en su hijo

Los problemas de salud mental pueden ocurrir en cualquier momento y afectar a cualquier persona.

Es útil reconocer las señales que podrían indicar que su hijo tiene un problema de salud mental (cambios en la salud mental que afectan negativamente la forma en la que se siente, actúa o piensa con regularidad, en la escuela, en el hogar y en la comunidad). La identificación temprana de los problemas y la prestación de apoyo contribuyen en gran medida a la prevención o al empeoramiento de las dificultades.

Le presentamos algunas maneras para saber si su hijo podría tener un problema de salud mental y cómo ofrecerle ayuda.

Nota: *Si bien utilizamos el término «hijo» en todo momento, reconocemos que el menor que usted cuida puede ser en realidad un adolescente o un adulto joven.

¿Cómo puedo saber si mi hijo tiene un problema de salud mental?

Es posible que note cambios en los comportamientos y las emociones que podrían ser posibles señales de un problema de salud mental. Pregúntese a sí mismo:

- ¿Estos comportamientos y emociones son inusuales en mi hijo?
- ¿Están dificultando que mi hijo disfrute de la vida diaria?
- ¿Están teniendo un impacto negativo en nuestra vida familiar?
- ¿Se interponen en el progreso escolar de mi hijo?
- ¿Ocurren con más frecuencia?
- ¿Son más intensos?
- ¿Duran más?

SEÑALES QUE PUEDEN INDICAR UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL EN NIÑOS MÁS PEQUEÑOS:	SEÑALES QUE PUEDEN INDICAR UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL EN NIÑOS MAYORES Y ADOLESCENTES:
<ul style="list-style-type: none"> • estado de ánimo/emociones que cambian con frecuencia • se hieren sus sentimientos, lloran y se enojan con facilidad • berrinches continuos, arrojan cosas, golpean a otras personas, etc. • tristeza continua y falta de interés en las cosas que normalmente disfrutaban • alejamiento de amigos y familiares • mayor necesidad de contacto y consuelo • poca motivación o interés en el trabajo escolar, las actividades • dificultad para concentrarse • baja tolerancia a la frustración, irritabilidad • aumento de dolores de cabeza, dolores de estómago y otros dolores • menos energía, problemas para dormir o cambios en el apetito 	<ul style="list-style-type: none"> • arrebatos de ira o angustia • irritabilidad frecuente • sentimientos de ansiedad y pánico • preocupaciones y temores excesivos sobre la seguridad de la familia, de los amigos y de sí mismos • rechazo a ir a la escuela • uso de drogas o alcohol • interés en actividades de cuando eran más pequeños • calificaciones bajas, escasa motivación para completar las tareas <div style="background-color: #e6e6fa; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • cambios en la alimentación y el sueño* • alejamiento de las actividades familiares • alejamiento de los amigos • comentarios negativos continuos sobre sí mismos • conversaciones frecuentes sobre la muerte y el morir • regalar posesiones </div>
	<p>*Las señales sombreadas en púrpura, si se presentan de forma colectiva, a veces pueden asociarse con pensamientos y comportamientos suicidas. Para obtener más información, consulte: Prepararse, prevenir y actuar: Guía de prevención del suicidio para padres y cuidadores</p>

¿Cómo puedo hablar con mi hijo sobre su salud mental?

Puede ser difícil hablar con su hijo acerca de sus preocupaciones por su salud mental. Sin embargo, cuando los padres o cuidadores hablan de sus preocupaciones, se abren las líneas de comunicación y esto puede ayudar a mejorar la situación.

- **Planifique una conversación en lugar de reaccionar en el momento.** Es importante la forma en la que aborde a su hijo acerca de las preocupaciones que tiene con respecto a su salud mental. Elija un momento en el que se sienta tranquilo y sin prisas, en el que su hijo esté en un buen estado de ánimo y sea poco probable que los interrumpian. Recuerde tomarse un tiempo para cuidar de sí mismo antes de abordar a su hijo. Tal vez podría respirar hondo o salir a caminar para relajarse.
- **Use un lenguaje de apoyo en su conversación.** Al hablar de sus preocupaciones, puede describir lo que está notando y expresar cualquier preocupación que tenga (*p. ej., he notado que últimamente no sales con amigos y parece que no disfrutas de la clase de baile como antes. ¿De qué manera puedo ayudar? Estoy aquí para escuchar, aunque al principio dé miedo hablar de ello*). Dele espacio a su hijo para que piense antes de responder y para que, con el tiempo, comparta sus pensamientos y sentimientos.



- **Use las indicaciones con cuidado.** A veces, los jóvenes se muestran reacios a compartir lo que les está sucediendo; usted puede dar pie poco a poco con algunas conjeturas sobre lo que podría estar sucediendo (p. ej., «*Me pregunto si te sientes triste por perder tu amistad con Rohan*»). Tenga cuidado de no suponer y prepárese para ser corregido.
- **Sea persistente y comprensivo.** Si su hijo responde con «*no pasa nada... déjame en paz*», mantenga la calma y asegúrele que usted está ahí para ayudarlo. Dele a su hijo algo de tiempo, pero no se dé por vencido, vuelva a intentarlo después.
- **Tranquilice a su hijo.** Si su hijo reconoce algunos problemas, dígame que le alegra que se lo haya dicho y que está ahí para ayudarlo. Pueden trabajar juntos en algunas cosas (consulte las ideas a continuación) o usted puede [ayudarlo a encontrar un profesional de salud mental](#) con quien hablar. Asegúrele a su hijo que no está solo y que usted le brindará apoyo en cada paso del camino.
- **Evalúe el riesgo y actúe si es necesario.** Si su hijo le cuenta algo y su seguridad inmediata le preocupa (p. ej., pensamientos suicidas), busque ayuda. No deje a su hijo solo si cree que corre peligro de hacerse daño.

¿Qué puedo hacer para ayudar si mi hijo tiene problemas de salud mental?

En situaciones que no sean de emergencia, hay muchas maneras en las que puede brindar asistencia si su hijo experimenta sentimientos de tristeza, enojo, preocupación, etc. Estas son algunas ideas:

- **Escuchar.** Tómese el tiempo para escuchar y validar los pensamientos y sentimientos de su hijo. Repita lo que está escuchando para comprobar que entiende.
- **Reducir el estrés.** Intente aliviar la presión siempre que pueda (p. ej., reduzca la cantidad de tareas domésticas, evite hablar de cosas estresantes delante de su hijo).
- **Estar juntos.** Pase tiempo a solas con su hijo todos los días. Incluso 10 a 15 minutos ayudan, cuando sigue su iniciativa y deja que ellos elijan la actividad que van a realizar juntos.
- **Resaltar los puntos fuertes.** Recuérdele a su hijo las maneras en que ha superado los desafíos en el pasado. Ayúdelo a darse cuenta de su fortaleza y resiliencia, y a desarrollarlas.
- **Mantenerse activo.** Si su hijo tiene un estado de ánimo bajo, incluso 15 a 20 minutos de movimiento físico que aumente su frecuencia cardíaca puede ayudarlo a sentirse mejor.
- **Explorar la cultura y la comunidad.** Ayude a su hijo a explorar actividades culturales, religiosas y/o comunitarias para ayudarlo a desarrollar su sentido de identidad y pertenencia.
- **Practicar la calma juntos.** La respiración profunda y tranquila puede ayudar a su hijo a calmarse y a pensar con más claridad. Modele esto para su hijo y anímelo a que participe regularmente en prácticas que lo ayuden a relajarse (por ejemplo, estiramientos, conciencia plena, arte, escuchar música, pasar tiempo al aire libre, etc.).
- **Ayudar a los demás.** Ayude a su hijo a encontrar oportunidades para hacer algo bueno por los demás. Esto podría ser, por ejemplo, aprovechar una oportunidad de voluntariado o enviar una nota amable a un amigo o familiar. Hacer algo por los demás también puede ayudarnos a sentirnos mejor.
- **Inspirar esperanza.** Incluso si no sabe las respuestas, o si las soluciones parecen ser muy lejanas, asegúrele a su hijo que juntos encontrarán la manera de superarlo.

Si su hijo no parece mejorar con las medidas que usted ha tomado, y si a usted todavía le preocupa, puede que sea el momento de buscar más ayuda.



¿Cómo puedo acceder a ayuda profesional de salud mental para mi hijo?

En la escuela

Si su hijo ya está conectado con el equipo de apoyo escolar, puede comunicarse con ellos. De lo contrario, consulte con el director de la escuela para obtener información sobre los servicios de salud mental disponibles en la escuela. Las escuelas de Ontario ofrecen servicios de evaluación y prevención breve e intervención temprana por parte del personal de trabajo social y de psicología.

En la comunidad

Si necesita más ayuda, su médico de familia puede conectar a su hijo con los servicios de salud mental. Puede ponerse en contacto con:

- [Children's Mental Health Ontario](#) [Salud mental para la infancia de Ontario] para acceder a tratamientos de salud mental gratuitos en su área, que incluyen clínicas sin cita previa (virtuales y presenciales), asesoramiento y terapia continuos y tratamientos intensivos y especializados. No se necesitan remisiones.
- [One Stop Talk](#) [Hablemos ahora] para conectarse al instante con un terapeuta desde cualquier lugar de Ontario para crear un plan y acceder a apoyo adicional cuando sea necesario.
- [Youth Wellness Hubs](#) [Centros de bienestar para la juventud] para acceder a una gama de servicios en varias comunidades de Ontario. Se puede acceder fácilmente a los servicios gratuitos sin cita previa o concertando una cita.

Hay ayuda disponible para crisis y prevención del suicidio.

Línea de ayuda en caso de crisis de suicidio 9-8-8
(llame o envíe un mensaje de texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana)

También hay:

Kids Help Phone

[Línea de ayuda a la infancia]
1-800-668-6868 o envíe un mensaje de texto con la palabra CONNECT al 686868

Hope for Wellness Help Line

[Línea de ayuda de esperanza para el bienestar dirigida a personas indígenas]
1-855-242-3310 o haga clic en el enlace para chatear

Black Youth Helpline

[Línea de ayuda para jóvenes negros]
1-833-294-8650

¿Qué debo hacer en caso de una emergencia de salud mental?

Si le preocupa la seguridad de su hijo o la seguridad de quienes lo rodean, es importante que busque ayuda de inmediato. Esto podría incluir llamar a una ambulancia, al servicio móvil local de crisis (si está disponible en su área), al 9-1-1 o ir a la sala de emergencias de su hospital local.

Las siguientes situaciones se considerarían emergencias de salud mental que requieren ayuda profesional urgente:

- Su hijo tiene un plan suicida y tiene la intención de llevarlo a cabo de inmediato.
- Su hijo ha intentado suicidarse.
- Su hijo amenaza con herir a otros o actúa de manera violenta.
- Su hijo muestra signos de una sobredosis de drogas.

Apoyar a un menor que tiene un problema de salud mental puede ser difícil; considere buscar apoyo para usted. Puede comunicarse con [Parent's for Children's Mental Health](#) [Padres por la salud mental de los hijos] para ponerse en contacto con otros padres y cuidadores que han pasado por experiencias similares.

