

En familia cuidamos la salud mental



¿QUÉ ES SALUD MENTAL?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es “El estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR TRASTORNO MENTAL?

Los trastornos mentales se caracterizan por la **alteración** clínicamente significativa de los procesos **cognitivos**, la **regulación de las emociones** o el **comportamiento** de una persona. Estos generan **malestar significativo** o **deterioro** en áreas importantes de la vida, como la familiar, social, académica o laboral.

El malestar se observa en aspectos como:

- ∞ Falta de motivación.
- ∞ Falta de interés en mantener contactos con amigos, familiares, pareja.
- Dificultad para sentir o expresar emociones.

Las causas para que aparezca un trastorno mental suelen ser una combinación de **factores genéticos, psicológicos y ambientales**.

ALGUNOS MITOS SOBRE LOS TRASTORNOS MENTALES



»» Las personas con trastornos mentales son peligrosas o violentas.

La mayoría no son violentas y tienen más probabilidades de ser víctimas de discriminación que de causar daño a otros.

»» La depresión es solo tristeza y se supera con voluntad.

La depresión es un trastorno de salud mental que requiere atención profesional.

»» Los trastornos mentales no tienen tratamiento.

Muchos pueden tratarse eficazmente con apoyo profesional, terapia, medicamentos y redes de apoyo.

»» Solo los adultos sufren trastornos mentales.

Niños, adolescentes, adultos y personas mayores pueden experimentar trastornos mentales.

“**NO** toda manifestación de tristeza es un trastorno mental”.

“**NO** porque mi padre o madre tenga un trastorno depresivo voy a tenerlo yo también”.

ROL DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL



La familia es el principal entorno protector para la salud mental de los niños, niñas y adolescentes. Un hogar emocionalmente seguro fortalece la autoestima, la resiliencia y la capacidad de afrontar dificultades.

Cumple un papel fundamental en la construcción y protección de la salud mental de los NNA, es el primer espacio donde aprenden a relacionarse, expresar emociones y tomar decisiones.

La FAMILIA constituye un factor clave en la recuperación de las personas con problemas de Salud Mental.

FACTORES PROTECTORES DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL

Brindar amor, seguridad y protección

Un ambiente familiar afectuoso y seguro permite que los NNA se sientan valorados, queridos y protegidos, fortaleciendo su autoestima y confianza.

Promover la comunicación

Espacios de diálogo donde sus hijos puedan expresar libremente pensamientos, emociones y preocupaciones sin miedo a ser juzgados.

Educar emocionalmente

Ayudar a reconocer, comprender y regular emociones como la tristeza, el enojo, el miedo y la frustración contribuye al desarrollo emocional saludable.

Establecer normas y límites saludables

Las normas claras, coherentes y respetuosas generan estabilidad, responsabilidad y convivencia sana dentro del hogar.

Ser modelo de comportamiento

Los niños y adolescentes aprenden observando a los adultos. Por ello, la familia debe promover: respeto, empatía, resolución pacífica de conflictos y autocuidado.

Promover hábitos saludables

La familia contribuye al bienestar mental mediante: buena alimentación, descanso adecuado, actividad física, recreación, equilibrio en el uso de tecnología y redes sociales.

Detectar señales de alerta

La familia debe estar atenta a cambios emocionales o conductuales, como: aislamiento, tristeza constante, agresividad, ansiedad, dificultades escolares, cambios en los hábitos de sueño o alimentación.

¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE MI HIJO O ALGUN FAMILIAR TIENE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?



Busca AYUDA, habla con algún familiar o una persona adulta de CONFIANZA.

CONSULTA al Médico de tu EPS.

Acude a los Centro de escucha de la ESE Municipal

ACUDE a la LINEA PARA LA VIDA 3214941922

La salud mental se fortalece en el hogar mediante el amor, la comunicación, el acompañamiento y el respeto. Una familia presente y afectiva puede convertirse en el mayor apoyo emocional y en el primer factor protector para sus hijos.