



## La salud mental de su hijo: temas para hablar durante una consulta médica

Como padre o madre, sabe que hay muchas cosas para tener en cuenta sobre la salud física de su hijo durante una consulta de atención primaria. Sin embargo, ¿sabía que al pediatra de su hijo le interesan todos los aspectos de su desarrollo saludable? Esto incluye la salud mental.

La consulta de atención primaria de su hijo es la oportunidad perfecta para hablar sobre todas las preocupaciones que tenga relacionadas con la salud emocional, conductual o mental de su hijo. Es importante que mencione todas sus preocupaciones en ese momento, al igual que lo haría con las preocupaciones de salud física. Esto ayuda a que los médicos identifiquen los problemas de salud mental de manera temprana, antes de que se vuelvan demasiado graves.

Estos son algunos cambios sobre los que al médico de su hijo le gustaría saber.

### CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

¿Ha notado cambios visibles en el comportamiento diario de su hijo?

Por ejemplo:

- Apetito y patrones de alimentación
- Sueño (aumento o disminución importante, apariencia de cansando todo el tiempo)
- Estado de ánimo (tristeza, preocupación, nerviosismo, ansiedad, estrés, irritabilidad)
- Relaciones con amigos (menor cantidad de amigos, resistencia a asistir a citas de juego o participar en campamentos de verano)
- Comportamiento en la casa (distracción, agresividad, obsesión, mayor inflexibilidad o enojo por cosas pequeñas, berrinches)
- Disposición para ir a la escuela
- Informes sobre comportamiento en la escuela
- Desempeño académico en la escuela
- Interacciones con padres, hermanos u otros familiares
- Uso del baño o incontinencia urinaria durante la noche

### CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD

¿Ha notado cambios evidentes en la personalidad de su hijo?

Por ejemplo:

- Está más retraído o aislado.
- Está más dependiente.
- Lloro o está más malhumorado que lo habitual.
- Tiene nuevas obsesiones (orden, videojuegos, rituales, comidas).
- Está más desafiante o desobediente.

### CAMBIOS EN LOS INTERESES

¿Ha notado cambios repentinos o significativos en los intereses de su hijo?

Por ejemplo:

- Dejó de hacer las cosas que generalmente le gustan (pasar tiempo con amigos, escuchar música, practicar deportes).
- Pasa mucho tiempo haciendo nuevas actividades (hacer ejercicio, mirar televisión).

### RESUMEN

Estos signos de advertencia podrían tratarse solo de cambios temporales en su hijo, o bien podrían ser el comienzo de algo más grave. Tenga en cuenta que el 50 % de las condiciones de salud mental comienzan a los 14 años. Por lo tanto, debería mencionar todas las preocupaciones que tenga en la consulta de atención primaria de su hijo como parte de su salud general.

Obtenga más información en [ProjectTEACHny.org](http://ProjectTEACHny.org)