

# Consejos para padres: fomento del bienestar mental en nuestros hijos

**No hay mejores expertos que los padres cuando se trata de conocer a sus hijos; a menudo ellos son los primeros en notar cambios en su comportamiento:**

Colin era un chico feliz. Tenía amigos, sacaba buenas calificaciones y se llevaba bien con sus hermanos y sus padres. Pero la mamá de Colin se dio cuenta de que su hijo parecía más distante en los últimos meses. Estaba irritable, se aislaba y no parecía disfrutar las cosas que antes le gustaban, como jugar básquet, dibujar o pasar tiempo en la cocina. Sus padres estaban preocupados, pero no sabían qué hacer.

“¿Nos equivocamos en algún momento? ¿Habrá vivido algo traumático? ¿Este es un problema de salud mental?”

Muchos padres se sienten desorientados en este tipo de situaciones. Es posible que se guarden sus inquietudes o no sepan cómo llegar al fondo del problema... si es que existe un problema. Este tipo de preguntas y miedos son muy comunes.

Entonces, ¿qué pueden hacer los padres?

Debemos prestar atención al bienestar emocional de nuestros hijos desde que son pequeños. Una manera de hacerlo es crear ambientes que los ayuden a desarrollar su fortaleza emocional.

La fortaleza emocional no es innata, se construye a través de la experiencia. Con esta experiencia, los niños adquieren habilidades para afrontar problemas como la depresión, la ansiedad y otros trastornos emocionales, así como para superar dificultades cuando aparecen, algo igual de importante.

Los dos componentes clave de la fortaleza emocional son la participación y la conciencia. La participación es cómo nos conectamos con los demás. Cuando los niños se comunican con sinceridad y confianza con otras personas (padres, maestros, hermanos), pueden practicar cómo procesar sus experiencias y encontrar nuevos mecanismos para afrontarlas. La conciencia es nuestra capacidad de reflexionar. Es una habilidad que los niños pueden aprender y los padres deben fomentar. Si los niños pueden darse cuenta cuándo se sienten desorientados, les resultará más fácil hacer preguntas o pedir ayuda.

Estas son algunas técnicas que los padres pueden usar para fomentar la fortaleza emocional en sus hijos e identificar afecciones mentales en una etapa temprana. Muchas son fáciles de incorporar a nuestra vida cotidiana.

## Consejos para padres

**Ten conversaciones a menudo y desde una edad temprana.** La mejor manera de cultivar la participación, aumentar la conciencia de tus hijos y saber qué sucede en su vida es tener conversaciones abiertas. Empieza temprano. Desde que aprenden a caminar hasta que son adolescentes, e incluso después, hazles preguntas y conversa sobre su estado de ánimo, comportamiento, amistades, desafíos y triunfos. Si esto se convierte en un hábito normal en su relación, rendirá frutos en el futuro. Recuerda hablarles de tus propias experiencias. A los niños les encantan las historias de familia y saber cuáles han sido tus experiencias.

**Observa cambios en su comportamiento.** Los cambios en el comportamiento de los niños pueden ser obvios o sutiles. Algunos comportamientos que los padres pueden notar son cambios en el apetito, en el sueño, en el humor (irritabilidad, berrinches, tristeza), en sus relaciones con los demás (amistades, hermanos, padres), aislamiento social, mal desempeño académico y falta de interés en cosas que antes disfrutaban (deportes, música). Cualquiera de estos signos puede indicar un trastorno emocional, de ansiedad o de cualquier otra naturaleza psiquiátrica; una experiencia traumática; un problema de abuso de sustancias, o conflictos interpersonales, como el acoso.

**Si observas algún cambio en su comportamiento, pregunta.** Es más fácil hacerlo si ya vienes manteniendo conversaciones con tus hijos. Pero si no, empieza poco a poco. No es aconsejable hacer afirmaciones sentenciosas como "Ya no te portas como antes". En lugar de eso, haz preguntas abiertas; por ejemplo: "¿Cómo va todo? ¿Alguna novedad? ¿Hay algo que te preocupe o te moleste?" Esta forma de acercamiento invita a la otra persona a contar una historia, en vez de contestar solo sí o no. Ten paciencia. Pueden hacer falta muchas conversaciones para llegar a saber más sobre lo que está pasando. Pero si una situación abruma a tus hijos por alguna razón, decirles que cuenten todo lo que les está pasando de una vez puede no ser nada provechoso.

# El suicidio es un grito de ayuda, no de atención.

**Una vez que empieza la conversación, hazla más específica.** Si tus hijos empiezan a abrirse (ya sea sobre una situación de ciberacoso, depresión o ansiedad), puedes hacer que la conversación sea más específica poco a poco. No tengas temor de preguntar sobre la naturaleza de sus relaciones sociales o sentimientos depresivos, o sobre los detalles de su ansiedad o pensamientos suicidas. Existe la idea equivocada de que las preguntas sobre temas peligrosos (como el deseo de autolesionarse) provocan acciones peligrosas. Esto es completamente erróneo. La mayoría de los niños, y también los adultos, sienten alivio cuando alguien hace estas preguntas y quieren hablar sobre lo que sucede

**Busca otras opiniones.** Es útil consultar con un consejero estudiantil, profesor, entrenador o con otros padres que pasan tiempo con tu hijo, para saber si ven lo mismo que tú o tienen información sobre lo que podría estar pasando. Recuerda: si te preocupa la salud emocional o conductual de tus hijos, estas preocupaciones son tan importantes como las relacionadas con su salud física.

**Cuida de ti.** Todos hemos escuchado en un avión: “En caso de emergencia, colóquese la mascarilla de oxígeno antes de ayudar a los demás”. Esto es muy importante para los padres. No puedes ayudar a tus hijos si no te ocupas de ti. Esto puede significar encontrar formas de calmar tus propias ansiedades, miedos o sentimientos depresivos. El apoyo de otras personas —como tu cónyuge, hermanos, amistades o padres— puede ser de gran ayuda. Las mismas reglas para las conversaciones con tus hijos se aplican a otras personas en tu vida. Cuando las ponemos en práctica, ganamos fortaleza emocional y la modelamos en nuestros hijos.

