

Higiene del ánimo

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA DE CHOC CHILDREN'S

Es importante enseñarles a nuestros hijos a mantenerse saludables, tanto física como mentalmente. Las siguientes estrategias pueden ayudar a prevenir problemas de depresión, ansiedad y otros síntomas asociados con los trastornos mentales. Aprender habilidades para vivir de forma saludable durante la niñez puede ayudar a los niños a manejar todo tipo de situaciones de estrés a lo largo de su vida y a medida que se convierten en adultos. En el caso de aquellos niños y adolescentes con síntomas preexistentes de trastornos mentales, estas estrategias pueden ayudarlos a manejar esos síntomas y a aminorar algunos de los desafíos que enfrentan.

Sueño

La falta de sueño puede provocar ciertos síntomas muy similares a los de los trastornos mentales, como dificultad para concentrarse, cansancio (fatiga) y desánimo. En el caso de los niños con algún diagnóstico de trastornos mentales, la falta de sueño puede empeorar los síntomas.

Las personas suelen sorprenderse de la cantidad de horas de sueño que necesitan los niños durante las distintas edades. Como puede ver, la mayoría de los niños no duermen la cantidad de horas que necesitan:

- Bebé 14 – 15 horas
- Niño 12 – 14 horas
- Niño en edad 11 – 13 horas
- Niño en edad 10 – 11 horas
- Adolescentes 9.5 horas

Si el momento de dormir es un problema, existen algunos cambios de conducta que pueden facilitar la hora de dormir denominados “higiene del sueño”. Comenzar probando estos hábitos puede resultar útil.

Actividad física/ejercicio

Hacer ejercicio puede ser muy efectivo para ayudar a disminuir los síntomas de la depresión y de la ansiedad. Los cuerpos de los niños están hechos para moverse y necesitan cierta cantidad de movimiento cada día. Sin esa actividad física, los niños pueden desarrollar síntomas parecidos a los de los trastornos mentales o podrían empeorar los síntomas asociados con el trastorno mental diagnosticado. Los expertos opinan que los niños deben hacer por lo menos 60 minutos de actividad física al día (como correr, jugar al aire libre, practicar un deporte).

Dieta/nutrición

Los cuerpos de los niños y de los adolescentes están en constante crecimiento. Es por ello que necesitan una variedad de alimentos, incluyendo vegetales, frutas, proteínas (que pueden ser animales o vegetales) y carbohidratos. Cuando las personas se sienten deprimidas o ansiosas, suelen tener ansias de comer alimentos ricos en carbohidratos, azúcar y/o grasas (donas, papas fritas, galletas, etc.). Sin embargo, al final, estos alimentos terminan haciendo que los niños se sientan más deprimidos y ansiosos a medida que sus organismos los procesan. Tener una dieta más balanceada (todos los alimentos son aceptables, pero con moderación) ayudará a los niños a sentirse mejor y con más energía.

Higiene del ánimo

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA DE CHOC CHILDREN'S

Habilidades para enfrentar problemas

No siempre pensamos en enseñar a los niños habilidades para enfrentar problemas, pero éstas también pueden resultar muy útiles para disminuir los síntomas de los trastornos mentales. Las habilidades positivas para enfrentar problemas incluyen:

- Enseñar a los niños a identificar, nombrar y expresar sus sentimientos (todos los sentimientos son aceptables, es más bien lo que se hace con ellos lo que puede resultar contraproducente).
- Enseñar a los niños a hacer respiraciones profundas para relajar el cuerpo.
- Hablar con los niños sobre cómo resolver los problemas (pero dejarlos expresar lo que quieren hacer y orientarlos, en vez de decirles lo que tienen que hacer).
- Ofrecer retroalimentación positiva centrada en sus hijos cada vez que los vea utilizando habilidades positivas o desarrollando buenas habilidades sociales (ayúdelos a saber lo que deben hacer).
- Ayudar a los niños a enfrentar sus miedos, brindándoles estrategias para superarlos (como respirar, desafiar su pensamiento negativo) y ayudándolos a lograr sus metas.
- Ayudar a los niños a identificar formas saludables de manejar la ira (expresarla a través de dibujos, jugar con arcilla, utilizar palabras para expresarse, salir a correr por los alrededores).
- Para algunas familias, las técnicas de meditación y el yoga pueden ser estrategias útiles para enfrentar los problemas.

Tiempo delante de la pantalla

La Academia Estadounidense de Pediatría proporciona información sobre la cantidad de tiempo que pasan los niños delante de las pantallas (la televisión, los teléfonos inteligentes, los videojuegos) y existen evidencias de que pasar mucho tiempo (más de 1 o 2 horas al día) frente a una pantalla puede provocar problemas de aumento de peso y otros síntomas. Los padres deben estar atentos, asegurarse de que los niños tengan otras conductas saludables (hagan actividad física, coman saludable) y decidir cuánto tiempo pasarán sus hijos delante de una pantalla.

Redes sociales

Los adolescentes pueden parecer adictos a sus teléfonos y a sus redes sociales (Snapchat, Facebook, Instagram y Twitter fueron los 4 sitios más importantes del 2017). Las redes sociales ayudan a los adolescentes a conectarse con otras personas para crear comunidades, pero también tienen un aspecto negativo. De hecho, 43% de las adolescentes femeninas afirma que no podría pasar un día entero sin su celular. Desafortunadamente, existe evidencia de que utilizar las redes sociales en exceso puede incrementar los sentimientos de tristeza y de ansiedad en la gente. A veces, los adolescentes terminan sintiéndose mucho peor consigo mismos. Es importante que los padres supervisen el uso que los niños y los adolescentes le dan a las redes sociales y hablen con ellos acerca de cómo se sienten después de utilizarlas. No tema limitar su uso si considera que está comenzando a causarle problemas.