



# Cómo detectar problemas de salud mental en su hijo

## ¿Cómo sabe si debe preocuparse por la salud mental y el bienestar de su hijo?

Como padre o cuidador, usted es quien mejor conoce a su hijo y, a menudo, es el primero en darse cuenta de que podría tener problemas de salud mental. Quizás haya notado un cambio en sus emociones, comportamiento o desarrollo. Esta hoja de trabajo proporciona algunas indicaciones para ayudarlo a considerar si su hijo podría tener un problema de salud mental.

**Nota:** \*Si bien utilizamos el término «hijo» en todo momento, reconocemos que el menor que usted cuida puede ser un adolescente o un adulto joven.

En la siguiente hoja, puede anotar los aspectos de los cambios que ha observado: la **naturaleza** del problema, su **duración**, **intensidad**, **frecuencia** e **impacto**. Si decide buscar ayuda profesional, sus reflexiones en esta hoja de trabajo podrían ayudarlo a organizar sus pensamientos al compartir sus preocupaciones.

### HOJA DE TRABAJO

#### Naturaleza

Describa la naturaleza de su preocupación. ¿Qué señales está notando? ¿Qué ha observado?



#### Duración

¿Cuándo empezó usted a notar estas señales? ¿Esto ha estado sucediendo durante días, semanas o meses? ¿Ha sido un cambio gradual o repentino? ¿El cambio ocurrió al mismo tiempo que algún acontecimiento importante de la vida?



**Intensidad**

**¿Qué tan intensas son las emociones o los comportamientos que usted nota?** ¿Son típicos para su edad y etapa de desarrollo? Si la respuesta es no, ¿los problemas son leves, moderados o más graves? (Considere proporcionar una calificación en una escala del 1 al 10. Si califica esto a lo largo del tiempo, es posible que pueda ver el progreso o notar cuándo podría necesitar más ayuda).

**Frecuencia**

**¿Con qué frecuencia nota el problema?** ¿Es algo que nota a diario, semanalmente o solo de vez en cuando? ¿Se alinea con algún evento, momento o situación en particular?

**Impacto**

**¿Cómo afecta este problema a su hijo y a su vida diaria?** ¿Tiene dificultades para hacer las tareas escolares? ¿Sus relaciones con amigos o familiares se ven afectadas? ¿Está menos interesado en las cosas que antes disfrutaba? ¿Tiene problemas para comer o dormir?



**Si sus respuestas a estas indicaciones sugieren que los problemas son duraderos (es decir, más de dos semanas), intensos, frecuentes o que afectan el funcionamiento de su hijo en el hogar, en la escuela o en la comunidad, es posible que su hijo tenga un problema de salud mental. El siguiente paso podría ser hablar con su hijo sobre lo que ha notado o buscar la orientación de un profesional de salud mental acreditado (p. ej., un trabajador social o un psicólogo).**

Hay muchos profesionales de la salud mental atentos que pueden ayudar. Comience con la escuela de su hijo o con su médico de familia. La mayoría de las juntas escolares de Ontario ofrecen servicios de salud mental gratuitos a cargo de los trabajadores sociales y el personal de psicología de las escuelas. Los recursos comunitarios también están disponibles. Puede encontrar ayuda en su comunidad a través de [Children's Mental Health Ontario](#) [Salud mental para la infancia de Ontario] o [One Stop Talk](#) [Hablemos ahora].

Para obtener información más detallada, consulte: [Cómo detectar problemas de salud mental en su hijo](#)

**Si se trata de una emergencia:** si su hijo tiene un plan suicida y tiene la intención de llevarlo a cabo de inmediato, no lo deje solo. Comuníquese de inmediato con la Línea de ayuda en caso de crisis de suicidio al 9-8-8, vaya a la sala de emergencias de su hospital local o llame a una ambulancia. Si descubre a su hijo después de un intento de suicidio, llame al 911 de inmediato.

