



¿Cómo ayudar a un menor que sufre un problema de salud mental?

La gestión emocional.

Dra. D^a Silvia Pérez Rodríguez

Doctora en Psicología Clínica y de La Salud.

Especialista en Evaluación e Intervención en Psicología Clínica Infantil

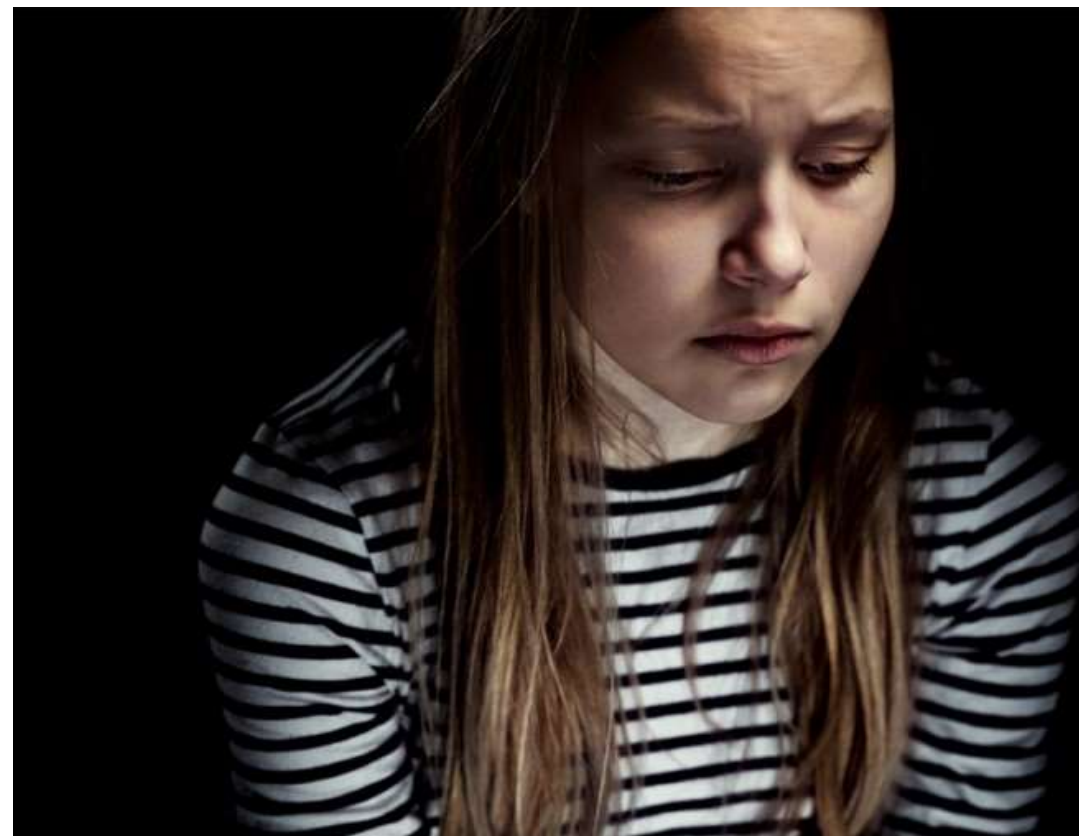
Máster en Gestión de Servicios Sociosanitarios.

Formando para prevenir, educando para cuidar



Tenerife
Previene





Tenerife
Previene

Intervención con menores y salud mental: comprender, contener y derivar.

DE LA CONDUCTA AL SÍNTOMA: UNA MIRADA NECESARIA.

En los diferentes contextos, en los menores es común que los síntomas de malestar mental se expresen como “alteraciones del comportamiento”, como agresividad, impulsividad, aislamiento extremo, desafío a la autoridad, conductas autodestructivas ...

Estos signos no pueden ser entendidos exclusivamente desde el paradigma de la disciplina o el control conductual.

Una intervención profesional debe hacer el paso de lo superficial a lo profundo, de la conducta al significado.

Intervención con menores y salud mental: comprender, contener y derivar.

DE LA CONDUCTA AL SÍNTOMA: UNA MIRADA NECESARIA.

Comprender las respuestas de supervivencia del menor (hiperactividad, evitación, congelamiento).

Reconocer que el comportamiento disruptivo muchas veces es lenguaje verbal de situaciones vividas.

Sustituir la interpretación moral (“no quiere”, “no le importa”, “manipula”) por una interpretación profesional (“no puede”, “no sabe cómo”, “está defendiendo”).



Intervención con menores y salud mental: comprender, contener y derivar.

SEÑALES DE ALERTA: CUÁNDO DEBEMOS ACTIVAR MECANISMOS DE

Los profesionales del ámbito educativo o social no diagnostican, deben saber identificar cuándo un menor necesita una evaluación. Algunas señales relevantes que requieren observación y coordinación con el equipo técnico:

Cambios en la conducta:

Pérdida de interés por actividades previamente gratificantes.

Retraimiento repentino o aislamiento social prolongado.

Agitación extrema, impulsividad o agresividad desproporcionada.

Intervención con menores y salud mental: comprender, contener y derivar.

SEÑALES DE ALERTA: CUÁNDO DEBEMOS ACTIVAR MECANISMOS DE

Alteraciones fisiológicas:

Insomnio persistente, terrores nocturnos o fatiga constante.

Conductas alimentarias inusuales: restricción extrema, atracones o vómitos inducidos.

Descuido grave de la higiene o autonegligencia.

Conductas de riesgo:

Autolesiones, ideación o intentos suicidas (aunque no se verbalicen con claridad).

Consumo de sustancias de forma temprana o como forma de regulación emocional.

Conductas sexuales desinhibidas o peligrosas.



Intervención con menores y salud mental: comprender, contener y derivar.

SEÑALES DE ALERTA: CUÁNDO DEBEMOS ACTIVAR MECANISMOS DE APOYO.

Comunicación y cognición:

Expresión verbal de desesperanza, vacío o odio hacia uno mismo.

Discurso incoherente, alucinaciones o ideas delirantes.

Disociación: sensación de no estar en el cuerpo, mirada vacía, desconexión emocional.

Estos signos deben registrarse, compartirse con el equipo de forma no alarmista, y —si se mantienen o se agravan— justificar una valoración clínica por parte de profesionales de salud.

Intervención con menores y salud mental: comprender, contener y derivar.

CONTENCIÓN: INTERVENIR SIN INVADIR NI MEDICALIZAR.

Una de las funciones fundamentales del profesional es ofrecer contención emocional al menor en crisis. Contener no es controlar, ni calmar a toda costa, ni aplicar sanciones correctivas. Contener es:

- **Permanecer con el menor sin juicio, incluso si está en una conducta disruptiva**
- **Aportar calma sin exigir calma: “yo puedo sostener esto contigo”**
- **Nombrar lo que ocurre sin invadir: “parece que estás muy desbordado/a. ¿quieres que me quede aquí?”**
- **Ser predecible: mantener límites claros, no contradictorios. No sobre-reaccionar.**



Intervención con menores y salud mental: comprender, contener y derivar.

LA DERIVACIÓN: CUÁNDO, CÓMO Y A DÓNDE.

Detectar un posible problema de salud mental no implica intervenir clínicamente, pero sí activar los protocolos de derivación correspondientes.

Aspectos clave para una derivación efectiva:

- **Construir el relato clínico completo: no solo los síntomas, sino el contexto familiar, la historia de trauma, los cambios observados y los recursos que se han intentado.**
- **Evitar etiquetas prematuras: “es bipolar”, “es esquizofrénico”. Es preferible hablar de signos de alerta, disfunciones o desregulación.**
- **Incluir al menor en el proceso, cuando sea posible, desde un enfoque de derechos.**
- **Acompañar la derivación con presencia educativa, sobre todo en los casos más complejos o crónicos. Derivar no es solo**

Para ayudar a un menor con problemas de salud mental, la gestión emocional, ofrece apoyo incondicional, valida los sentimientos, fomenta la comunicación abierta y ayuda a identificar y etiquetar emociones específicas.

1. Crea un ambiente seguro y de apoyo

Muestra apoyo constante:

Hazle saber al menor que estás ahí para él, preguntándole cómo le ha ido el día y cómo se siente.

Fomenta la comunicación:

Crea un espacio donde hablar de sentimientos y salud mental sea algo normal y no un tabú.

Sé un buen modelo:

Cuida tu propia salud mental y muestra cómo manejas tus propios sentimientos difíciles.

Para ayudar a un menor con problemas de salud mental, la gestión emocional, ofrece apoyo incondicional, valida los sentimientos, fomenta la comunicación abierta y ayuda a identificar y etiquetar emociones específicas.

2. Reconoce y valida sus emociones

Escucha activamente:

Deja que el menor exprese sus sentimientos sin interrumpirlo, haciendo preguntas concretas para entender mejor.

Valida sus emociones:

Reconoce que lo que siente es válido y lógico, usando frases como "Entiendo", "Suenan difícil" o "Es normal sentirse así".

Enseña a nombrar emociones:

Ayúdalo a poner nombre a lo que siente, para que se familiarice con un abanico más amplio de emociones y no se sienta abrumado.

Enséñale técnicas de autorregulación como la respiración profunda y el mindfulness, crea rutinas estables, planifica actividades divertidas y busca ayuda profesional cuando sea necesario.

3. Implementa técnicas de autorregulación

Practica la respiración:

Enséñale técnicas como la respiración profunda para calmarse en momentos de ansiedad o estrés.

Fomenta el mindfulness:

Incluye prácticas de atención plena adaptadas a su edad para que gane control sobre sus impulsos.

Establece pausas:

Anímale a tomarse descansos y hacer cosas que disfrute para recargar energías.

Enséñale técnicas de autorregulación como la respiración profunda y el mindfulness, crea rutinas estables, planifica actividades divertidas y busca ayuda profesional cuando sea necesario.

4. Establece rutinas y estructura

Crea rutinas diarias:

Trabaja con el menor para establecer rutinas y metas alcanzables, proporcionando un sentido de previsibilidad y control.

Planifica tiempo para disfrutar:

Dedica tiempo a actividades divertidas juntos, como jugar o leer, para fortalecer vuestro vínculo.

5. Busca ayuda profesional cuando sea necesario.

LA SALUD MENTAL ES COSA DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Barómetro de Opinión de la Infancia y la Adolescencia 2023-2024

La salud mental es un componente esencial del bienestar integral de los niños, niñas y adolescentes, especialmente durante la adolescencia, una etapa de desarrollo crítico en la que se consolidan habilidades emocionales, sociales y cognitivas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) aproximadamente entre el 10 y el 20% de los y las adolescentes experimentan problemas de salud mental en todo el mundo y la mitad de todas las enfermedades mentales comienzan antes de los 14 años.



Tenerife
Previene

LA SALUD MENTAL ES COSA DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Barómetro de Opinión de la Infancia y la Adolescencia 2023-2024

unicef
para cada

Monográfico centrado en explorar y comprender en profundidad las percepciones de los y las adolescentes sobre la salud mental en España.

El estudio ha sido desarrollado durante el curso académico 2023-2024 y ha contado con la participación de 168 centros educativos de toda España, recopilando la visión y las opiniones de 4.740 adolescentes de 13 a 18 años.



Tenerife
Previene

RECOMENDACIONES

Tras analizar las percepciones, actitudes y opiniones sobre la salud mental de chicos y chicas se proponen una serie de recomendaciones con la finalidad de abordar los desafíos detectados y promover un entorno más favorable para el desarrollo mental y emocional de los niños, niñas y adolescentes.

AL MINISTERIO DE SANIDAD Y A LAS CONSEJERÍAS DE SANIDAD DE LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS:

- 1. Fortalecer los programas y servicios de prevención, detección precoz y atención de la salud mental para los niños, niñas y adolescentes en el ámbito de la Atención Primaria y los sistemas sanitarios autonómicos.**
- 2. Mejorar el conocimiento y comprensión de la situación actual de la salud mental de los niños, niñas y adolescentes.**



RECOMENDACIONES

AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y A LAS CONSEJERÍAS DE EDUCACIÓN DE COMUNIDADES AUTÓNOMAS:

3. Promover el rol clave del ámbito educativo para la promoción de la salud mental de niños, niñas y adolescentes.

A LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS DE ÁMBITO ESTATAL, AUTONÓMICO Y LOCAL:

4. Potenciar la escucha activa y la participación de niños, niñas y adolescentes como clave de salud mental en todos los espacios de decisión.

5. Apoyar a las familias y cuidadores en la atención de la salud mental de los niños, niñas y adolescentes.



RECOMENDACIONES

A LAS INSTITUCIONES PÚBLICAS Y PRIVADAS Y A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

6. Concienciar para normalizar la atención a la salud mental y combatir el estigma: la salud mental como componente esencial del bienestar en la infancia y de la adolescencia.



RECOMENDACIONES

AL SECTOR PRIVADO:

7. Fomentar el rol del sector privado como catalizador de cambio y promotor de bienestar de la salud mental de niños y niñas.

8. Fomentar un espacio digital en clave de bienestar emocional.



Tendencias en salud mental 2025: el auge de la intervención temprana y la atención centrada en la juventud

La intervención temprana no es solo una buena práctica, es un derecho humano.

El futuro de la salud mental no es solo médico, sino también educativo, tecnológico, nutricional y social.

En 2025, la convergencia de la ciencia, las políticas y el empoderamiento de los jóvenes está abriendo nuevos caminos hacia la resiliencia





**MUCHAS GRACIAS POR T
ATENCIÓN !!!!!**

silviapr@tenerife.es



Tenerife
Previene