



ProjectTEACH

La salud mental de su hijo: bienestar mental en la adolescencia

Mientras su hijo hace la transición hacia la adolescencia, también lo harán las preocupaciones que usted tenga sobre la salud mental y emocional de su hijo. Sin embargo, a diferencia de los niños más pequeños, el adolescente típico no suele expresarles sus preocupaciones a sus padres de forma directa. Recuerde que su médico de atención primaria está capacitado y dispuesto a responderle todas las preguntas que tenga sobre esta etapa complicada de la vida de su hijo. Las consultas anuales son una excelente oportunidad para hacerlo.

Es importante recordar que, aunque es posible que sienta que su hijo adolescente está más distante, usted sigue siendo quien conoce a su hijo mejor que cualquier otra persona. Este es el momento de combinar lo que conoce sobre su hijo con las demás interacciones sociales que caracterizan su vida. En particular, durante estos años vulnerables, los adolescentes deben enfrentarse a ciertos desafíos, como trastornos del sueño, trastornos alimenticios, depresión, y consumo de drogas y alcohol.

Esto significa que las preguntas que le haga a su médico incluirán una combinación de 1) su entendimiento personal sobre su hijo; 2) las preocupaciones que su hijo podría haberles expresado a usted o a sus amigos y mentores; y 3) las preocupaciones que su médico exprese durante la consulta.

Ahora que su hijo es más grande, necesitará tiempo a solas con el médico. En general, los adolescentes tienen preguntas propias que a los padres no se les ocurre hacer. También hay cosas que se hablan mejor sin la presencia de los padres. Como padre o madre, aún puede ayudar a su hijo a prepararse para esta oportunidad. Es un momento importante para averiguar cómo está su hijo adolescente y su comunidad de forma directa.

Cómo prepararse para hablar con su hijo adolescente antes de una consulta de atención primaria

Es mejor hablar sobre los problemas que se mencionan abajo de forma paulatina en lugar de hacerlo todo de una vez antes de una consulta. A muchos padres les preocupa que sus hijos adolescentes no los escuchen cuando les hacen preguntas difíciles. Sin embargo, prepararse para la consulta de atención primaria de su hijo adolescente implica hacer algunas de estas preguntas; además, las pruebas sugieren que los adolescentes escuchan atentamente a sus padres, incluso cuando parecen no hacerlo.

- Comience con preguntas abiertas y profundice en los temas si su hijo parece estar interesado en hablar más.
- Háblele a su hijo adolescente de manera directa; no sea impreciso. Esta es la mejor forma de asegurarse de que ambos están hablando de lo mismo.

Tenga en cuenta el consejo de arriba y considere comenzar con alguna de estas preguntas importantes.

- ¿Tienes alguna preocupación que te gustaría hablar con el médico? ¿Tienes alguna preocupación que te gustaría que yo hable con el médico? Recuerda que la conversación que tendrás con el médico durante la consulta será confidencial, a menos que lo que le digas le parezca realmente peligroso.
- El médico podría hacerte preguntas sobre la escuela: ¿Te está yendo bien? ¿Hay alguna materia que te resulte particularmente difícil? ¿Hay algún maestro que sea más exigente? ¿Por qué?
- El médico también podría querer saber sobre tus amigos y el tipo de actividades que haces, como deportes e incluso redes sociales. Es probable que te pregunte sobre el acoso: ¿Alguna vez te sentiste acosado?
- Es probable que el médico te pregunte sobre las drogas y el alcohol. Podrás hablar sobre esto sin mi presencia en el consultorio. Sin embargo, quiero saber cómo estás: ¿Quieres hacerme alguna pregunta?
- También estoy bastante seguro de que el médico te hablará sobre sexo, incluso acerca de métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual. ¿Quieres hacerme alguna pregunta?

(Continúa...)

Después de hacer estas preguntas generales, comience a indagar sobre problemas más específicos.

También puede comenzar a indagar sobre algunos de los síntomas de angustia emocional que comienzan a aparecer durante la adolescencia. Si la respuesta de su hijo a alguna de estas preguntas le preocupa, comuníquese con el médico de inmediato. Siempre es mejor tener la certeza de que su hijo está bien que lamentarse por no haberse ocupado antes.

- ¿Cuáles son tus hábitos alimenticios? ¿Cómo te hace sentir tu apariencia?
- ¿Cómo te sientes contigo mismo? ¿Te sientes feliz? ¿Qué te interesa en estos días?
- ¿Cómo duermes? ¿Cuándo te vas a dormir? ¿Te resulta difícil despertarte?
- ¿Qué cantidad de café y bebidas energizantes consumes?
- ¿Tienes alguna preocupación? ¿Qué te preocupa?
- ¿Alguna vez quisiste no estar vivo? ¿Tienes pensamientos suicidas o de querer hacerte daño? ¿Alguna vez te hiciste daño a ti mismo?

Finalmente, hay preguntas que a algunos padres pueden resultarles difíciles de hacer,

como preguntas sobre el género y la orientación sexual. Aunque hoy en día se habla sobre estas cuestiones más abiertamente que en el pasado, sigue siendo importante comenzar estas conversaciones con delicadeza pero de forma directa.

- ¿Has tenido pensamientos o preocupaciones sobre tu sexualidad? ¿Crees que eres heterosexual u homosexual? ¿O aún lo estás tratando de descubrir?
- ¿Te identificas con tu sexo? ¿Crees que eres un chico o una chica? ¿Quieres hablar con el médico sobre estas cuestiones? ¿Hay algo que quieras que yo pregunte?

Muchos padres y adolescentes se sentirán nerviosos con este tipo de preguntas. Sea directo y, si tiene alguna preocupación mientras se prepara para su consulta, recuerde que puede hablarlo con el médico. Esta es una etapa divertida, pero también puede ser bastante desafiante. ¡Intente mantenerse fuerte y disfrútela!

RESUMEN

Recuerde que usted conoce a su hijo mejor que cualquier otra persona. Sin embargo, si la respuesta a alguna de estas preguntas lo hace pensar, considérela como una oportunidad para hacerle más preguntas al médico. Después de todo, ¡para eso está el médico!