

CUIDAR LA SALUD MENTAL EN NUESTROS HIJOS, UNA ACCIÓN QUE LOS PADRES HEMOS OLVIDADO PARA PREVENIR ADICCIONES

Dra. Olivia Sánchez Gasca¹, Dr. Eusebio Durán Hernández²

¹ Pediatra del Capítulo San Miguel de Allende

² Pediatra Hospital General San Felipe, Capítulo San Miguel de Allende

Bol Col Ped Gto 2023;1(1):36-39



Autor: Dr. José Martín Valencia

**“Hay siempre en nuestra infancia un momento en que la puerta se abre y deja entrar el futuro”
Graham Greene (escritor)**

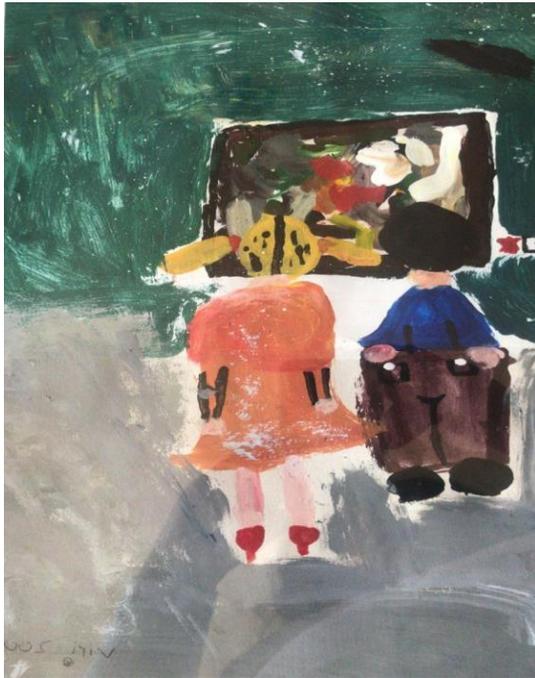
La elevada frecuencia de los trastornos mentales en la niñez, junto a la evidencia de que estos en su espectro grave en el adulto se inicia en la infancia y se fortalecen en la adolescencia es más que suficiente justificación para cuidar la salud mental de nuestros niños, niñas y adolescentes (1).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), establece que entre el 10 – 20 % de los adolescentes presentan trastornos mentales. La mitad (50 %) se inicia a los catorce años o antes, y en la

mayoría no se detectan ni se tratan. Esta falta de seguimiento a los trastornos mentales de los adolescentes tiene consecuencias a largo plazo en cómo se desarrolla y cómo se relaciona con su entorno social (2).

En México se ha reportado que más del 17 % de los estudiantes de secundaria y bachillerato han probado alguna droga antes de los 13 años.

La evidencia científica establece que algunos eventos traumáticos en la vida de los niños, niñas y adolescentes (por ejemplo: pérdida de alguno de los padres, bullying, separación de los padres, ser víctima o estar expuesto a cualquier tipo de violencia, eventos traumáticos...), son factores que, combinados con aspectos genéticos y características del medio ambiente donde se desarrollan los mismos, pueden facilitar la aparición de problemas en su salud mental (Trastorno por consumo de sustancias, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, ansiedad, depresión, autismo, anorexia, trastornos conductuales) (3).



Autora: Viridiana Valencia Sánchez

Se ha determinado que para que se llegue a dar un desarrollo óptimo cerebral y psicosocial que permitan evitar la presentación de trastornos de salud mental, todos los niños, niñas y adolescentes necesitan:

- Que alguien les mire, les hable, les escuche y responda a sus necesidades y que establezca con ellos un lazo social y afectivo que les permita crecer seguros.
- Tener una alimentación saludable (plato del buen comer) con dieta completa y equilibrada para cada grupo de edad.
- Tener un adecuado patrón de sueño, ya que se ha visto que éste tiene un papel importante en el desarrollo tanto del niño como del adolescente, ya que participa en el ajuste social, conductual y emocional, así como en el

rendimiento intelectual en general.

- Realizar actividad física continua, ya que esta se ha relacionado con niños más felices, y con mejor capacidad de aprendizaje, además de que se previenen enfermedades.
- Establecer en todo momento comunicación familiar honesta y segura con nuestros hijos.
- Compartir actividades en conjunto de tal manera que permita la convivencia.

¿Qué condiciones sociales pudieran estar relacionadas con el consumo de sustancias adictivas en los niños, niñas y adolescentes?

Estas condiciones pueden verse desde diferentes puntos de vista:

- Personal (por ejemplo, problemas emocionales, querer aprender cosas nuevas o personalidad orientada a la búsqueda de sensaciones nuevas).
- Familiar (convivencia con padres alcohólicos o adictos a alguna droga).
- Escolar (fracaso académico).
- Social (amigos usuarios de drogas).
- Comunitario (facilidades para conseguir y consumir sustancias adictivas en las calles).

¿Qué señales me pueden orientar sobre si nuestros hijos están consumiendo alguna droga?

- Pierde interés en viejos(as) amigos(as) o en las actividades que antes le gustaban o llamaban la atención.
- Disminuye su rendimiento en la escuela o presenta problemas de conducta.

- Cambia de amigos(as) de forma brusca.
- Convive con personas que usan drogas o se dedican a actividades delictivas.
- Cambia drásticamente de aspecto (ropa, peinado, etcétera) o no cuida la higiene personal.
- Muestra conductas de rebeldía, agresividad o depresión.
- Realiza actividades fuera de la casa toda la noche.
- Gana o pierde peso de forma rápida.
- Presenta cambios notables en la personalidad y humor.
- Dice constantes mentiras.
- Desconfía de las personas y tiene ideas suicidas.
- Se aísla o se comunica poco.

¿Qué acciones pueden ayudar a evitar que nuestros hijos consuman sustancias adictivas?

- Ofrecer un ambiente de relación familiar honesta y segura, donde exista afecto desde edades tempranas y de manera permanente.
- Fomentar el valor del respeto hacia sí mismo.
- Promover la actividad física en conjunto con la familia.
- Crear lazos de cuidado en conjunto con la familia, escuela y comunidad.
- Alentar el uso de decir "No" a actividades que pueden resultar peligrosas.
- Fomentar las habilidades para dar solución a los problemas del día a día.

- Impulsar la percepción de que las adversidades se pueden resolver con perseverancia y esfuerzo.
- Fortalecer la habilidad de expresar lo que pensamos y sentimos.



Autor: Ricardo Valencia Sánchez

En conclusión, podemos establecer que el cuidado de la salud mental desde la edad temprana de los niños, niñas y adolescentes, es una medida preventiva para evitar el uso de sustancias adictivas, y debemos estar convencidos que las adicciones son un problema de salud grave que afectan el desarrollo de nuestros niños y jóvenes vulnerando con esto la integridad de la unión familiar, además de afectar la seguridad y bienestar de toda la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Faya, B., Mar, G., & Berna, M. (2021). *La atención de la salud mental en la infancia y adolescencia en España*. An. Pediatr; 94(1):1-3; ENE.2021.
2. Gady, Z., Jorge, J. (2021). *Informe sobre la salud mental y sustancias psicoactivas en México*. CONADIC 1-63 gob.mx/salud/conadic.
3. Fañanás, S, L. (2021). *Maltrato infantil y trastorno mental*. Rev. Psiquiátrica infanto juvenil, 38(4) 1-4.

