

## Hablar sobre salud mental: **4 consejos** para padres de adolescentes y adultos jóvenes

La salud mental siempre es un tema importante. **Durante la pandemia, que según el 58 % de los adolescentes ha afectado su salud mental,<sup>1</sup>** es aún más importante.

Para algunas familias, hablar sobre salud mental puede ser un evento diario. Para otras, puede ser un tema nuevo y quizás sea incómodo al principio. Pero cuanto más hable sobre este tema, más cómodo se sentirá al abordarlo; tanto usted como ellos.

Si tiene dudas sobre cómo comenzar, tenga en cuenta estos cuatro consejos.

- 1. Recuerde cómo era ser adolescente.** Los adolescentes están pasando por momentos de cambio. Quizás estén por conseguir su primer empleo, aprendiendo a conducir, pasando más tiempo con los amigos y menos con sus padres. Es una parte normal del desarrollo. Las redes sociales también pueden afectar la vida de los adolescentes, poniéndolos ansiosos sobre la aprobación de los demás, abrumados por las notificaciones constantes y preocupados por saber si se están perdiendo de algo. El uso frecuente de Instagram por parte de las mujeres jóvenes también está relacionado con el descontento con su imagen corporal, la ansiedad, la depresión y la baja autoestima.<sup>2</sup>
- 2. Esté atento a las señales.** Los adolescentes pueden sacar a relucir el tema de la salud mental por su cuenta. Pueden mencionar que un amigo está atravesando una determinada situación, o hablar sobre cómo se sienten ellos. Es importante escucharlos, no se pierda estas oportunidades.
- 3. Respete las diferencias.** Existe la posibilidad de que usted y el adolescente o el adulto joven en su vida tengan diferentes opiniones sobre política, temas sociales o de otra índole. Si bien puede ser difícil, trate de mantener la calma y respetar sus opiniones diferentes. Esto puede ayudarle a generar confianza y a que sea más abierto cuando hable con usted. En vez de un sermón, ayude a su hijo adolescente a planificar cómo tomar decisiones saludables con respecto al alcohol y las drogas, las relaciones y cualquier otra situación que enfrente.
- 4. Aprenda acerca de salud mental.** Si bien muchas personas tienen experiencia personal con la depresión, la ansiedad u otros problemas de salud mental, para algunas otras personas estos temas son nuevos. Si no conoce estas afecciones, infórmese antes de hablar sobre ellas. Además, investigue acerca de las señales de advertencia a las que debe estar atento. Si una persona se siente triste o apática durante más de un par de semanas, tiene intensos cambios en el estado de ánimo, se preocupa mucho o pelea con otras personas, es posible que esté lidiando con un problema de salud mental y que necesite ayuda.<sup>3</sup>

## Trastornos alimenticios

Cuando una persona está lidiando con sentimientos abrumadores, a veces desarrolla trastornos de la alimentación. Estos trastornos con frecuencia empiezan en la adolescencia y alrededor de los 20 años.<sup>4</sup>

## Consumo de alcohol

Diferentes culturas tienen diferentes normas acerca del alcohol. Si bien algunos países permiten su consumo por parte de adolescentes, otros no lo permiten hasta que sean mayores, o bien lo prohíben por completo.

¿Tiene dudas sobre cómo empezar a hablar sobre salud mental? Eche un vistazo a estas formas de iniciar la conversación que tanto usted como su familia pueden emplear juntos. Descárguelos en [optumeap.com](https://optumeap.com).

Si usted o alguien a quien usted conoce está pensando en suicidarse, busque ayuda inmediatamente. **Si usted o alguien que conoce está en peligro inminente, llame a los servicios de emergencia.**



1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. [cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey\\_report\\_for\\_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740\\_4](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4). November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult*. 2019;8(4):482–490. [psycnet.apa.org/record/2018-15210-001](https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001).
3. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al 911 si se encuentra en los Estados Unidos, o llame al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si se encuentra fuera de los Estados Unidos, o vaya al Departamento de Emergencias o Accidentes más cercano. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum, sus afiliadas o alguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes, en particular los servicios a familiares menores de 16 años, tal vez no estén disponibles en todas las ubicaciones y están sujetos a cambios sin previo aviso. La experiencia o los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos contractuales o los requisitos normativos del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

© 2022 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF5997810 138257-012022