



# Los niños y la salud mental

## ¿Es solo una etapa?

### Puntos que recordar

- ▶ Siempre busque ayuda inmediata si un niño se comporta de manera peligrosa o habla de querer lastimarse a sí mismo o a otra persona.
- ▶ Busque ayuda cuando el comportamiento o las dificultades emocionales del niño duran más de unas semanas y están causando problemas en la escuela, en el hogar o con los amigos.
- ▶ Una evaluación exhaustiva puede ayudar a determinar si es necesario dar tratamiento y qué tratamientos pueden ser más eficaces.
- ▶ El tratamiento temprano puede ayudar a abordar las dificultades actuales del niño y también puede ayudar a evitar problemas más graves en el futuro.

### Cuándo buscar ayuda

Incluso en las mejores circunstancias, puede ser difícil distinguir entre las emociones y los comportamientos desafiantes que son consistentes con el desarrollo infantil típico y aquellos que son motivo de preocupación. Es importante recordar que muchos trastornos como la ansiedad, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad y la depresión pueden ocurrir durante la infancia. De hecho, muchos adultos que buscan tratamiento recuerdan cómo estos trastornos afectaron su niñez y quisieran haber recibido ayuda antes. En general, si el comportamiento de un niño persiste por algunas semanas o más, causa angustia al niño o a la familia e

interfiere con el funcionamiento en la escuela, en el hogar o con los amigos, entonces considere buscar ayuda. **Si el comportamiento de un niño es peligroso, o si un niño habla de querer hacerse daño a sí mismo o a otra persona, busque ayuda de inmediato.**

*Los niños pequeños* pueden beneficiarse de una evaluación y tratamiento si:

- ▶ Tienen rabietas frecuentes o están sumamente irritables la mayor parte del tiempo
- ▶ A menudo hablan de sus miedos o preocupaciones
- ▶ Se quejan de dolor de estómago o dolores de cabeza frecuentes sin causa médica conocida
- ▶ Están en constante movimiento y no pueden quedarse quietos (excepto cuando miran videos o juegan videojuegos)
- ▶ Duermen demasiado o muy poco, tienen pesadillas frecuentes o parecen que tienen sueño durante el día
- ▶ No están interesados en jugar con otros niños o tienen dificultad para hacer amigos
- ▶ Tienen problemas académicos o recientemente sus calificaciones han bajado
- ▶ Repiten sus acciones o verifican las cosas muchas veces por miedo a que algo malo pueda suceder.

*Los niños mayores y los adolescentes* pueden beneficiarse de una evaluación si:

- ▶ Han perdido el interés en las cosas que solían disfrutar
- ▶ Tienen poca energía
- ▶ Duermen demasiado o muy poco, o parecen tener sueño durante todo el día



- ▶ Pasan más y más tiempo solos y evitan las actividades sociales con amigos o familiares
- ▶ Tienen miedo a aumentar de peso o hacen dieta o ejercicio de manera excesiva
- ▶ Se autolesionan (por ejemplo, se cortan o se queman la piel)
- ▶ Fuman, beben o usan drogas
- ▶ Participan en conductas arriesgadas o destructivas solos o con sus amigos
- ▶ Tienen pensamientos de suicidio
- ▶ Tienen períodos de muchísima energía y actividad y requieren dormir mucho menos de lo habitual
- ▶ Dicen que piensan que alguien está tratando de controlar su mente o que escuchan cosas que otras personas no pueden escuchar.



## Las primeras medidas que los padres pueden tomar

Si le preocupa su hijo, ¿qué debe hacer primero?

- ▶ Hable con el maestro de su hijo. ¿Cómo se comporta el niño en la escuela, en la guardería o en la hora del recreo?
- ▶ Hable con el pediatra de su hijo. Describa su comportamiento e infórmele lo que ha observado y aprendido al hablar con otros.
- ▶ Pida que le refieran a un profesional de la salud mental que tenga experiencia y conocimiento en tratar a niños. (Puede encontrar información adicional sobre cómo identificar a un profesional de la salud mental al final de este folleto).



## Cómo encontrar respuestas

Una evaluación por un profesional de la salud puede ayudar a aclarar los problemas subyacentes en el comportamiento de un niño y brindar seguridad o resultar en recomendaciones para los próximos pasos. Ofrece la oportunidad de conocer las fortalezas y las debilidades del niño y de determinar qué intervenciones podrían ser más útiles.

Una evaluación exhaustiva de la salud mental de un niño incluye lo siguiente:

- ▶ Una entrevista con los padres en que se hable sobre la historia del desarrollo del niño, su temperamento, sus relaciones con los amigos y familiares, historia clínica, intereses, habilidades y cualquier tratamiento previo. Es importante hacerse una idea de la situación actual del niño, por ejemplo: ¿ha cambiado recientemente de escuela, ha habido una enfermedad en la familia o un cambio que ha tenido un impacto en la vida diaria del niño?
- ▶ Recopilación de información de la escuela, como pruebas estandarizadas, informes de comportamiento, capacidades y dificultades.
- ▶ Una entrevista con el niño sobre sus experiencias, así como pruebas y observaciones de comportamiento, si son necesarias.

## Opciones de tratamiento

Los resultados de la evaluación pueden sugerir que el comportamiento del niño está relacionado con cambios o tensiones en el hogar o en la escuela; o es el resultado de un trastorno para el cual se recomendaría un tratamiento. Las recomendaciones de tratamiento pueden incluir:

- ▶ **Psicoterapia (“terapia de diálogo”).** Hay muchos enfoques diferentes para la psicoterapia, entre ellos, las psicoterapias estructuradas dirigidas a problemas específicos. Hay información sobre los diferentes tipos de psicoterapias en la página en inglés sobre las **psicoterapias** del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) ([www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov), término de búsqueda: “psychotherapies”). La psicoterapia eficaz para los niños siempre incluye:
  - Participación de los padres en el tratamiento (especialmente en el caso de niños y adolescentes)
  - Capacitación en habilidades y práctica de esas habilidades en el hogar o en la escuela (como “tarea” entre una sesión y otra)
  - Medidas de progreso (por ejemplo, escalas de calificación, mejora en las tareas asignadas de la escuela) que se rastrean a lo largo del tiempo.
- ▶ **Medicamentos.** Los medicamentos pueden usarse junto con la psicoterapia. Al igual que con los adultos, el tipo de medicamentos que se use para los niños

depende del diagnóstico y puede incluir antidepresivos, estimulantes, estabilizadores del estado de ánimo y otros. La información general sobre las clases específicas de medicamentos está disponible en la página en inglés del NIMH sobre **medicamentos para la salud mental** ([www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov), término de búsqueda: “medications”). Con frecuencia se usan medicamentos en combinación con la psicoterapia. Si está consultando a diferentes especialistas, el tratamiento debe coordinarse.



- ▶ **Consejería familiar.** Incluir a los padres y otros miembros de la familia en el tratamiento puede ayudar a las familias a comprender cómo los desafíos individuales del niño pueden afectar las relaciones con los padres y hermanos y viceversa.
- ▶ **Apoyo para padres.** Las sesiones individuales o de grupo que incluyen capacitación para los padres y la oportunidad de hablar con otros padres pueden ofrecer estrategias nuevas para apoyar al niño y manejar el comportamiento difícil de una manera positiva. El terapeuta también puede capacitar a los padres sobre cómo tratar con las escuelas.

Para encontrar información sobre las opciones de tratamiento para trastornos específicos, visite la página en inglés [www.nimh.nih.gov/health](http://www.nimh.nih.gov/health).



## Cómo elegir un profesional de la salud mental

Es especialmente importante buscar un profesional de la salud mental infantil que tenga capacitación y experiencia en el tratamiento de los problemas específicos que su hijo tiene. Cuando se reúna con posibles proveedores de tratamiento, hágales las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Usa enfoques de tratamiento que son respaldados por la ciencia?
- ▶ ¿Hace que los padres participen en el tratamiento? Si es así, ¿cómo participan?
- ▶ ¿Habrá tareas entre las sesiones?
- ▶ ¿Cómo se evaluará el progreso del tratamiento?
- ▶ ¿Qué tan pronto podremos esperar ver progreso?
- ▶ ¿Cuánto tiempo debe durar el tratamiento?

Puede encontrar información adicional relacionada con la identificación de un profesional de la salud mental calificado y opciones de tratamiento eficaces en la página web en inglés del NIMH en [www.nimh.nih.gov/findhelp](http://www.nimh.nih.gov/findhelp), así como a través de otras organizaciones que aparecen en la sección de “Recursos” de este folleto.



## Cómo trabajar con la escuela

Si su hijo tiene problemas de comportamiento o emocionales que interfieren con su éxito en la escuela, puede beneficiarse de los planes o adaptaciones que se ofrecen de acuerdo con las leyes originalmente promulgadas para evitar la discriminación contra los niños con discapacidades. Los profesionales de la salud que están a cargo de su hijo pueden ayudarle a que usted se comunique con la escuela. Un primer paso puede ser preguntarle a la escuela si un programa educativo individualizado o un plan 504 sería apropiado para su hijo. Las adaptaciones pueden incluir medidas simples, como darle al niño una grabadora para tomar notas, permitir flexibilidad con la cantidad de tiempo permitido para las pruebas o cambiar donde el niño se sienta en el aula para reducir la distracción. Hay muchas fuentes de información sobre lo que las escuelas pueden y, en algunos casos, deben ofrecer a los niños que se beneficiarían de las adaptaciones y cómo los padres pueden solicitar una evaluación y los servicios para sus hijos:

- ▶ Hay centros de información y capacitación para padres y centros comunitarios de recursos para padres por todo el país. El sitio web en inglés del **Centro de Información y Recursos para Padres** enumera los centros en cada estado ([www.parentcenterhub.org/find-your-center](http://www.parentcenterhub.org/find-your-center)). También ofrece **información en español** ([www.parentcenterhub.org/lista-espanol](http://www.parentcenterhub.org/lista-espanol)).

- ▶ El **Departamento de Educación de los Estados Unidos (www.ed.gov)** tiene información detallada sobre las leyes que establecen mecanismos para ofrecer a los niños adaptaciones a sus necesidades individuales para ayudarlos a tener éxito en la escuela. El Departamento de Educación también tiene un sitio web en inglés sobre la **Ley de Educación para Personas con Discapacidades (https://sites.ed.gov/idea)**, y la **Oficina de Derechos Civiles (www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/frontpage/pro-students/disability-pr.html)** tiene información en inglés sobre otras leyes federales que prohíben la discriminación por discapacidad en los programas públicos, como las escuelas. También cuenta con **información en español (www.ed.gov/notices/espanol-la)**.
- ▶ Muchas de las organizaciones enumeradas en este folleto en la sección de “Recursos” también ofrecen información sobre cómo trabajar con las escuelas, así como otra información más general sobre los trastornos que afectan a los niños.

## Aprenda más

Puede encontrar información tanto en inglés como en español sobre trastornos específicos en **el sitio web del NIMH (www.nimh.nih.gov/index.shtml)** y en nuestras **publicaciones (www.nimh.nih.gov/health/publications)** y **páginas de información de salud (www.nimh.nih.gov/health/topics/index.shtml)**. Las organizaciones a continuación también tienen información sobre los síntomas, tratamientos y apoyo para trastornos mentales infantiles. La participación en grupos voluntarios puede ofrecer una manera de conectarse con otros padres que enfrentan problemas similares.

Los científicos continúan investigando nuevas formas de tratamiento para los trastornos mentales infantiles. La sección “Únase a un estudio” a continuación ofrece información sobre cómo participar en la investigación clínica.

## Recursos

**Nota:** esta lista de recursos se ofrece solo con fines informativos. No es completa y el hecho de que se incluyan estos recursos no significa que tengan el endoso del NIMH.

Las siguientes organizaciones y agencias tienen información sobre problemas de salud mental en los niños. Algunas ofrecen orientación sobre cómo trabajar con las escuelas y cómo encontrar profesionales de la salud:

- ▶ **American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (www.aacap.org)** (inglés). Vea también

la página en español de **Información para la familia (www.aacap.org/AACAP/Families\_and\_Youth/Facts\_for\_Families/Facts\_for\_Families\_Spanish.aspx)** sobre varios temas.

- ▶ **Association for Behavioral and Cognitive Therapies (www.abct.org/Home)** (inglés).
- ▶ **Society for Clinical Child and Adolescent Psychology (https://sccap53.org)** (inglés).
- ▶ **EffectiveChildTherapy.org (http://effectivechildtherapy.org)** (inglés).
- ▶ **Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov/spanish)** (español), vea la página de **la salud mental de los niños (www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/conditions.html)**.
- ▶ **Children and Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (www.chadd.org)** (inglés). Vea también su **información en español (https://chadd.org/understanding-adhd/recursos-en-espanol)**.
- ▶ **Depression and Bipolar Support Alliance (www.dbsalliance.org)** (inglés). Vea también su **página de información en español (www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=esp\_home)**.
- ▶ **Interagency Autism Coordinating Committee (https://iacc.hhs.gov)** (inglés). También vea su lista de agencias federales, organizaciones privadas y sin fines de lucro y recursos estatales en las siguientes páginas web sobre el autismo: **Federal Agencies (https://iacc.hhs.gov/resources/federal-agencies)**; **Private and Non-Profit Organizations (https://iacc.hhs.gov/resources/private-organizations)**; y **State Resources (https://iacc.hhs.gov/resources/state-resources)** (inglés).
- ▶ **International OCD Foundation (https://iocdf.org)**. También tiene **información en español (https://iocdf.org/espanol/recursos)**.
- ▶ **Mental Health America (www.mentalhealthamerica.net)**. Su sección en inglés sobre la **comunidad hispana y la salud mental (www.mentalhealthamerica.net/conditions/minority-mental-health)** tiene una lista de materiales en español al final de la página.
- ▶ **National Alliance on Mental Illness (www.nami.org)** (inglés).
- ▶ **National Association of School Psychologists (www.nasponline.org/resources-and-publications/families-and-educators)** (inglés).
- ▶ **National Federation of Families for Children’s Mental Health (www.ffcmh.org)** (inglés).
- ▶ **Stopbullying.gov (www.stopbullying.gov)**. También tienen **información en español (https://espanol.stopbullying.gov)**.
- ▶ Substance Abuse and Mental Health Services Administration **Behavioral Health Treatment Services Locator (https://findtreatment.samhsa.gov)** (inglés).

- **Tourette Association of America** ([www.tourette.org](http://www.tourette.org)). También tienen **información en español sobre el síndrome de Tourette** ([www.tourette.org/about-tourette/overview/espanol](http://www.tourette.org/about-tourette/overview/espanol)).

## Cómo abordar los trastornos que afectan a los niños

El NIMH lleva a cabo y apoya investigaciones que podrían ayudar a encontrar nuevas y mejores formas de diagnosticar y tratar los trastornos mentales que ocurren en la niñez. Estas investigaciones incluyen estudios de factores de riesgo, entre ellos, los relacionados con la genética y con la experiencia y el medio ambiente, que pueden ofrecer pistas sobre cómo se desarrollan estos trastornos y cómo identificarlos en sus etapas tempranas. El NIMH también apoya los esfuerzos para desarrollar y probar nuevas intervenciones, que incluyen tratamientos conductuales, psicoterapéuticos y con medicamentos. Además de ofrecer formas de diagnosticar y tratar los trastornos en la niñez, la investigación puede ayudar a determinar si los efectos beneficiosos del tratamiento en la niñez continúan en la adolescencia y la edad adulta.



## Cómo participar en un estudio de investigación para niños

Los niños no son pequeños adultos, sin embargo, a menudo reciben medicamentos y tratamientos que solo han sido probados en adultos. Existe una gran cantidad de evidencia de que los cerebros y cuerpos en desarrollo de los niños pueden responder a los medicamentos y tratamientos de forma diferente a la manera como responden los cerebros y cuerpos de los adultos. La forma de obtener los mejores tratamientos para niños es a través de investigaciones diseñadas específicamente para ellos.

El NIMH apoya una gran variedad de investigaciones, entre ellas, ensayos clínicos que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y

afecciones. Durante los ensayos clínicos sobre las afecciones que afectan la salud mental, los tratamientos que se están probando podrían ser nuevos tratamientos conductuales, nuevos medicamentos o nuevas combinaciones de medicamentos, o nuevos enfoques para mejorar los tratamientos existentes. El objetivo de los ensayos clínicos es determinar si una nueva prueba o tratamiento funciona y si es seguro. Aunque los participantes individuales podrían beneficiarse de ser parte de un ensayo clínico, los participantes deben saber que el objetivo principal de un ensayo clínico es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

**Nota:** Al pensar sobre la participación en un ensayo clínico y cuáles son los más adecuados para su hijo, lo mejor es tomar esas decisiones en colaboración con su profesional de la salud mental con licencia. Para información adicional para padres sobre las investigaciones clínicas para los niños, visite la siguiente página en inglés: **NIH Clinical Research Trials and You: For Parents and Children** ([www.nih.gov/health-information/nih-clinical-research-trials-you/parents-children](http://www.nih.gov/health-information/nih-clinical-research-trials-you/parents-children)).

## CÓMO ENCONTRAR UN ENSAYO CLÍNICO

Los investigadores del NIMH llevan a cabo ensayos clínicos en varias áreas de estudio, entre ellas, las áreas de la cognición, la genética, la epidemiología y la psiquiatría. Estos ensayos clínicos del NIMH se llevan a cabo en el Centro Clínico de los NIH en Bethesda, Maryland, y pueden requerir visitas regulares de parte de los pacientes. Para encontrar los ensayos clínicos que lleva a cabo el NIMH para niños y adolescentes, vaya a la siguiente página web en inglés: **Únase a un estudio: niños** ([www.nimh.nih.gov/labs-at-nimh/join-a-study/children/index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/labs-at-nimh/join-a-study/children/index.shtml)). Puede averiguar si un estudio sería apropiado para su hijo hablando con el personal de contacto que se lista para cada estudio.

Además de los ensayos en curso en el NIMH, hay ensayos clínicos que prueban tratamientos de salud mental que se están llevando a cabo en todo el país y en otras partes del mundo. Para encontrar un ensayo clínico cerca de usted, puede visitar el sitio web en inglés de **www.ClinicalTrials.gov** (<https://clinicaltrials.gov>). Esta base de datos contiene un registro de los ensayos clínicos con respaldo federal y privado. ClinicalTrials.gov le ofrece información sobre el propósito de cada ensayo, quién lo financia, quién puede participar, los lugares donde se lleva a cabo el estudio y los números de teléfono donde llamar para más detalles. Esta información debe usarse junto con los consejos que le den los profesionales de la salud mental.

## Reproducciones

Esta publicación es del dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como fuente de la información. El NIMH le anima a reproducir y usar esta publicación en sus iniciativas para mejorar la salud pública. Sin embargo, el uso de materiales gubernamentales de manera inapropiada puede generar dudas legales o éticas, por lo que le pedimos que use las siguientes pautas:

- ▶ El NIMH no endosa ni recomienda ningún producto, proceso o servicio comercial y no se pueden usar nuestras publicaciones para fines publicitarios o como endosos.
- ▶ El NIMH no provee consejos médicos ni recomendaciones de tratamiento específicos. Tampoco damos ningún tipo de referencias o remisiones. Estos materiales no se deben usar de manera que parezca que estamos haciendo recomendaciones o referencias de ese estilo.
- ▶ El NIMH solicita que las organizaciones no federales que usen nuestras publicaciones no las alteren de manera que comprometan su integridad y “la marca” o imagen de la institución.
- ▶ Si se agregan logotipos o enlaces a sitios web que no pertenecen al gobierno federal, estos no deben dar la impresión de que el NIMH endosa algún producto o servicio comercial o algún servicio o tratamiento médico.
- ▶ Las fotografías de esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos. El uso de algunas imágenes está restringido.

Si tiene alguna pregunta acerca de estas pautas y del uso de las publicaciones del NIMH, por favor comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH llamando al **866-615-6464** o envíe un correo electrónico a [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov).

## Para más información

### LOCALIZADOR DE TRATAMIENTOS PARA LA SALUD MENTAL

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece este recurso en su sitio web para localizar las instalaciones y programas que ofrecen tratamientos para la salud mental. El localizador de servicios de tratamiento tiene una lista de las instalaciones y los programas que ofrecen servicios de salud mental a las personas con enfermedades mentales. Busque un establecimiento en su estado en: <https://findtreatment.samhsa.gov> (inglés). Si desea recursos adicionales, visite nuestra página en inglés de ayuda para las enfermedades mentales: [www.nimh.nih.gov/findhelp](http://www.nimh.nih.gov/findhelp).

## PREGUNTAS PARA HACERLE A SU MÉDICO

Hacer preguntas y ofrecerle información a su médico y otros proveedores de atención médica puede mejorar el cuidado que le dan. Hablar con su médico genera confianza y lleva a mejores resultados, calidad, seguridad y satisfacción. Para más consejos, visite el sitio web de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica (AHRQ, por sus siglas en inglés) en [www.ahrq.gov/patients-consumers/index.html](http://www.ahrq.gov/patients-consumers/index.html) (inglés) y [www.ahrq.gov/topics/informacion-en-espanol/index.html](http://www.ahrq.gov/topics/informacion-en-espanol/index.html) (español).

Si desea obtener más información sobre los trastornos que afectan la salud mental, o para averiguar sobre los recursos y las investigaciones relacionados con la salud mental, visite [MentalHealth.gov](http://MentalHealth.gov) en <https://espanol.mentalhealth.gov> (español), o el [sitio web del NIMH](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml) en [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) (inglés) o [www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml) (español). Además, el sitio web MedlinePlus de la [Biblioteca Nacional de Medicina](http://Biblioteca Nacional de Medicina) (<https://medlineplus.gov>, inglés o <https://medlineplus.gov/spanish>, español) también tiene información sobre una amplia variedad de temas que afectan la salud mental. Si desea obtener información sobre los ensayos clínicos, visite ClinicalTrials.Gov: [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov) (inglés) o <https://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (español)

### Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión  
6001 Executive Boulevard  
Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 866-615-6464  
(866-615-NIMH)\*

Teléfono para personas con problemas auditivos:  
301-443-8431 o 866-415-8051\*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

Sitios web: [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) (inglés) o

[www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml) (español)

\*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos



National Institute  
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS  
HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS  
Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. SP 18-4702  
Traducida en julio del 2018

