



Los niños y la salud mental

¿Es solo una etapa?

Del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL

La salud mental en la niñez

Criar a un niño puede ser un reto. Aun en las mejores circunstancias, sus comportamientos y emociones pueden cambiar con frecuencia y rápidamente. Hay momentos en que todo niño se pone triste o está ansioso, irritable o agresivo. A veces resulta difícil para los 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 pueden indicar un problema más grave.

Los trastornos mentales pueden comenzar en la niñez. Algunos ejemplos incluyen trastornos de ansiedad, trastorno de déficit de atención con hiperactividad, trastorno del espectro autista, depresión y otros trastornos del estado de ánimo, trastornos de la alimentación y trastorno por estrés postraumático. Sin tratamiento, estos trastornos de salud mental pueden impedir que los niños alcancen su máximo potencial. Muchos adultos que buscan tratamiento de salud mental reflexionan sobre el impacto que los trastornos mentales tuvieron en su infancia y desearían haber recibido ayuda antes.

Cuándo buscar ayuda

¿Cómo puede distinguir entre los comportamientos desafiantes y las emociones que son parte normal del crecimiento y los que son motivo de preocupación? En general, considere buscar ayuda si el comportamiento de su hijo persiste durante algunas semanas o más, ocasiona angustia a su hijo o su familia, o interfiere con su desempeño en la escuela, en la casa o con sus amigos. **Si el comportamiento de su hijo es peligroso o si habla de querer hacerse daño a sí mismo o a otra persona, busque ayuda de inmediato.**

Los niños pequeños pueden beneficiarse de una evaluación y de tratamiento si:

- Tienen rabietas frecuentes o están sumamente irritables la mayor parte del tiempo.
- A menudo hablan acerca de sus temores o preocupaciones.
- Se quejan de dolores frecuentes de estómago o de cabeza, sin ninguna causa médica conocida.
- Están moviéndose constantemente y no pueden sentarse tranquilamente (excepto cuando están viendo videos o jugando 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 las cosas muchas veces por temor a que algo malo pueda suceder.

Los niños mayores y los adolescentes pueden beneficiarse de una evaluación y un tratamiento si:

- Han perdido interés en las cosas que solían disfrutar.
- Tienen poca energía.
- Duermen demasiado o muy poco, o parecen tener sueño durante el día.
- 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.
- Se autolesionan (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.
- Tienen períodos de mucha energía y actividad, y necesitan dormir mucho menos de lo habitual.
- Dicen que creen que alguien está tratando de controlar su mente o que escuchan cosas que otras personas no pueden escuchar.

Obtenga más información sobre otros trastornos infantiles de la salud mental en www.nimh.nih.gov/ninosyadolescentes.

Obtenga ayuda de inmediato

Si usted, su hijo o alguien que conoce se encuentra angustiado o en peligro inmediato, o está pensando en hacerse daño, llame gratis a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** en español al 1-888-628-9454 o en inglés al 1-800-273-TALK (8255). También puede enviar un mensaje de texto en inglés a la **Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis** (HELLO al 741741) o visitar el sitio web de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.

Las primeras medidas que deben tomar los padres de familia

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 e infórmele lo que ha observado y lo que ha aprendido al hablar con otros sobre su hijo. También puede pedirle que refiera a su hijo a un profesional de la salud mental que tenga experiencia y conocimientos en el tratamiento de niños. (Para más información, consulte la sección titulada “Cómo elegir un profesional de la salud mental”).

Cómo elegir un profesional de la salud mental

Cuando busque un profesional de la salud mental para su hijo, tal vez desee comenzar pidiendo a su pediatra que lo refiera a uno. Si necesita ayuda para identificar a un proveedor en su área, puede llamar a la Línea de Ayuda para Referencias a Servicios de Tratamientos de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) al 1-800-662-4357 (1-800-662-HELP). También puede buscar en línea en el Localizador de Tratamientos de Salud Conductual de SAMHSA (<https://findtreatment.samhsa.gov>), que enumera las instalaciones y los programas que brindan servicios de salud mental. Es especialmente importante buscar un profesional de la salud mental con formación y experiencia en el tratamiento de niños, en particular con los problemas específicos de su hijo.

Hacer preguntas y darle información al proveedor de atención médica de su hijo puede mejorar la atención que recibe. Hablar con el proveedor de atención médica genera confianza y conduce a mejores resultados, calidad, seguridad y satisfacción. Las siguientes son algunas de las preguntas que puede hacer cuando se reúna con posibles proveedores de tratamiento:

- ¿Usa enfoques de tratamiento respaldados por la ciencia?
- ¿Involucra a los padres en el tratamiento? Si es así, ¿cómo participan los padres?
- ¿Habrán “tareas” asignadas entre las sesiones?
- ¿Cómo se evaluará el progreso del tratamiento?
- ¿Qué tan pronto podemos esperar ver algún progreso?
- ¿Cuánto tiempo debe durar el tratamiento?

Para encontrar ideas para iniciar una conversación con su médico u otro proveedor de atención médica, visite el sitio web en inglés de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica (www.ahrq.gov/questions) y el sitio web del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) (www.nimh.nih.gov/consejosparahablar). Hay información adicional sobre cómo encontrar un profesional de salud mental competente en www.nimh.nih.gov/busqueayuda y a través de otras organizaciones enumeradas en la sección titulada “Información y recursos adicionales” de esta hoja informativa.



Evaluación del comportamiento de su hijo

Una evaluación de su hijo por parte de un profesional de la salud mental puede ayudar a aclarar los problemas subyacentes de su comportamiento y darle tranquilidad u ofrecerle recomendaciones para los próximos pasos a tomar. Una evaluación representa una oportunidad para conocer las fortalezas y las debilidades de su hijo y para determinar qué intervenciones podrían ser más útiles.

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. Es importante que el profesional de la salud mental se haga una idea de la situación actual del niño. Por ejemplo, si ha habido algún cambio reciente en la escuela, una enfermedad en la familia u otro cambio que afecte la vida diaria del niño.
- Recopilación de información de la escuela del niño, como pruebas estandarizadas e informes sobre comportamiento, capacidades y dificultades.
- Si es necesario, una entrevista con el niño y las pruebas y observaciones del comportamiento por parte del profesional de salud mental.

Opciones de tratamiento

El profesional de la salud mental revisará los resultados de la evaluación para ayudarle a determinar si el comportamiento del niño está relacionado con cambios o tensiones en el hogar o la escuela, o si es el resultado de un trastorno para el cual recomendaría algún tratamiento. Las recomendaciones de tratamiento pueden incluir:

- **Psicoterapia (“terapia de diálogo”).** Hay muchos enfoques diferentes de la psicoterapia, incluidas las psicoterapias estructuradas dirigidas a problemas específicos. Para obtener más información sobre los tipos de psicoterapias, visite el sitio web en inglés del NIMH en www.nimh.nih.gov/psychotherapies. La psicoterapia eficaz para niños siempre incluye:

- 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.** Al igual que con los adultos, el tipo de medicamentos que se use para los niños dependerá del diagnóstico y puede incluir antidepresivos, estimulantes, estabilizadores del estado de ánimo u otros. Para obtener información general sobre las clases específicas de medicamentos para la salud mental, visite la página en inglés del NIMH en 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 para lograr los mejores resultados.
 - **Asesoramiento o consejería familiar.** La inclusión de los miembros de la familia en el tratamiento puede ayudarlos a comprender cómo los desafíos del niño pueden afectar las relaciones con sus padres y hermanos.
 - **Apoyo a los padres.** Las sesiones individuales o en grupo para padres que incluyen su capacitación y la oportunidad de hablar con otros padres pueden ofrecer nuevas estrategias para apoyar al niño y controlar el comportamiento difícil de una manera positiva. El terapeuta también puede capacitar a los padres sobre cómo comunicarse y trabajar con las escuelas para lograr adaptaciones especiales para el niño.

Para encontrar información sobre opciones de tratamiento para trastornos específicos, visite la página web en inglés del NIMH en www.nimh.nih.gov/health. Los investigadores continúan explorando nuevas opciones de tratamiento para los trastornos mentales infantiles. Esta hoja informativa contiene una sección sobre cómo los niños pueden participar en las investigaciones clínicas.



Cómo trabajar con la escuela

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

Un primer paso puede ser preguntar a la escuela si los arreglos especiales o adaptaciones, como un programa de educación individualizado, pueden ser apropiadas para su hijo. Los arreglos especiales pueden incluir medidas como entregar al niño una grabadora para tomar notas, permitirle más tiempo para tomar las pruebas o cambiar donde se sienta en el aula para que se distraiga menos. Hay muchas fuentes de información sobre lo que las escuelas pueden y, en algunos casos, deben ofrecer a los niños que se beneficiarían de las adaptaciones y cómo los padres pueden solicitar una evaluación y estos servicios para su hijo:

- Hay centros de información y capacitación para padres y centros comunitarios de recursos para padres en todo el país. El sitio web en inglés del Centro de Información y Recursos para Padres de Familia (www.parentcenterhub.org/find-your-center) tiene un listado de los centros en cada estado. También ofrece información en español (www.parentcenterhub.org/lista-espanol).
- El sitio web del Departamento de Educación de los Estados Unidos (www.ed.gov) tiene información detallada sobre las leyes que establecen mecanismos para ofrecer a los niños adaptaciones según sus necesidades individuales y destinadas a ayudarlos a tener éxito en la escuela. El Departamento de Educación también tiene un sitio web en inglés sobre la Ley de Educación para Personas con Discapacidades (<https://sites.ed.gov/idea>) y su Oficina de Derechos Civiles (www.ed.gov/about/offices/list/ocr/frontpage/pro-students/disability-pr.html) cuenta con información sobre otras leyes federales que prohíben la discriminación por razones de discapacidad en programas públicos, como las escuelas.
- Muchas de las organizaciones enumeradas en la sección titulada “Información y recursos adicionales” también ofrecen información sobre cómo trabajar con las escuelas, así como información más general sobre los trastornos que afectan a los niños.



Información y recursos adicionales

Hay información en español sobre trastornos específicos en los siguientes sitios web del NIMH en www.nimh.nih.gov/espanol.

Las organizaciones mencionadas a continuación también ofrecen información en inglés sobre los síntomas, tratamientos y apoyo para trastornos mentales infantiles. La participación en grupos voluntarios puede ofrecer una manera de comunicarse con otros padres que enfrentan problemas similares.

Nota: Esta lista de recursos se ofrece solo con fines informativos. No es completa y el hecho de que se incluyan estos recursos no significa que cuenten con el apoyo oficial del NIMH, de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), del Departamento de Salud y Servicios Humanos o del Gobierno de los Estados Unidos.

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, Facts for Families Guide (www.aacap.org/FFF)
- Association for Behavioral and Cognitive Therapies (www.abct.org)
- Centers for Disease Control and Prevention, Children's Mental Health (www.cdc.gov/childrensmentalhealth). También tienen información en español (www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish).
- Child Mind Institute (<https://childmind.org/topics-a-z>). También tienen información en español (<https://childmind.org/recursos-en-espanol/>).
- Mental Health America (www.mhanational.org)
- National Alliance on Mental Illness (www.nami.org)
- National Association of School Psychologists (www.nasponline.org/resources-and-publications/families-and-educators)
- National Federation of Families (www.ffcmh.org)
- Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, Effective Child Therapy (<https://effectivechildtherapy.org>)
- StopBullying.gov (www.stopbullying.gov). También tienen información en español (<https://espanol.stopbullying.gov>).

Investigaciones sobre trastornos que afectan a los niños

El NIMH realiza y apoya investigaciones para ayudar a encontrar nuevas y mejores formas de diagnosticar y tratar los trastornos mentales que ocurren en la niñez. Estas investigaciones incluyen estudios de factores de riesgo (incluidos los relacionados con la genética, las experiencias y el entorno), que pueden ofrecer pistas sobre cómo se desarrollan estos trastornos y cómo identificarlos temprano.

El NIMH también apoya los esfuerzos para desarrollar y poner a prueba nuevas intervenciones, incluidos tratamientos conductuales, psicoterapéuticos y farmacológicos. Los investigadores también buscan determinar si los efectos beneficiosos del tratamiento durante la infancia continúan en la adolescencia y la edad adulta.

Participación en un estudio clínico para niños

Aunque los niños no son pequeños adultos, a menudo se les administran medicamentos y tratamientos que se han puesto a prueba solo en adultos. Diversas 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 a través de investigaciones diseñadas específicamente para ellos.

Los investigadores del NIMH y de todo el país realizan ensayos clínicos con pacientes y voluntarios sanos. Hable con su proveedor de atención médica sobre los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y si alguno es adecuado para su hijo. Para obtener más información sobre la investigación clínica y cómo encontrar ensayos clínicos que se están llevando a cabo en todo el país, visite www.nimh.gov/clinicaltrials (en inglés).

Para más información

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)
<https://medlineplus.gov> (inglés)

Ensayos clínicos

<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica>
(Información general en español)
www.clinicaltrials.gov (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica,
Planificación y Comunicaciones
Bethesda, MD 20892-9663
Teléfono: 1-866-615-6464
(llamada gratuita en los EE. UU.)
Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov
Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o
www.nimh.nih.gov/espanol (español)

Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. Para obtener más información en inglés sobre el uso de las publicaciones del NIMH, visite www.nimh.nih.gov/reprints.

