



Cuándo preocuparse por la salud mental

Cada niño es diferente. Puede ser difícil saber si las emociones y comportamientos de su hijo son solo parte del crecimiento o algo de lo que preocuparse.

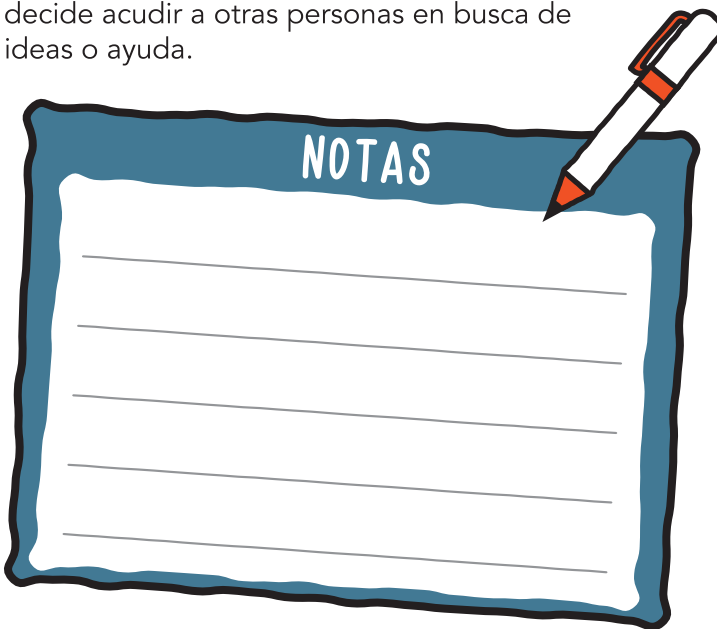
Observe con atención

Los niños suelen comunicarse a través del comportamiento, sobre todo porque quizás no tengan las palabras para poder expresar lo que les molesta.

La ira, la irritabilidad e incluso la falta de atención pueden ser un síntoma de que algo está pasando en su interior.

A medida que observe los comportamientos de su hijo, fíjese en los que le preocupan de forma más concreta.

Considere la posibilidad de escribir algunas notas y sea tan específico como pueda sobre lo que está viendo. Las notas le ayudarán a reflexionar si decide acudir a otras personas en busca de ideas o ayuda.



Busque patrones

Primer paso: Investigue un poco para determinar si existe un patrón de comportamientos o emociones repetidos. Hágase tres preguntas.

1. ¿Con qué frecuencia noto este comportamiento?

Si es ocasionalmente, o una o dos veces por semana, puede estar bien. Nadie se siente ni actúa bien todo el tiempo. Eso también es cierto para los niños.

Un comportamiento que aparece más días de los que no lo hace indica que algo más puede estar pasando.

2. ¿Cuánto dura?

Unos minutos es razonable. Los niños necesitan un poco de tiempo y ayuda para regular las grandes emociones y cambiar de marcha.

Un comportamiento que se mantiene o aparece una y otra vez, o que no disminuye con su ayuda, es una prueba que apoya sus preocupaciones.

3. ¿Hasta qué punto es perturbador el comportamiento?

¿Interfiere en las principales áreas de la vida?

¿Es muy grave?

Las grandes emociones o los comportamientos que interfieren con las principales áreas de la vida (la escuela, el tiempo con los amigos, el tiempo con la familia o las actividades) son una buena prueba para examinar más de cerca.



Cuándo preocuparse por la salud mental (continuación)

¿QUE VEN LOS DEMAS?

Amplíe su investigación

¿El comportamiento que le preocupa aparece en otras situaciones?

Pida observaciones a otras personas que interactúen con su hijo.

- Abuelos
- Profesores
- Entrenadores
- Niños/cuidadores

¿Qué ideas tienen los demás sobre la frecuencia, la duración y la perturbación?

¿Qué técnicas tienen otros que puedan ayudarle?

Más información le ayuda a encontrar el tipo de ayuda adecuado para su hijo.

Busque ayuda

Pida ayuda a una fuente de confianza, como un orientador escolar, un pediatra u otro profesional de confianza.

Llévese todas sus notas para poder ser detallado con sus preocupaciones.

Hable de cualquier cambio importante que pueda haber ocurrido en su vida.

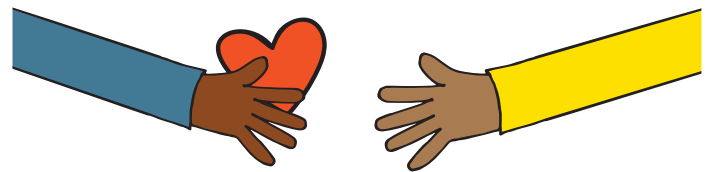
- Muerte de un ser querido
- Mudanza de un amigo
- Divorcio
- Luchas financieras
- Cambios en los hermanos

Comparta información sobre su salud física, incluyendo patrones de sueño, alimentación y ejercicio.

Pida recomendaciones específicas sobre la mejor manera de seguir adelante.

Determine si puede ser necesario realizar pruebas, revisiones o remitirle a un especialista.

Dé un paso cada vez y recuerde confiar en sí mismo.



**The
ON OUR SLEEVES®
Movement**

For Children's Mental Health

**Wolfson
Children's Hospital**