

Cinco claves para saber si tu hijo necesita ir a un psicólogo



Por [Francisco Zúñiga Tapia](#)

Domingo 01 diciembre de 2024 | 07:00

Para muchos padres, tutores o familiares directos, ayudar a un hijo es un camino de constante aprendizaje, dado que surgen dudas en torno a cómo criarlos. Y uno de los dilemas que pueden surgir, es saber cuándo es necesario buscar ayuda de un psicólogo.

A lo largo de sus vidas, los niños tendrán que lidiar con circunstancias, que podrían alterar su conducta y afectar su bienestar a largo plazo.

Según indica el [Ministerio de Desarrollo Social y Familia](#), muchos de los problemas de depresión, ansiedad, alcoholismo y violencia en los adultos, se relacionan con vivir episodios que no fueron debidamente tratados en la etapa de la niñez.

Pero, ¿cómo podemos saber si el niño o niña realmente necesita solucionar un problema de fondo?

La académica de la [Universidad Andrés Bello](#), Miriam Pardo, y la psicóloga Shénhui Lín del [Instituto Kintsugi](#), conversaron con [BioBioChile](#) y respondieron a la interrogante de cómo saber si tu hijo necesita consultar a un especialista de salud mental. También detallaron qué medidas pueden tomar los padres, para favorecer los lazos familiares y detectar a tiempo un problema de forma temprana.

Cómo saber si mi hijo tiene un problema de salud mental

Según el sitio de internet [Mentally Healthy School \(Escuelas con Salud Mental\)](#), el comportamiento de los menores, es la principal pista que deben poner atención los padres.

“Por lo tanto, es esencial entender lo que un niño está tratando de decirte a través de su comportamiento”, dice el portal de salud.

Con referencia a los trastornos de conducta, sería ideal que los padres “consultaran con antelación para despejar dudas cuando notan algún aspecto en el niño que podría acrecentarse”, expone Miriam Pardo, docente de la UNAB.

“Mientras más precoz son las detecciones de los problemas, es más favorable el tratamiento y el pronóstico”, enfatiza la académica.

A su vez, Miriam Pardo, reconoce la utilidad de prestar atención a los comportamientos excesivos, los que se entienden como aquellos que sobrepasan lo deseable y de manera recurrente, en la casa, en el colegio o en otro ámbito.

Por ejemplo, conductas maníacas “recargadas de euforia, alegría desmedida, así como comportamientos irascibles, conductas arriesgadas o temerarias, etc”, indica la psicóloga a BBCL.

¿De qué manera se puede enseñar a manejar las emociones?

Las emociones tienen la característica de ser intensas y de corta duración, por eso es fácil identificarlas, tal es el caso de la alegría, la rabia o enojo, la pena, etc.

Para que las emociones tengan un sentido en la vida de las personas, es importante lograr la reflexión sobre las mismas, lo que sucede en segundo lugar. Para eso es necesario hacer consciente la vivencia emocional y, en lo posible, conversar sobre ella. Cuando se da el segundo paso, la emoción se transforma en sentimiento, lo que implica un estado de ánimo.

“Es conveniente aprender a conocerse y para ello, las personas más cercanas nos pueden ayudar a mostrarnos cómo reaccionamos frente a determinadas situaciones”, explica Pardo.

Al respecto, cuando se abre una conversación, “aquello contribuye a la reflexión sobre las emociones y la persona puede comprender su estado de ánimo”, puntualiza Pardo.

“De ocurrir un evento emocional y sin que se hable sobre lo ocurrido, aquello no contribuye a la comprensión y aceptación sobre nosotros mismos y nuestros estados de ánimo; por lo tanto, esto es muy necesario para poder trabajar nuestros comportamientos y buscar ayuda en caso de requerirlo”, indica la docente de la UNAB.

¿Hay una edad ideal para ir al psicólogo?

Respecto a una edad adecuada para necesitar apoyo profesional, la psicóloga Shénhui Lín, enfatiza que los esfuerzos no solo debe estar puesto en la terapia de los niños, sino que los padres también deberían buscar ayuda profesional en el caso de necesitarlo.

“Desde el día 1 de vida, si los padres sienten que tienen alguna dificultad en su despliegue de habilidades parentales, ellos deben asistir a terapia, para que los padres con ayuda profesional sean mejores humanos”, detalla la psicóloga a BioBioChile.

“La ayuda profesional tendrá directa ingerencia en el desarrollo saludable de sus hijos”, sintetiza Shénhui Lín.

“Antes que todo, hay que entender que la perfección no existe, como padres, tenemos que orientarnos a hacer padres los suficientemente buenos, no perfectos, entender y aceptar que cometemos errores. Luego, reparar, pedir disculpas, buscar soluciones y pedir ayuda”, complementa.

Por otra parte, Miriam Pardo, afirma a nuestro sitio web que “no hay una edad para consultar, incluso, también se puede tratar a bebés cuando hay problemas en la vinculación que establece la madre con su hijo(a)”.

Asimismo, tampoco hay una edad límite para atender a las personas mayores, indica la docente de la UNAB.

La complejidad del ser humano y su singularidad, abre preguntas de manera constante, por lo que si se detecta algo que llame la atención, es conveniente consultar, finaliza Pardo.

Los padres deberían poner atención a las siguientes conductas, sostiene la psicóloga Miriam Pardo.

- 1.- Las conductas disruptivas en los niños, niñas y adolescentes, se relacionan con comportamientos incontrolables en la casa o en el colegio. Portarse mal, contestar, presentar descontrol de impulsos, conductas negativistas y desafiantes, inquietud constante hasta el punto de irrumpir en una situación generando malestar, etc, son comportamientos por los cuales los padres consultan.
- 2.- Por otra parte, también se podría considerar lo disruptivo “en menos”, a saber, comportamientos que calzan con lo depresivo, estar en la casa o en la sala de clases marcando una ausencia o desinterés en todo; comer poco, presentar angustia de separación, etc, produce preocupación en los diferentes contextos al irrumpir en lo que se esperaría como comportamiento esperable en lo cotidiano.
- 3.- La mejor manera para mantener la salud mental y el equilibrio emocional con los niños y niñas, es jugar con ellos. Un niño sano es un niño que juega, que puede crear historias, o esperar que quien lo acompañe participe de los guiones del juego. Si es más pequeño, tan sólo el hecho de explorar los juguetes y establecer un intercambio de afectos en donde el adulto sea capaz de transmitir sostenimiento y cariño, es clave para la salud mental.
- 4.- Asimismo, en la medida en que un(a) niño(a) crece también es necesario propiciar su autonomía, lo que implica acompañarlo en lo que se propone, como llevarlo a hacer deporte con su grupo de pares, ir a un cumpleaños, etc. También se recomienda la vida sana en términos de alimentación y actividad física.
- 5.- De todas maneras, se recomienda favorecer la curiosidad del hijo o hija para que indague, explore, cuestione, se atreva a formular preguntas y buscar respuestas. La curiosidad intelectual le ayudará no sólo para el aprendizaje, sino también para ser capaz de preguntar sobre sí mismo y su propia historia.