

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7	2. LA SALUD MENTAL EN NIÑOS Y JÓVENES	23
1. BIENESTAR Y DESARROLLO EN NIÑOS Y JÓVENES	11	Adicciones	25
Diferenciar bienestar psicológico y salud mental	13	Ansiedad	36
Desarrollo infantil y juvenil	15	Depresión	41
Los factores de riesgo y protección	19	Enuresis y encopresis	48
		Dureza emocional	50
		Suicidio	54
		Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)	60
		Trastorno de Espectro Autista (TEA)	66
		Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)	73
		Trastorno específico del aprendizaje	79
		Trauma y duelo	83

3. SITUACIONES ESPECÍFICAS Y DE RIESGO

	91
Acoso escolar	92
Conductas de riesgo	96
Diversidad sexual	101
Redes sociales	107
Sectas	112
Violencia de género	114
Violencia filio-parental	120

4. PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN NIÑOS Y JÓVENES

	125
La familia. Nuevas situaciones	126
Apego	131
Cómo afrontar las adversidades	132
Educación emocional	135
La importancia de poner límites	139
Pensamiento y lenguaje	141
Tolerar la frustración	143
Trascendencia y espiritualidad	144
DIRECCIONES ÚTILES	146
VÍDEOS Y ENTREVISTA	148
Profesionales de la salud mental	148
Una mirada a la experiencia de dos adolescentes	150



INTRODUCCIÓN

Ser padres exige responsabilidad, dedicación, reflexión y, sobre todo, disfrutar con los hijos, comprender las conductas humanas (que se sostienen en errores igualmente humanos), aceptar las limitaciones propias y ajenas... ganas de hacerlo simplemente lo mejor posible, sin angustias ni reproches. ¿Se imagina a un padre o una madre perfectos? Pero ser padres también requiere descanso, cuidado, desconexión, y crecimiento y desarrollo personal cuando, además, son profesionales, hermanos, hijos, amigos y pareja del otro.

Vivimos en la era del bienestar, en una sociedad donde es más fácil y cómodo vivir, pero también se hace con prisas: lo novedoso pasa enseguida a estar obsoleto, se buscan nuevas emociones que suban la adrenalina, etc.

Sin embargo, en la actualidad y tras la crisis sanitaria ocasionada por la covid-19, la guerra en Ucrania, la crisis económica que nos acecha, etc., el bienestar y salud mental de la población se han visto afectadas. Y los más pequeños no son inmunes a estas situaciones: estamos asistiendo a un aumento considerable del número de suicidios entre adolescentes y jóvenes, al aumento de trastornos de la conducta alimentaria, de sintomatología ansiosa o depresiva, etc.

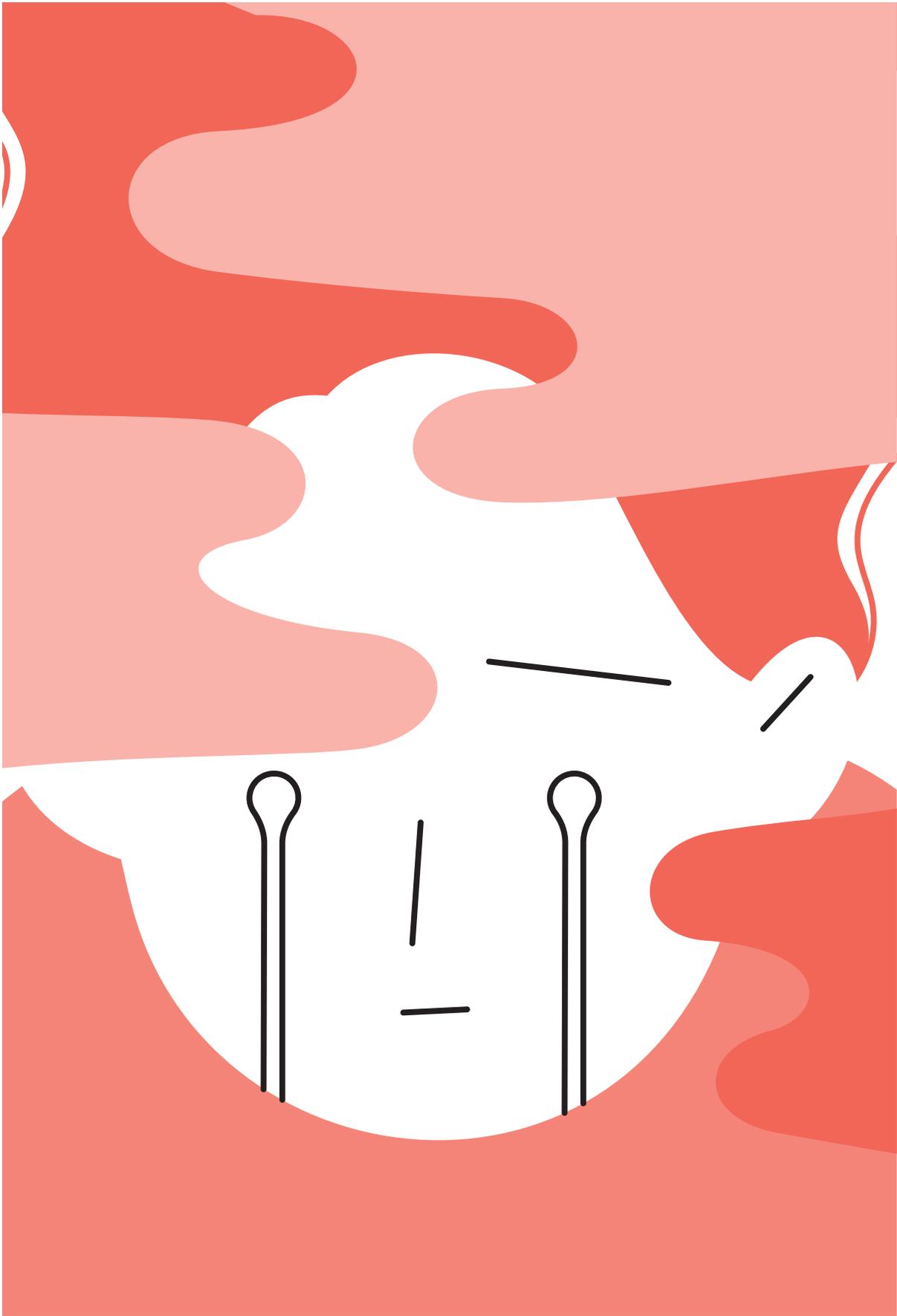
La educación es el gran legado que podremos dejar a nuestros hijos y la vía fundamental para proteger su bienestar y salud mental. A través de conocimientos técnicos y teóricos, y por encima de ellos, de actitudes, herramientas y habilidades, les proporcionamos la formación y los instrumentos necesarios para crecer y madurar en la familia y en la escuela, y más adelante en el medio laboral y social.

Los núcleos y pautas parentales son esenciales porque son modelos de identificación que se van adoptando inconscientemente. A través de ellos aprenden y adquieren el estilo parental de afrontar los problemas, flexibilizar, negociar, etc.

Los padres los acompañamos en este proceso de acumular experiencias, que forman su gran proyecto de vida: tendrán muchos amigos pero solo un padre y una madre, y necesitan que actúen como tales.

En las siguientes páginas hemos recogido los principales trastornos de salud mental infantil y juvenil, así como otros problemas que afectan al bienestar de los niños o de toda la familia en general. Primero, nos adentraremos en el desarrollo de niños y jóvenes. Después, abordaremos los trastornos de salud mental infanto-juvenil más prevalentes o insidiosos y, seguidamente, trataremos otras situaciones de riesgo potencialmente dañinas. Por último, finalizaremos con pautas preventivas y educativas más generales.

Ya que no solo hay que educarlos en el plano intelectual, sino también en el emocional, esperamos que en esta guía encuentren las herramientas para ello.



CAPÍTULO 1

BIENESTAR Y DESARROLLO EN NIÑOS Y JÓVENES

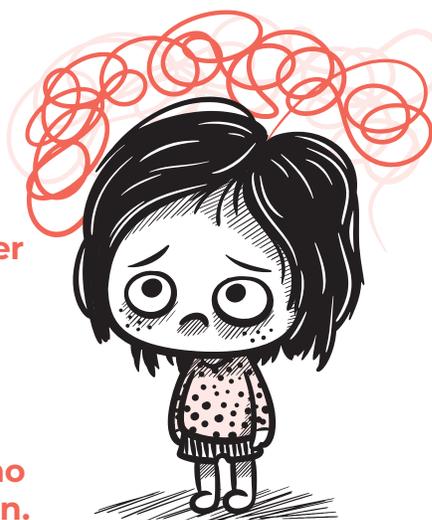
EDUCAR EN SALUD, TAMBIÉN MENTAL

¿Qué tipo de atención, de educación, de cuidado necesita un niño? Esta es la gran pregunta a la que se enfrentan todos los padres. ¿Cómo promover su bienestar psicológico, su salud mental? A menudo se dice que no hay “un manual” para ser padres, sino que se aprende con la experiencia, lo que supone todo un reto.

Para fomentar el bienestar y la salud de los niños y adolescentes es tan importante conocer los problemas de salud mental o los riesgos psicosociales que existen, como las etapas de desarrollo del niño o los factores de riesgo y protección genéricos sobre los que poder incidir o evitar. A este propósito le dedicamos las siguientes páginas, las primeras de esta guía.



Para comprender a los niños tenemos que ponernos en su lugar. Hay que intentar ver las situaciones como ellos las perciben.



El qué hacer y cómo hacerlo dependerá de la edad. En algunos momentos, será contar un cuento o jugar a lo que les gusta; en otros, hablar de sus experiencias o comentar sus inquietudes.

Debemos evitar hacer otras cosas mientras él nos habla o está con nosotros, y procurar recibir su iniciativa con interés. Es importante la manera en que estamos con ellos, que sientan de verdad nuestro apoyo; saber que estaremos incondicionalmente a su lado les dará seguridad emocional. Cada niño requiere una atención exclusiva, única y diferente.

A la hora de educar a los hijos, hay que tener muy presente que un niño no es un objeto, y que no nos pertenece, sino que es posible quererlo, cuidarlo, hacerlo libre e independiente sin pensar que es nuestro.

Diferencias entre bienestar psicológico y salud mental

En general, la salud mental hace referencia a la ausencia de problemas mentales, mientras que el bienestar psicológico alude a un estado de ánimo positivo y una sensación general de satisfacción con la vida.



Se puede tener buena salud mental, pero no necesariamente tener un nivel adecuado de bienestar psicológico, y viceversa.

Según la Organización Mundial de la Salud: *la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*. Por tanto, es algo que atañe a lo físico, social y mental. Por eso, se plantea desde un modelo o punto de vista bio-psico-social, en el que cada uno de ellos influye sobre nuestra salud.

En los últimos tiempos, y especialmente tras la pandemia ocasionada por la covid-19, la salud mental y el bienestar psicológico de las personas, jóvenes y no tan jóvenes, cada vez obtiene más atención mediática, social e institucional. No en vano una mala o pobre salud mental o un bajo bienestar psicológico tienen importantes consecuencias tanto individuales como macrosociales o económicas.

Por todo esto, podemos definir las de la siguiente manera:

- La salud mental indica la presencia o ausencia de trastornos mentales o emocionales, y la capacidad de funcionar, es decir, de desenvolverse en el día a día, de forma adecuada y funcional.
- Esto implica también la habilidad de manejar el estrés u otras emociones, resolver problemas o tener relaciones saludables.
- El bienestar psicológico, por otro lado, hace referencia a un estado de ánimo positivo y una sensación general de satisfacción

con la vida. No implica necesariamente la ausencia de problemas o trastornos mentales, sino que se refiere a cómo se siente una persona y a cómo percibe su vida en general.

¿Cómo interpretar un diagnóstico de salud mental?

Hace tiempo que todo lo relacionado con la psicología se ha banalizado considerablemente, o por el contrario se ha agrandado. Determinados síntomas de depresión, como la tristeza, la apatía o un estado de ánimo bajo, se consideran en la calle como un “bajonazo”; o algunas señales de ansiedad, como un ataque de pánico.

En otras ocasiones, problemas graves y sostenidos en el tiempo (de consumo, de alimentación, conductas de riesgo, etc.), pasan desapercibidos por miedo, prejuicios o sencillamente por no darles la importancia que realmente tienen.

La realidad es que no es tan fácil tener un diagnóstico de salud mental; hace falta el trabajo de análisis de un profesional de la salud formado para ello, así como cumplir con lo que se llaman criterios diagnósticos.

Para ello, los profesionales de la salud en general, y de la salud mental en particular (psicólogos clínicos, psiquiatras, etc.), cuentan con manuales diagnósticos que se han elaborado de acuerdo con el conocimiento científico y el juicio y la experiencia clínica de los profesionales que los realizan. Dichos manuales se revisan y actualizan periódicamente teniendo en cuenta la realidad psicosocial y psiquiátrica de la población. Hay dos manuales de referencia fundamentales:

1. La Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE), de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que va por su undécima versión o edición: la CIE-11, y que ha entrado en vigor en el año 2022.
2. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, conocido como DSM por sus siglas en inglés, elaborado por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, por sus siglas en inglés). Va por su quinta edición revisada, el DSM-5-TR, y ha entrado en vigor también en 2022. A diferencia de la CIE-11, este solo recoge trastornos o enfermedades mentales.

En ambos casos, cada trastorno o enfermedad mental está descrito por una serie de rasgos característicos, tanto de comportamiento como de experiencia y de manifestación en el tiempo. Cada uno tiene su propio código numérico que actúa de orientación para otros profesionales de la salud.