



MIENTRAS ESPERA LA ATENCIÓN ESPECÍFICA: CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

Decidir buscar servicios de salud mental para su hijo es el primer paso para ayudarlo a sentirse mejor. Puede ser frustrante y desalentador cuando los terapeutas no están disponibles de inmediato, pero hay cosas que puede hacer mientras tanto. Estas estrategias no sustituyen a la terapia, pero pueden ser útiles mientras espera la atención específica.

Hable con su hijo sobre su salud mental

Muchos padres y cuidadores se sienten inseguros sobre cómo hablar de salud mental con sus hijos. Iniciar una conversación hará saber a su hijo que le importa, que lo apoya y que está dispuesto a mantener con él conversaciones difíciles. Asegúrese de que dispone de un momento privado y sin interrupciones, cuando las emociones de todos estén calmadas, para iniciar la conversación.

- **Comience la conversación:**

Utilice frases abiertas, del tipo “Yo”, como “He notado que últimamente pasas más tiempo a solas” o “me preocupa que parezcas muy disgustado”.

- **Mantenga la comunicación abierta:**

Refleje las emociones o experiencias que compartan con usted sin emitir juicios ni estar en desacuerdo con lo que dicen. Si le describen una situación, puede ser útil decir cosas como “eso suena muy duro” o simplemente reformular lo que le han dicho. Esto ayuda a los niños y adolescentes a sentirse escuchados y comprendidos.

- **Programe controles diarios:**

En el caso de los niños mayores y los adolescentes, una calificación del 1 al 10 puede ser una buena forma de que los niños comuniquen rápidamente a sus padres cómo se sienten. Pregúnteles qué necesitan en ese momento y ofrézcales algunas ideas (por ejemplo, un abrazo, sentarse tranquilamente juntos, hablar o pasear, una distracción divertida).

Fomente la rutina y el autocuidado

Los cambios en el apetito, el sueño y el nivel de actividad son habituales en las personas con problemas de salud mental, como ansiedad o depresión. Haga lo que pueda para ayudar a su hijo a mantener su rutina habitual. Escribir un horario diario y colgarlo en la pared puede ayudar a que todos conozcan el plan. Es igualmente importante que los cuidadores dediquen tiempo a su autocuidado para poder apoyar a su hijo.

- **Alimentación saludable:**

Mantenga los tentempiés y las comidas a horas relativamente constantes.

- **Dormir lo suficiente:**

No dormir lo suficiente puede provocar aún más dificultades con el estado de ánimo y el comportamiento. Procure que su hijo duerma lo suficiente. Esto puede ser difícil, pero fomentar las horas habituales de despertarse y evitar el sueño diurno puede ayudar realmente a mantener un mejor sueño nocturno.

- [Llevar un registro del sueño](#) puede ayudarlo a comprender mejor cuánto duerme su hijo.

- La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño ofrece consejos basados en la edad para mejorar el sueño de niños y adolescentes (sleepeducation.org/sleep-faqs).

- Lo mejor es que los niños y adolescentes duerman en una habitación silenciosa y oscura, y que las distracciones, como teléfonos y tabletas, no estén disponibles y se encuentren en otra habitación durante las horas de sueño.



- **Participar en actividades positivas y agradables:**

Crear y fomentar pequeñas dosis de movimiento y actividad unas cuantas veces al día puede marcar realmente la diferencia para su hijo.

- Piense en ellas como “tentempiés” de actividades: breves períodos de 10 minutos haciendo algo.
- Cree un “menú” de actividades junto con su hijo. Por ejemplo, salir a pasear, sacar a pasear a su mascota, jugar a algo juntos, colorear, hornear, construir con juguetes, usar plastilina, escuchar música con alguien o andar en bicicleta o escúter.
- Anote cuándo se realizarán las actividades cada día para que se conviertan en parte de la rutina diaria y no se pasen por alto.

Enseñe y modele habilidades de afrontamiento

Existen muchas estrategias que puede empezar a utilizar con su hijo o adolescente y que se sabe que tienen efectos positivos sobre la salud mental. Hay muchas aplicaciones gratuitas que pueden ayudar a guiar a su hijo: *Smiling Mind* (niños más pequeños), *Mindful Powers* (niños de más edad), *Insight Timer*, *Let's Meditate*, *eQuoo*, *MindDoc*. También puede utilizar estas sencillas ideas para guiar a su hijo a través de estas prácticas juntos. Practique estas estrategias cada mañana y cada noche cuando su hijo no tenga grandes emociones. Cuanto más las practique, más fácil le resultará utilizarlas cuando su hijo se sienta angustiado.

- **Respiración relajante:**

Personalice la relajación para su hijo: su barriga es un globo que hay que llenar y luego desinflar; inspirar un color tranquilo y espirar lentamente el color estresante; inspirar y espirar aire suficiente para soplar 100 velas de cumpleaños; oler una galleta y soplar para enfriarla.

- **Relajación muscular progresiva:**

Pida a su hijo que apriete los puños con fuerza como si estuviera exprimiendo un limón. A continuación, pídale que suelte los limones mientras deja que se relajen todos los músculos de los brazos. Repita esto tres veces. Haga que su hijo cierre los ojos y piense en todos los músculos de su cuerpo, observando si alguno está tenso. Para cada parte del cuerpo, imagine que tensa los músculos y luego deja que se relajen. Para los niños más pequeños, pídeles que utilicen la imaginación (por ejemplo, apretando limones en los puños, mordiendo un mordillo, simulando que son una tortuga y encogiéndose de hombros).

- **Visualización guiada:**

Piense con su hijo en una escena tranquila y relajante. Ayúdele a ir a ese lugar en su mente guiándolo para que imagine lo que puede oír, ver, oler, saborear y sentir en ese lugar relajante. Dedique 5 minutos a concentrarse en las características de ese lugar mientras ralentiza la respiración.

La relación cuidador-niño

- **Tiempo especial:**

El tiempo especial es una forma en que los cuidadores pueden conectar con sus hijos de forma positiva. Programe 5 minutos para dedicarles un tiempo especial que no se vea interrumpido por distracciones u otras exigencias. Proporcióneles juguetes creativos y constructivos apropiados para su edad (por ejemplo, bloques, elementos para colorear, muñecas, plastilina, manualidades) que no tengan reglas ni instrucciones. Siga las ideas del niño en el juego, siempre que sean apropiadas y seguras.

- **Fomente los comportamientos saludables:**

Asegúrese de “observar a su hijo portándose bien” prestando atención y elogiando cuando se produzca un buen comportamiento, por pequeño que sea: “gracias por ayudarme”, “estoy orgulloso de ti por mantener la calma”. Al captar estos pequeños momentos, puede empezar a cambiar la forma en que un niño o adolescente se siente consigo mismo.

Si usted o alguien que usted conoce está pensando en el suicidio, póngase en contacto con la [Línea de asistencia para la prevención del suicidio y ayuda a las personas en crisis](#) al 988, o póngase en contacto con la organización Crisis Text Line, enviando un mensaje de texto con la palabra “START” al 741-741.