

Señales de alerta en los cambios de actitud de niños y jóvenes

Comenzado el nuevo año escolar, la mayoría de las familias superó ya las dificultades propias de los primeros días de clases. Sin embargo, es posible que algunas estén observando cambios preocupantes en el comportamiento de sus hijos, como aumento de las quejas frente a la posibilidad de ir al colegio, llantos excesivos al separarse de los padres, dolores de cabeza o de estómago que no tienen una explicación médica, pérdida del interés en actividades recreativas, etc.

En los últimos años se ha visto un gran menoscabo en la salud mental de niños, niñas y adolescentes de nuestro país. Según el Centro de Estudios y Desarrollo de la Superintendencia de Salud, la demanda de consultas en salud mental ha experimentado un aumento durante la última década lo que coincidiría con el alza en la prevalencia de trastornos mentales. Es interesante observar que, entre infantes y preadolescentes, la tasa de consultas es mayor en los hombres; mientras que, entre adolescentes, es más alta en mujeres.

La mayoría de los trastornos mentales suelen observarse como exageraciones o distorsiones de comportamientos y emociones normales; además se ha visto que existe una superposición entre síntomas o manifestaciones de trastornos de inicio en la infancia y adolescencia. Por ejemplo, más del 25% de los niños que presentan Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) también padece trastorno de ansiedad y otro 25% cumple criterios para un trastorno del estado de ánimo.

¿Cómo saber cuándo el no querer ir al colegio ya no es la respuesta normal al sueño, o las mañanas se convierten en irritabilidad? Un factor importante es la duración de los síntomas, si un comportamiento que nos parece extraño se extiende más de seis meses es necesario consultar; asociado al factor tiempo encontramos el grado de deterioro o interferencia en actividades propias de la etapa evolutiva, por ejemplo, la imposibilidad de rendir evaluaciones o la imposibilidad de asistir con normalidad al colegio.

Observar cambios en los ciclos de sueño y vigilia (aumento o disminución de las horas de sueño), en los patrones de alimentación (aumento o pérdida del apetito), cambios marcados en los hábitos y rutinas, pérdida de interés en actividades que le eran placenteras, preocupación o miedos excesivos frente a situaciones que pueden considerarse normales. Por último, las molestias físicas que no tienen explicaciones médicas



MARÍA JOSÉ MILLÁN MONARES
Académica Psicología
Universidad Andrés Bello

“Es interesante observar que, entre infantes y preadolescentes, la tasa de consultas es mayor en los hombres; mientras que, entre adolescentes, es más alta en mujeres”.

y que se repiten en el tiempo, por ejemplo, cuando los niños o niñas se quejan de dolor de estómago o de cabeza y estos no tienen una explicación clara; podemos pensar en una situación que está viviendo como angustiante y podría estar provocando la molestia al ser el niño incapaz de poner la queja en palabras

Podemos prevenir los problemas de salud mental en nuestros hijos conociendo el mundo en el que se desenvuelven para poder reconocer cambios de amistades, rechazo a ciertas materias o actividades, etc. Ayudándoles a poner palabras a sus emociones y enseñándoles formas de comunicar sus estados de ánimo, incomodidad, etc. en lugares como la escuela, clubes u otros. Escuchando sus quejas y validando sus emociones frente a las distintas situaciones que enfrentan día a día. Existe el mito de que los niños manipulan por medio de la expresión emocional, sin embargo, podríamos pensar que cuando los niños no

tienen las palabras necesarias para nombrar lo que les pasa el llanto, los dolores, incluso los comportamientos disruptivos son la única forma que tienen de mostrar a los adultos lo que están sufriendo.

Me parece trascendental destacar que la sintomatología psicológica presente en la infancia no es transitoria, los estudios demuestran que quienes sufrieron trastornos mentales en la infancia y adolescencia tienden a presentar trastornos mentales en la adultez. Se ha demostrado que la intervención temprana supone beneficios directos, al abordar los síntomas, antes de que se transformen en una conducta desadaptativa crónica que afecte el desarrollo normal del niño, niña o adolescente y que tenga importantes repercusiones en su vida adulta.