



CAPÍTULO 18

LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS

ANTECEDENTES

Desde sus comienzos, la Iglesia Adventista del Séptimo Día ha estado comprometida con el cuidado integral de la persona y la restauración de la vida tal como Dios la creó. Fuimos creados para una vida de conexión profunda e íntima con Dios y con otras personas, para disfrutar generosamente de todo lo que Dios ha dado generosamente, y se nos asignó la responsabilidad sumamente significativa de cuidar de todo lo que Dios ha creado.¹ Su deseo para nosotros es que podamos disfrutar de la vitalidad del cuerpo, la mente y el alma, para que podamos vivir nuestras vidas al máximo y cumplir el propósito de nuestras vidas.

Pero vivimos en un mundo muy diferente de lo que Dios creó y atendió para nosotros. En nuestro mundo, sufrimos las consecuencias del pecado; las nuestras y las de los demás. Somos personas imperfectas en relaciones imperfectas en un mundo imperfecto. Para muchos, el mundo no es un lugar saludable para vivir. El sufrimiento y la enfermedad forman parte de la afección humana y todos estamos afectados.

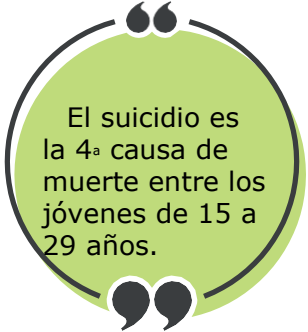
En nuestro mundo actual, hay un énfasis cada vez mayor en la importancia de la salud mental y el bienestar. Así como sufrimos de dolor físico y enfermedad, podemos sufrir de angustia y enfermedad mental. Las estimaciones indican que mil millones de personas (13%) en todo el mundo sufren trastornos mentales, siendo la depresión y la ansiedad los más comunes.² Alrededor del 29% declara haber padecido un trastorno mental a lo largo de su vida.³ Por lo tanto, los trastornos mentales son comunes, y la angustia mental es algo que la mayoría de las personas experimentarán tarde o temprano en la vida.

Durante las interrupciones, el estrés, las preocupaciones y el aislamiento social de la pandemia, muchos sufrieron mentalmente, y quedó particularmente claro que la salud mental de los niños y adolescentes se vio especialmente afectada. Informes de todo el mundo nos hablaron de aumentos asombrosos en la depresión, la ansiedad, los trastornos alimentarios, el estrés y los trastornos relacionados con el trauma, el abuso de sustancias y las ideas suicidas. Sin embargo, el sufrimiento mental y los trastornos no fueron nada nuevo en niños y adolescentes. “En los últimos 30 años, ha habido un gran aumento en el número de individuos [niños y adolescentes] que sufren de trastornos de ansiedad, trastornos depresivos mayores y trastornos de conducta, incluido un aumento alarmante en la tasa de trastornos alimentarios”.⁴

“A nivel mundial, se estima que 1 de cada 7 (14%) jóvenes de 10 a 19 años experimenta problemas de salud mental, los trastornos se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes. Sin embargo, estos siguen sin ser reconocidos ni tratados en gran medida. La depresión, la ansiedad y los trastornos conductuales se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes. El suicidio es la cuarta causa principal de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años de edad.”⁵ Tales desafíos en los años formativos de la infancia y la edad adulta temprana tienen un impacto significativo en la calidad de vida, el funcionamiento y la trayectoria de la vida futura. Todos los niños necesitan apoyo y atención, y aquellos que luchan tienen una necesidad crítica de ello.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la salud mental como “un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y es capaz de contribuir a su comunidad. Con respecto a los niños, se hace hincapié en los aspectos del desarrollo, por ejemplo, tener un sentido positivo de identidad, la capacidad de manejar los pensamientos, las emociones, así como de construir relaciones sociales, y la aptitud para aprender y adquirir una educación, lo que en última instancia permite su plena participación activa en la sociedad.”⁶ La OMS afirma que “no hay salud sin salud mental”.⁷

Históricamente, la Iglesia Adventista del Séptimo Día ha enfatizado la salud del cuerpo, la mente y el alma, y ahora sentimos la necesidad de aumentar nuestro énfasis en la salud mental y el bienestar. Esto es parte del mandato de la Iglesia Adventista del Séptimo Día: “Tratar con las mentes es la obra más grande que jamás se haya encomendado a los hombres.”⁸



El suicidio es la 4ª causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años.

DETERMINANTES DE LA SALUD MENTAL

Las causas de la enfermedad mental son complejas. A menudo, no podemos entender o explicar completamente por qué un individuo sufre, mientras que otro no. Al igual que en el caso de las enfermedades físicas, alguien que hace todo "bien" puede enfermarse. Esto puede explicarse en parte por predisposiciones genéticas y factores ambientales fuera de nuestro control. Las personas también tienen tolerancia y resiliencia variables para el estrés y las adversidades. Aun así, hay algunos factores que son bien reconocidos.

En la infancia y la adolescencia se forman los patrones de estilo de vida, hábitos y habilidades intelectuales, emocionales, sociales y espirituales. Dormir lo suficiente en cantidad y calidad; actividad física diaria; alimentación saludable; desarrollar habilidades de afrontamiento, resolución de problemas e interpersonales; aprender a gestionar las emociones; y conectarse con Dios y con las personas son esenciales para un crecimiento y desarrollo óptimos. Los entornos protectores y de apoyo en la familia, en la escuela, en la iglesia y en la comunidad en general son importantes.

Muchos factores afectan la salud mental. Cuantos más factores de riesgo estén expuestos los niños y adolescentes, mayor será el riesgo de efectos adversos en su salud mental. La calidad de las relaciones parentales y familiares es una de las más significativas. Más allá de eso, la relación con amigos y compañeros. La violencia, especialmente la violencia sexual y la intimidación, la crianza dura y los problemas socioeconómicos son riesgos importantes para la salud mental. Las presiones sociales, incluidas las influencias de las redes sociales, pueden causar angustia significativa. El estigma, la discriminación, la guerra, los conflictos y las crisis humanitarias aumentan el riesgo. La falta de sueño, la actividad física y los alimentos nutritivos adecuados suelen provocar problemas emocionales y conductuales.⁹

Siempre que el entorno físico, mental, social o espiritual no sea propicio ni seguro, causará angustia mental que puede provocar dificultades a largo plazo con la salud mental.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN NIÑOS

Puede ser difícil distinguir entre un comportamiento que es solo parte del crecimiento de un niño y un problema de salud mental. Pero si hay signos y síntomas conductuales que duran semanas o meses, y cuando estos problemas interfieren con la vida diaria del niño en el hogar, en la escuela o con amigos, se recomienda una evaluación y ayuda adicionales.

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

- Tiene rabietas frecuentes o está intensamente irritable la mayor parte del tiempo.
- A menudo habla de miedos o preocupaciones.

- Se queja de dolores de estómago o de cabeza frecuentes sin causa médica conocida.
- Están en constante movimiento y no pueden sentarse tranquilamente.
- Duermen demasiado o muy poco, tienen pesadillas frecuentes o parecen somnolientos durante el día.
- No les interesan jugar con otros niños o tienen dificultades para hacer amigos.
- Tienen dificultades académicas o han experimentado una disminución reciente de las notas.
- Repiten acciones o revisan las cosas muchas veces por temor a equivocarse. Y pueden ocurrir

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

- Han perdido el interés por las cosas que antes les gustaban.
- Les falta energía.
- Duermen demasiado o muy poco o parecen somnolientos en el día.
- Pasan cada vez más tiempo solos y evitan las actividades sociales con amigos o familiares.
- Hacen dieta o ejercicio en exceso, o temen ganar peso.
- Incurren en conductas autolesivas (como cortarse o quemarse la piel).
- Fuman, beben alcohol o consumen drogas.
- Participan en comportamientos arriesgados o destructivos solos o con amigos.
- Tienen pensamientos suicidas.
- Tienen períodos de energía y actividad altamente elevadas y necesitan dormir mucho menos de lo habitual.
- Dicen que creen que alguien está tratando de controlar su mente o que escucha cosas que otras personas no pueden escuchar¹⁰



La calidad de las relaciones parentales y familiares es uno de los factores que más afectan la salud mental de niños y adolescentes.

Cuando estos signos y síntomas son evidentes, se debe realizar una evaluación adecuada y se debe buscar ayuda sin demora.

PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD MENTAL ENTRE LOS NIÑOS

Promovemos la salud mental de los niños al proporcionar entornos que apoyan el crecimiento y el desarrollo en todas las dimensiones de la vida: física, mental, social y espiritual. Optimizamos las condiciones de salud y

el bienestar cuando los niños se mantienen seguros, queridos y sanos, y se les proporciona rápidamente tratamiento siempre que están luchando y sufriendo.

1. La primera condición para la salud mental es **seguridad**. Vivimos en un mundo donde hay amenazas y peligros en todo el mundo. Lamentablemente, otras personas suelen representar la mayor amenaza; personas que hacen daño intencionalmente a las personas. Los niños deben mantenerse a salvo de todo tipo de violencia, abuso o negligencia, en el hogar y fuera del hogar. Los niños deben ser protegidos y defendidos contra cualquier persona que pueda hacerles daño. La seguridad de un niño tiene prioridad sobre cualquier necesidad o deseo de una persona potencialmente peligrosa. Siempre que la seguridad se vea amenazada por eventos externos incontrolables, como guerras, conflictos y desastres naturales, uno debe esforzarse por crear un entorno protector de personas afectuosas que vean y consuelen al niño.

2. La segunda condición para la salud mental es **amor**. Los niños necesitan padres, figuras parentales y otros adultos que se muestren disponibles, sensibles y receptivos. Necesitan estar rodeados de amor, cuidado y respeto en la familia, en la escuela, en la iglesia y en la comunidad. Siempre que haya una brecha en algún lugar del círculo de amor alrededor de un niño, ya sea en la familia o en otro lugar, las otras partes del círculo deben intervenir para proteger al niño y compensar lo que falta.

3. La tercera condición para la salud mental es un **estilo de vida saludable**. Los principios de salud promovidos por la Iglesia Adventista del Séptimo Día durante más de 150 años siguen siendo una base excelente para una vida de crecimiento y desarrollo óptimos en todas las dimensiones de la vida:

- Sueño y descanso suficientes; actividad física diaria en el trabajo y el ocio; una dieta equilibrada, nutritiva y apetecible.
- Un entorno donde los pensamientos, sentimientos y comportamientos del niño sean apreciados, respetados sabiamente, y guiados con amor.
- Relaciones sólidas y saludables con familiares, amigos, compañeros, mentores y líderes; oportunidades de servir y contribuir.
- El sentido de esperanza, significado, propósito e importancia se cultiva y, en última instancia, se arraiga en la relación con Dios.

4. La cuarta condición para la salud mental es **la atención y el tratamiento adecuados cuando alguien está luchando y sufriendo**. Cuando un niño o cualquier otra persona sufre, se le debe proporcionar el mejor apoyo y tratamiento disponible lo antes posible. Deben llevarse a profesionales de la salud calificados que puedan realizar evaluaciones, recomendaciones y proporcionar intervenciones. Lamentablemente, la ayuda a menudo llega tarde y es insuficiente. Cuando haya motivos de preocupación, no dude ni se demore en proporcionar la ayuda disponible.

APOYO A LAS FAMILIAS DE NIÑOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Cuando un niño de una familia sufre, toda la familia sufre. Por lo tanto, la familia necesita el apoyo y la atención de profesionales, la familia extendida, la escuela, la iglesia y la comunidad. Al proporcionar eso, aquí hay algunas cosas que debe tener en cuenta:

- **Vergüenza y culpa:** La familia de un niño que sufre puede estar ya luchando con la vergüenza y la culpa. No añadas nada a eso. Es responsabilidad del paciente, la familia y los profesionales de la salud determinar las causas, los diagnósticos y los tratamientos. Para el resto de la comunidad, la responsabilidad es apoyar, cuidar y amar. No culpe ni avergüence al niño ni a la familia, y no les impongasu comprensión ni sus consejos.
- **Normalizarlo:** Todos nos encontramos en algún punto del espectro de la salud y la enfermedad mentales. Todos sufriremos tarde o temprano las penas de vivir y morir. Es tan "normal" sufrir problemas de salud mental como sufrir problemas de salud física. Las personas que sufren enfermedades mentales no son una categoría diferente de personas. Son uno de nosotros y deben ser tratados como tales.
- **Hablar de ello:** Necesitamos comunidades bien formadas e informadas sobre los problemas de salud mental. Tenemos que hablar de ello en general, y cuando alguien está sufriendo específicamente, debemos hablar de ello de acuerdo con las necesidades y deseos del niño y la familia.
- **Seguir luchando:** Las vidas del niño y de la familia son más que la enfermedad mental. Aprecie eso. Apoyar al niño y a cada miembro de la familia para que participen en actividades positivas que puedan traer alegría, significado y esperanza. Hay un tiempo y un espacio para centrarse en la enfermedad mental, pero también debe haber tiempo y espacio para dedicarse a otras cosas. Puede ser importante que los padres y otros niños tengan oportunidades en las que durante un tiempo más corto puedan hacer cosas "normales". Cuando se consigue un equilibrio adecuado entre la enfermedad del niño y el resto de la vida, todos pueden estar mejor preparados para proporcionarle un apoyo, unos cuidados y un amor óptimos.

Cuando un niño sufre de angustia o enfermedad mental, es cuando el llamado de Jesús a cada uno de nosotros es: "Os aseguro que cuando lo hicisteis con uno de estos hermanos míos más pequeños, conmigo lo hicisteis" (Mateo 25:40). La advertencia de Jesús es: "Os aseguro que, cuando no quisisteis ayudar a mis hermanos más pequeños, no me ayudasteis a mí" (Mateo 25:45)".

Cuando estamos amablemente disponibles, sensibles y receptivos a aquellos que sufren, somos sus hijos y él dirá: “Vengan, ustedes, que son benditos de mi Padre, hereden el reino preparado para ustedes desde la creación del mundo. (Mateo 25:34).



Recursos para seguir investigando y aprendiendo:

- Recordado: reminded.org
- YouthAlive: youthaliveportal.org
- Organización Mundial de la Salud: who.int
- Instituto Nacional de Salud Mental: nimh.nih.gov
- Asociación Americana de Psiquiatría: psychiatry.org
- Asociación Americana de Psicología: apa.org

Torben Bergland, MD, psiquiatra
Ministerios de Salud de GC

NOTAS FINALES

- 1 Génesis 1-2
- 2 James SL, Abate D, Abate KH, et al. Incidencia, prevalencia y años vividos con discapacidad a nivel mundial, regional y nacional para 354 enfermedades y lesiones en 195 países y territorios, 1990–2017: Un análisis sistemático para el estudio sobre la carga mundial de morbilidad 2017. *La Lanceta*. 2018;392(10159):1789-1858.
- 3 Steel Z, Marnane C, Iranpour C, et al. La prevalencia global de los trastornos mentales comunes: Una revisión sistemática y metaanálisis 1980-2013. *Int J Epidemiol*. 2014;43(2):476-493.
- 4 Piao J, Huang Y, Han C, et ál. Cambios alarmantes en la carga mundial de trastornos mentales en niños y adolescentes de 1990 a 2019: un análisis sistemático para el estudio de la Carga Mundial de Morbilidad. *Eur Psiquiatría Infantil Adolescente*. 2022;31(11):1827-1845. doi:10.1007/s00787-022-02040-4
- 5 OMS. Salud mental de los adolescentes. Consultado el 12 de septiembre de 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- 6 OMS. Plan de Acción de Salud Mental 2013 – 2020, pág. 6.
- 7 Ibid.
- 8 White, E. G. (1886). Bocetos históricos de las misiones extranjeras de los adventistas del séptimo día, pág. 209. Basle: Imprimerie Poliglota.
- 9 OMS. Salud mental de los adolescentes. Consultado el 12 de septiembre de 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- 10 NIMH. Salud mental infantil y adolescente. Instituto Nacional de Salud Mental: nimh.nih.gov Publicado el 19 de julio de 2023. Consultado el 12 de septiembre de 2023. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health>