

El objetivo de esta campaña es tomar conciencia sobre la salud mental y el bienestar. A medida que vaya aprendiendo más acerca de este tema tan importante, comparta su conocimiento con otras personas, en especial si oye que alguien dice algo sobre la salud mental que no sea cierto.

Folleto sobre hábitos de vida: Apoyo para los más vulnerables

Mantener el bienestar y una óptima salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta y más avanzada.

Niños

La salud mental en la infancia implica alcanzar hitos de desarrollo y emocionales, y aprender habilidades sociales sanas. Además, los niños deben aprender a salir adelante ante problemas o situaciones estresantes. Los síntomas de los trastornos mentales cambian con el tiempo a medida que el niño crece. Suelen comenzar en la primera infancia, aunque algunos pueden desarrollarse durante la adolescencia.

Lo que pueden hacer los padres, los maestros y los profesionales de la salud: Los padres son quienes mejor conocen al niño. Si usted es padre, hable con el proveedor de servicios de salud de su hijo ante cualquier preocupación acerca de su comportamiento en el hogar, en la escuela o con sus amigos. Actúe rápido si tiene alguna inquietud. Los padres y los proveedores de servicios de salud deberían trabajar junto a sus maestros, entrenadores, psicólogos y otros familiares a fin de orientar al niño para que alcance el éxito.¹

Adolescentes

La adolescencia es una etapa de muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. Es posible que los adolescentes sientan presión social para consumir alcohol, productos con tabaco y drogas, y para tener sexo. Otros desafíos pueden ser los trastornos alimenticios y los problemas familiares o interpersonales. A medida que van adquiriendo independencia, los adolescentes toman más decisiones propias acerca de sus amigos, intereses y la escuela.

Consejos positivos para padres de adolescentes²

- Hable con su hijo adolescente acerca de lo que le preocupa y preste atención a los cambios de conducta. Si observa que está triste o deprimido, pregúntele si tiene pensamientos suicidas (preguntar al respecto no genera esta clase de pensamientos, sino que demuestra que a usted le importa). De ser necesario, busque ayuda profesional.

- Sea honesto y directo con su hijo cuando conversen sobre temas delicados, como drogas, alcohol, cigarrillos y sexo. Hable acerca de situaciones incómodas o difíciles y ayúdelo a prepararse de antemano para afrontarlas.
- Conozca a sus amigos. Demuestre interés por su vida escolar y sus actividades personales. Anímelo a participar en actividades deportivas, musicales, artísticas y de voluntariado.
- Ayúdelo a tomar decisiones sanas. IncentíVELO a dormir lo suficiente y bien (de ocho a diez horas por día) y hacer ejercicio (al menos una hora por día). Incentive a su hijo a comer en familia, lo cual promueve el bienestar general.
- Respete sus opiniones y tenga en cuenta lo que piensa y siente. Es importante que los adolescentes sepan que se los escucha. Felicítelo y celebre sus iniciativas y logros.
- Cuando haya conflictos, comunique claramente los objetivos y las expectativas. Permita a su hijo adolescente opinar acerca de cómo alcanzar esas metas.

Adultos mayores

En la edad avanzada, la salud mental y el bienestar son tan importantes como en las demás etapas de la vida. Según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente el 15 % de los adultos mayores de 60 años padecen alguna enfermedad mental, como depresión o demencia. Además de los factores estresantes que afectan a todos los adultos, los adultos mayores tienen más probabilidades de padecer problemas físicos, lo cual incluye deterioro significativo de la capacidad funcional y la movilidad, dolor crónico, debilidad y otros problemas de salud crónicos. El dolor de una pérdida, la caída del nivel socioeconómico aparejada a la jubilación, el aislamiento y la soledad, e incluso el maltrato contra las personas de edad avanzada, puede reducir su calidad de vida.³

Cómo ayudar a los adultos mayores: reconocer los signos de un problema mental u otro problema de salud es más sencillo si a la persona mayor se la ve con frecuencia. Si sospecha que tiene algún problema, puede ayudarlo a que consulte a un proveedor de servicios de salud como primer paso para recibir tratamiento. Si no vive cerca de su amigo o familiar mayor, quizás un llamado telefónico o una visita breve no sea la mejor manera de observar un cambio importante en su conducta. Considere poner en práctica los siguientes consejos:

- Con el permiso del adulto mayor, comuníquese con las personas que habitualmente lo ven (ya sean vecinos, amigos o familiares locales) y pídales que se comuniquen con usted si observan algo que les llame la atención. Pregúnteles si puede comunicarse con ellos periódicamente para que lo tengan al tanto.

- Si puede visitarlo en persona, identifique cuestiones de seguridad y las condiciones generales en las que vive. Intente determinar su ánimo y su estado de salud general.

En algunos casos, es posible que se encuentre en la posición de tener que ayudar a su familiar a tomar decisiones difíciles en relación con la atención médica. Si la persona está enferma, es importante que designe a un apoderado para la atención de la salud que actúe en su nombre en situaciones médicas.⁴

¿Qué se puede hacer?

Preste atención a las necesidades de salud mental de los niños, adolescentes y adultos mayores de su familia o de la comunidad.

Fuentes:

¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. ¿Qué son los trastornos mentales infantiles? 2020.

²Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Child Development: Positive Parenting Tips – Teenagers* (Desarrollo infantil: consejos de crianza positiva, adolescentes), 2020.

³Organización Mundial de la Salud. *Mental health of older adults* (La salud mental de los adultos mayores), 2017.

⁴*National Institute on Aging* (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento). *What Are The Signs That An Aging Parent Needs Help?* (¿Cuáles son las señales que indican que un padre de edad avanzada necesita ayuda?) 2017.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de Metlife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el “Contenido”) están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que Metlife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La condición y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier condición médica y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su condición y circunstancias particulares.

Número legal de las herramientas de salud mental: L0821015802[exp1122][Todos los estados]

Toda parte que presente el logotipo de MetLife deberá incluir el siguiente aviso de derechos de autor: © 2021 MetLife Services and Solutions, LLC.