

Una guía para las familias: Salud mental infantil

La salud mental es el bienestar general de cómo las personas piensan, regulan los sentimientos y se comportan. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, incluida la infancia.

Los trastornos de salud mental en los niños generalmente se definen como retrasos o interrupciones en el desarrollo, del pensamiento, los comportamientos, las habilidades sociales o la regulación de las emociones adecuados para su edad. Estos trastornos pueden angustiar a los niños y afectar su capacidad para desempeñarse bien en el hogar, en la escuela o en otras situaciones sociales.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el 7.1 por ciento de los niños de tres a 17 años (aproximadamente 4.4 millones) han sido diagnosticados con ansiedad, mientras que el 3.2 por ciento de los niños de tres a 17 años (aproximadamente 1.9 millones) han sido diagnosticados con depresión. La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés) informa que uno de cada cinco adolescentes entre 13 y 18 años experimentará al menos un "trastorno mental severo" durante su vida, al igual que aproximadamente el 13 por ciento de los niños entre las edades de cinco y 15 años.

Trastornos de salud mental comunes en la infancia

Ansiedad: Los trastornos de ansiedad en los niños son miedos, preocupaciones o ansiedad persistentes que interrumpen su capacidad para participar en el juego, la escuela o situaciones sociales típicas apropiadas para su edad. Los diagnósticos incluyen ansiedad social, ansiedad generalizada y trastornos obsesivo-compulsivos.



Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH): Los síntomas del TDAH incluyen falta de atención (no poder mantener la concentración), hiperactividad (exceso de movimiento que no se ajusta al entorno) e impulsividad (acciones precipitadas que ocurren en el momento sin pensar).

Depresión: La depresión afecta negativamente cómo se siente, piensa y actúa una persona. Provoca sentimientos de tristeza y / o pérdida de interés en las actividades. Puede provocar una variedad de problemas emocionales y físicos y puede disminuir la capacidad de desempeño de una persona.

Trastornos de la alimentación: Los trastornos alimentarios se caracterizan por alteraciones graves y persistentes en los comportamientos alimentarios y pensamientos y emociones angustiantes asociados. Pueden ser afecciones muy graves que afecten la función física, psicológica y social. Los tipos de trastornos alimentarios incluyen anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón, trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos, otros trastornos específicos de la alimentación, pica y mericismo.

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC): El TOC es un trastorno en el que las personas tienen pensamientos, ideas o sensaciones (obsesiones) no deseadas y recurrentes que las impulsan a hacer algo repetitivamente (compulsiones). Los comportamientos repetitivos, como lavarse las manos, revisar las cosas o limpiar, pueden interferir significativamente con las actividades diarias y las interacciones sociales de una persona.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT): Las personas que hayan experimentado o presenciado un evento traumático como un desastre natural, un accidente grave, un acto terrorista, una amenaza de muerte, violencia sexual o lesiones graves pueden padecer de TEPT. Las personas con TEPT tienen pensamientos y sentimientos intensos y perturbadores relacionados con su experiencia que se prolongan mucho después de que el evento traumático ha

terminado. Pueden revivir el evento a través de recuerdos o pesadillas; pueden sentir tristeza, miedo o enojo; y pueden sentirse desapegados o alejados de otras personas.

Señales de advertencia generales de los trastornos mentales

Los signos y síntomas a tener en cuenta incluyen:

- Tristeza persistente durante dos o más semanas.
- Abandonar o evitar interacciones sociales.
- Autolesionarse o hablar de autolesionarse.
- Hablar de muerte o suicidio.
- Irritabilidad extrema o arrebatos emocionales.
- Cambios drásticos en el estado de ánimo, el comportamiento o la personalidad.
- Cambios en los hábitos alimenticios.
- Pérdida de peso.
- Dificultad para dormir.
- Dolores de cabeza o de estómago frecuentes.
- Dificultad para concentrarse.
- Cambios en el rendimiento académico.
- Evitar o faltar a la escuela.

Primeros pasos para familias preocupadas por la salud mental de sus hijos

Los padres y cuidadores que estén preocupados por la salud mental de su hijo deben consultar al médico de su hijo y describirle cualquier comportamiento preocupante.

El diagnóstico temprano y los servicios adecuados para los niños y sus familias pueden marcar una diferencia en la vida de los niños con trastornos mentales. Las familias desempeñan un papel importante en el apoyo a sus hijos durante las dificultades y el tratamiento.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) también ofrecen recursos e información para los padres sobre los trastornos de salud mental comunes en la infancia, cómo reconocerlos y cómo buscar ayuda para ellos y sus hijos. Visite: [cdc.gov/childrensmentalhealth](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth)



Servicios locales

Programa de consulta sobre salud mental infantil en la primera infancia de Pensilvania (IECMH, por sus siglas en inglés)

La Consulta de salud mental infantil en la primera infancia (IECMH) es un recurso gratuito ofrecido a través de la Oficina de Desarrollo Infantil y Aprendizaje Temprano (OCDEL, por sus siglas en inglés) que apoya el desarrollo socioemocional de los niños desde el nacimiento hasta los cinco años dentro de los programas de aprendizaje temprano que participan en Keystone STARS. Los consultores de IECMH se especializan en el desarrollo de la primera infancia y la salud y el bienestar mental. Trabajan con los padres y cuidadores en el entorno de educación y cuidado temprano para proporcionar observaciones en el salón de clases virtual o en presencial; estrategias de detección / evaluación para niños y salones de clases; implementar un proceso para identificar fortalezas y oportunidades de crecimiento; facilitar la creación de un plan de acción para apoyar a los niños y al personal del salón de clases; y proporcionar Referencias para apoyos adicionales si es necesario. Para obtener más información, visite pakeys.org/iecmh

La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés)- Keystone Pennsylvania Chapter

NAMI Keystone Pennsylvania es una organización de base, sin fines de lucro, dedicada a mejorar las vidas de niños, adolescentes, adultos y familias afectadas por enfermedades mentales a través del apoyo, la educación y la defensa, centrados en la recuperación. Se encuentran disponibles recursos sobre enfermedades y servicios mentales. Para obtener más información, comuníquese al 412.366.3788 o visite namikeystonepa.org

Steel Smiling

Steel Smiling tiene como objetivo acortar distancias entre la población de raza negra y el apoyo a la salud

mental a través de la educación, la promoción y la concientización. Su visión de 10 años es conectar a todas las personas de raza negra en Allegheny County (el condado de Allegheny) con una experiencia de salud mental positiva que mejore su calidad de vida. Para obtener más información, comuníquese al 412.532.9458 o visite steelsmilingpgh.org

The Alliance for Infants and Toddlers

Alliance for Infants and Toddlers es un proveedor de servicios de intervención temprana en Allegheny County para niños de cero a tres años. Para obtener más información, comuníquese al 412.885.6000 o visite afit.org

The Children's Institute of Pittsburgh (Instituto de Niños de Pittsburgh):

El Children's Institute of Pittsburgh ofrece servicios de salud del comportamiento para niños y adolescentes de cinco a 21 años. Sus terapeutas certificados y enfermeras practicantes certificadas trabajan en estrecha colaboración con cada cliente y su familia para desarrollar habilidades para manejar el estado de ánimo, el pensamiento y los comportamientos, avanzando hacia la resiliencia y la curación. Para obtener más información, comuníquese al 412.420.2400 o visite amazingkids.org

Allegheny Intermediate Unit DART (Unidad intermedia DART de Allegheny)

Allegheny Intermediate Unit ofrece Intervención Temprana Preescolar de DART para niños en Allegheny County, de tres a cinco años, que experimentan retrasos en el desarrollo o discapacidades, sin costo para los padres. Para obtener más información, comuníquese al 412.394.5700 o visite aiu3.net

Este recurso fue revisado por la **Salud mental infantil en la primera infancia de Pennsylvania Keys (IECMH)**. Para obtener recursos adicionales relacionados con la salud mental infantil, como el desarrollo socioemocional o la intervención temprana, visite trytogether.org/parenting-resources

Para obtener más información, visite: trytogether.org/parenting-resources

