



Educación en palabras simples Salud mental en menores

■ **Wilta Berrios Oyanadel**
Educadora

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. En el caso de los niños, esto implica contar con un entorno que les permita desarrollar habilidades emocionales, sociales y cognitivas. Sin embargo, factores como el estrés, la violencia, la pobreza y la falta de apoyo emocional, pueden afectar gravemente su salud mental y es por ello que es tan importante que los adultos seamos quienes nos hagamos cargo de proporcionar estas garantías a los menores.

La salud mental de los niños es un tema que ha cobrado una relevancia creciente en los últimos años, especialmente en un mundo que enfrenta desafíos sin precedentes y que lamentablemente afecta a los niños de igual forma. La infancia es una etapa importantísima en el desarrollo humano, y el cuidado de la salud mental en esta fase no solo im-

pacita el bienestar presente de los niños, sino que también tiene profundas implicancias para su vida adulta. Ignorar esta realidad puede llevar a consecuencias que se extienden a lo largo de toda la vida, afectando no solo a los individuos, sino también a la sociedad en su conjunto. De aquí la importancia de contar con educación socioemocional en los menores y especialmente en las unidades educativas, actualmente le falta al currículo prácticas de meditación, conocimiento de sí mismo, etc. Pero aún son miradas como prácticas de gente extraña o simplemente son miradas con cara de que lo hacen porque tienen algún problema psicológico.

Lamentablemente los trastornos mentales en la infancia son más comunes de lo que se piensa. Según la OMS, aproximadamente uno de cada seis niños de 10 a 19 años experimenta un trastorno mental. Estos trastornos pueden manifestarse de diversas formas, incluyendo ansiedad, depresión, trastornos de conducta y problemas de atención. Si no se abordan adecuadamente, estos problemas pueden persistir en la vida adulta, afectando la capacidad de los individuos para llevar una vida plena y

satisfactoria.

Cuidar la salud mental de un niño es asegurar, en gran medida, un adulto con mejor calidad de vida y resguardar de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes. Es por ello que es necesario invertir en ello, pero actualmente cuando se intenta que un menor sea tratado en la red de salud mental pública, se visualiza el colapso, lo que da origen a largas listas de esperas o simplemente no ser atendidos.

En lo inmediato, una de las implicancias más significativas del descuido de la salud mental infantil es el impacto en el rendimiento académico. Los niños que luchan con problemas de salud mental a menudo tienen dificultades para concentrarse, lo que puede llevar a un bajo rendimiento escolar. Esto, a su vez, puede limitar sus oportunidades futuras, afectando su acceso a la educación superior y, en última instancia, a empleos de calidad. La falta de educación y oportunidades laborales puede perpetuar ciclos de pobreza y exclusión social.

«Tratar con amor a los niños, es invertir en una sana sociedad». W.B.O., Educadora, San Felipe, Chile.