



Niños y adolescentes

Problemas comunes

La infancia y la adolescencia son períodos de grandes cambios, tanto para los jóvenes como para las personas que los rodean. La mitad de todas las enfermedades mentales crónicas se manifiesta antes de los 14 años; las tres cuartas partes alrededor de los 24 años. El suicidio es la principal causa de muerte entre los jóvenes.

Factores de riesgo

- Factores personales: perfeccionismo, baja autoestima, imagen corporal, sexualidad, historial familiar y genético, eventos traumáticos, abuso infantil, falta de sueño.



Factores de riesgo

- Escuela: carga de trabajo y exámenes, presión para encajar, o verse y comportarse de cierta manera, futura carrera, acoso, presión de los padres (o de uno mismo) para sobresalir en el ámbito académico o deportivo.
- Drogas y alcohol: presión de los pares, experimentación, adicción.
- Redes sociales: presión para comunicarse y socializar, acoso cibernético, sobrecarga de información, exposición a material inapropiado, consumo de drogas y alcohol.
- Familia y entorno: conflicto en el hogar, divorcio o separación de los padres, reubicación en una nueva escuela o ciudad, muerte de alguien cercano, amor y relaciones (o falta de esto), pérdida de un trabajo.



Para padres y tutores

- Escuche genuinamente, sin juzgar ni tratando de solucionar el problema.
- Esté verdaderamente presente cuando un niño le pide su atención.
- Hable sobre cosas reales como «¿cuál es la mejor parte de tu día?».
- Inspire la idea de «vivir en gratitud».
- Establezca límites con respecto al uso de la tecnología Y dé el ejemplo.
- Oriente a su familia hacia un estilo de vida saludable: coma alimentos saludables, haga actividad física con frecuencia, duerma lo suficiente, pase tiempo al aire libre y realícese chequeos médicos.



Para padres y tutores

- Esté atento a las señales de advertencia: bajas calificaciones, retraimiento, pérdida de autoestima, irritabilidad o arrebatos de ira, dificultad para concentrarse, llanto excesivo, comer en exceso o pérdida de apetito, insomnio, falta de energía, dolor de cabeza u otros síntomas físicos, comportamiento autodestructivo (ocultar el torso, brazos, piernas).
- Analice los problemas sin exagerar.



Recurso

- No posponga el hecho de obtener de ayuda: hable con un consejero escolar, médico o terapeuta si hay un problema que lo preocupa.
- Si su hijo está en crisis, esté abierto a tratar a toda la familia.
- En la mayoría de los casos, si no es en todos, los hijos dependientes son elegibles y están cubiertos por el beneficio del [Programa de asistencia para empleados](#) de los padres y el seguro de salud para recibir atención y tratamiento continuos.
- Solicite un terapeuta de salud mental del [Programa de asistencia para empleados](#) que se especialice en el tratamiento de niños o adolescentes y asuntos de crianza.



Información adicional

- Listas de recomendaciones sobre las líneas de asistencia telefónica.
- Recurso:
<https://about.au.reachout.com/what-we-do/helping-parents-help-teenagers/> y
<https://parents.au.reachout.com/>.
- BeyondBlue:
<https://www.youthbeyondblue.com/>.