



Empleado

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Enero 2022

Hablar con su hijo adolescente sobre la salud mental

A medida que las conversaciones sobre salud mental se vuelven más comunes, es cada vez más importante que consideremos la salud mental de todos, especialmente los adolescentes. La mitad de los desafíos de salud mental comienzan a los 14 años, por lo que es crucial comenzar estas conversaciones temprano para poder mantener un diálogo abierto a medida que los adolescentes maduran.

Los estudios demuestran que las amistades saludables son importantes para el bienestar mental. Pueden ayudar a aumentar el sentido de pertenencia, mejorar la confianza en sí mismos y ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. COVID-19 continúa complicando la vida, lo que obliga a muchos adolescentes a pasar más tiempo de lo habitual lejos de amigos y compañeros. Ese cambio ha afectado la salud mental de muchos adolescentes, y casi un tercio informó sentirse infeliz o deprimido en los últimos meses.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como "un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y puede hacer una contribución a la su comunidad". Para los adolescentes, esto puede parecer como disfrutar de actividades extracurriculares, interesarse en sus relaciones, buscar oportunidades laborales y ser resilientes ante los desafíos.

Es importante saber qué es "normal" para su adolescente y comprender que lo que puede ser típico para un adolescente puede no serlo para otro. Los cambios en el comportamiento podrían indicar un problema de salud mental o de uso de sustancias. Mantener abiertas las líneas de comunicación es fundamental.

Su adolescente puede tener miedo de pedir ayuda si las conversaciones sobre salud mental no son la norma en su hogar. Tener estas conversaciones no siempre será fácil, pero podrían marcar la diferencia para su adolescente: establecer un diálogo abierto y seguro garantizará que haya confianza para que se abran a usted sobre algunos problemas que puedan estar enfrentando.

A continuación, se ofrecen algunos consejos para facilitar un poco estas conversaciones:

- **Actuar con sinceridad.** Si bien esto puede parecer intuitivo, ser genuino al escuchar a su hijo adolescente le mostrará que usted está en su esquina y no para castigarlo. Es importante que se dé cuenta de que a usted le importa lo que le está pasando, incluso si se siente incómodo o no cree que su problema sea tan importante. Si era lo suficientemente importante como para que ellos lo llamaran su atención, debería serlo para usted. Trate de no minimizar sus sentimientos o experiencias ni use palabras como "loco" o "tonto". Esto no solo estigmatiza aún más la salud mental, sino que también disuadirá a su adolescente de acudir a usted en busca de ayuda en el futuro.
- **Permita el silencio.** Esto puede resultar difícil al principio, pero es fundamental que permita que su hijo adolescente se exprese con sus propias palabras. Evite "llenar los espacios en blanco" con lo que cree que dirán a continuación o cómo cree

Continúa en la siguiente página.

que se sentirán. Esto desalienta a los adolescentes a compartir su experiencia completa y es posible que se pierda la imagen completa desde su punto de vista.

- **Prepárese para ser un defensor.** Si su hijo necesita ayuda, comuníquese con su médico, consejero escolar o un adulto de confianza en su escuela para que lo derive a un proveedor de atención médica mental en su comunidad. Apoye a su hijo adolescente en la medida de sus posibilidades: llévalo a las citas, bríndele espacio y privacidad para asistir a citas virtuales o grupos de apoyo, o continúe teniendo ese diálogo abierto para asegurarse de que esté en el camino correcto. Muchos métodos de apoyo requieren la firma de un padre o tutor, y recuerde que las conversaciones entre su adolescente y su proveedor de atención médica mental son confidenciales a menos que haya una emergencia.

Sentirse lo suficientemente cómodo como para pedir ayuda y tener estas conversaciones ayudará a su adolescente a sentirse independiente y a mantenerlo seguro. Es posible que no pueda protegerlos de todo, pero puede ofrecer su apoyo y amor cuando lo necesiten. Si no está acostumbrado a tener estas conversaciones, recuerde que esto requerirá algo de práctica. Estas conversaciones con su hijo adolescente se volverán más fáciles cuanto más las tenga, y cuanto antes comience, antes podrá ofrecer su apoyo.

Recuerde, los problemas de salud mental son comunes y pueden resolverse; la mayoría de las personas sí mejoran después de pedir ayuda. Si su hijo adolescente hace algo que indique que desea hacerse daño a sí mismo o a los demás, tómelo en serio. Para asistencia telefónica inmediata con un consejero, First Choice Health PAE está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana en el 800-777-4114, tanto para los empleados como para sus dependientes cubiertos. Podemos brindarle orientación sobre cómo abordar estas conversaciones difíciles, o podemos hablar directamente con su hijo adolescente. Las sesiones de asesoramiento de cortesía están disponibles cara a cara o virtualmente.

By Mental Health First Aid USA

<https://www.mentalhealthfirstaid.org/2021/11/talking-to-your-teen-about-mental-health/>