

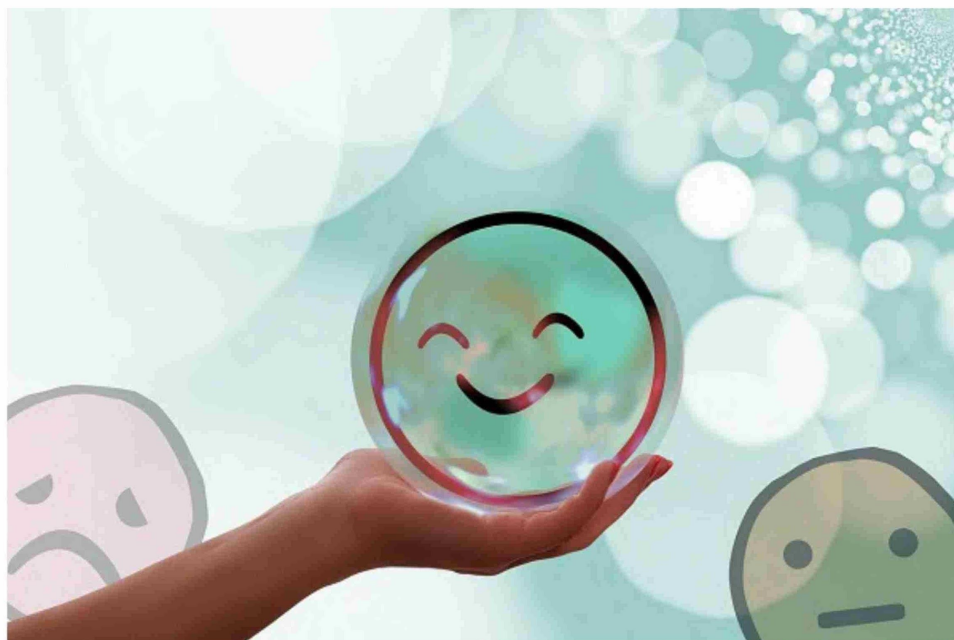
SALUD MENTAL INFANTIL ¿Cuándo es necesario llevar a los niños a terapia?

El dolor psicológico puede padecerse durante meses, pero no siempre es identificado como tal, mucho menos en la infancia. Ante esto, es recomendable estar atento a señales como alteraciones del sueño, molestias corporales sin razón médica, agotamiento persistente o drásticos cambios de comportamiento y/o del ánimo.

A diferencia de cómo ocurría hace unos años, en la actualidad, asistir a consulta psicológica o psicoterapia dejó de considerarse un tabú. Y es que hoy las conversaciones sobre salud mental y experiencias en terapia se dan con mayor frecuencia tanto en niños como en adultos, contrarrestando los estigmas en torno a padecimientos y malestares de orden anímico.

Además del dolor físico, los seres humanos experimentan lo que se conoce como dolor psicológico. Este se produce porque desde que las personas nacen se ven obligadas a producir un crecimiento adaptado a las normas, renunciando paulatinamente a cosas y situaciones que se disfrutaban, lo que implica una cuota de dolor que se presume es acumulativa y que bajo ciertas condiciones puede amplificarse al punto de producir diversas manifestaciones sintomáticas que muchas veces se confunden con molestias corporales, especialmente en el caso de niños, ya que a ellos les suele costar más explicar cómo se sienten. En ese sentido, es necesario que tanto padres como cuidadores estén alertas a señales que los menores comienzan a manifestar cuando lo están padeciendo debido a que puede experimentarse por meses.

El psicólogo de la Facultad de Psicología y Humanidades de la **Universidad San Sebastián**, Carlos Morales, explica que el dolor psicológico "se manifiesta



de muchas maneras, como, por ejemplo, con una pérdida del gusto por actividades placenteras, alteración del sueño, molestias corporales sin razón médica, agotamiento persistente y cambios drásticos en el comportamiento, entre muchas otras". Y añade que "estar bien en la vida significa estar bien mentalmente".

El especialista agrega que el aislamiento, las autolesiones, estados de tristeza prolongados e irritabilidad persistente también son señales a las que hay que tomar atención para buscar la ayuda necesaria, especialmente si se han hecho intentos por resolverlos, pero no ha sido posible hacerlo por cuenta propia o solo con el apoyo familiar.

Cuando no se dan los apoyos psicológicos necesarios en la infancia y juventud, puede que el malestar permanezca hasta la adultez, e incluso desarrollar patologías más complejas. El psicólogo **USS** explica que "no siempre podemos tener la sagacidad de identificar indicadores de dolor psicológico a tiempo, pero asistir a realizar

la consulta psicológica por una parte y, por otra, continuar la discusión a nivel social sobre la importancia de la salud mental

contribuirá a ser más sensibles en beneficio del bienestar de las niñas, niños y adolescentes".