



«¿Tiene solo un mal día o hay algo más?» Cómo pueden ayudar las familias

¿Su hijo o hija adolescente está de mal humor y sufre?

Durante la infancia y la adolescencia, es normal sentir miedo, ira, desánimo o tristeza de vez en cuando. Son emociones que forman parte de la vida. La adolescencia implica una serie de cambios marcados por los altibajos, y no es para menos, pues en esta etapa se produce un desarrollo considerable del cerebro y el cuerpo.



Saber diferenciar los cambios de humor de un trastorno serio no siempre es fácil. Las familias deberían prestar atención si el sufrimiento de su hijo o hija se prolonga durante semanas o meses. A menudo, este tipo de situaciones son difíciles de gestionar para las familias. Hablar con un profesional puede determinar si su hijo o hija necesita ayuda.

Al final de este documento encontrará direcciones dónde solicitar ayuda.

¿Cuáles son los síntomas de una depresión?

Entre el 3% y el 10% de los adolescentes sufren de depresión. A diferencia de un estado de ánimo afligido, la depresión no se puede controlar por la fuerza de voluntad. ¿Sufre depresión su hijo o hija? Los siguientes comportamientos son algunas de las señales de alarma.

El/la adolescente

- ▶ se muestra a menudo abatido y triste
- ▶ ha perdido las ganas y el interés en múltiples actividades
- ▶ apenas se motiva y se cansa con rapidez
- ▶ muestra poca confianza y a menudo desprecio hacia sí mismo
- ▶ padece dolencias corporales poco claras
- ▶ carece de un ritmo diurno-nocturno regulado

Si se dan una o más de estas señales de forma simultánea durante varias semanas, actúe y busque ayuda profesional. Si su hijo o hija piensa que no merece la pena vivir más es importante que busque ayuda de inmediato.



¿Cómo pueden ayudar las familias a sus hijos e hijas adolescentes?

Mantenga el contacto

- ▶ Demuestre interés en los pensamientos y las ideas de su hijo o hija adolescente.
- ▶ Escuche con atención cuando su hijo o hija le cuente sus preocupaciones.



Las enfermedades mentales pueden afectarnos a todos. La línea entre la salud mental y la enfermedad es difusa. Las enfermedades mentales tienen múltiples facetas y pueden darse en cualquier familia. Una de cada dos personas padecerá una enfermedad mental al menos una vez a lo largo de su vida. No son un signo de fracaso personal, ni del niño o niña, ni de los progenitores. La aparición de una enfermedad mental suele llevar aparejada mucha presión. La buena noticia es que la mayoría de las enfermedades mentales se pueden tratar. Cuanto antes, mejor.

- ▶ Tómese en serio los sentimientos de su hijo o hija adolescente, incluso cuando no los comprenda. El/la adolescente tiene derecho a que no se quite importancia a sus sentimientos, aunque sean complejos.



Hablar de ello ayuda

- ▶ Hablar de los problemas, los miedos y las inseguridades es el primer paso para mejorar una situación difícil de gestionar. Transmita esta actitud a su hijo o hija.
- ▶ ¿Hay algo que agobie a su hijo o hija? Busque el momento adecuado para hablar con su hijo o hija. Insista en ello aunque la primera vez no funcione.
- ▶ Guardarse dentro los problemas no es ninguna solución. Transmita esta actitud a su hijo o hija.

Tejer redes personales

- ▶ Ayude a su hijo o hija a cuidar las relaciones con personas de confianza.
- ▶ Esté en contacto con el profesorado de su hijo o hija. Aproveche las reuniones con el profesorado para conocer el estado de su hijo o hija en el centro escolar.
- ▶ Si le preocupa su hijo o hija, póngase en contacto con sus personas de referencia y pregúnteles.
- ▶ No dude en recurrir a los especialistas si ya no sabe qué hacer.

Qué se debería evitar

- ▶ Hacer reproches
«*Compórtate de una vez*»
- ▶ Restar importancia a las preocupaciones
«*No es tan grave*»
- ▶ Dar consejos demasiado rápido
«*Hoy hace buen día. Disfrútalo*»;
«*Sal y queda con tus amigos*»
- ▶ Querer solucionarlo todo uno mismo
«*No hables de eso con los demás*»;
«*Eso lo solucionarás tú mismo*»

Aquí podrá solicitar ayuda

- **Orientador/a social del centro escolar**
www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit
- **Psicólogo/a del centro escolar**
www.stadt-zuerich.ch/spd
- **Oficina de atención a las familias de la ciudad de Zúrich**
www.stadt-zuerich.ch/familienberatung
- **Teléfono de emergencia para familias**
Tel. 0848 35 45 55; www.elternnotruf.ch (24 horas)
- **Asesoramiento familiar Pro Juventute**
Tel. 058 261 61 61; www.projuventute.ch (24 horas)
- **Clínica de psiquiatría infantil y juvenil y psicoterapia**
Tel. 058 384 66 66 (servicio de emergencias 24 horas)
- **Asociación «El teléfono amigo»**
Tel. 143; www.143.ch (24 horas)
- **Centro de intervención en casos de crisis, Zúrich**
Tel. 044 296 73 10 (24 horas)

