Salud mental en familia: lo que sí podemos hacer cada día

10/11/2026



El pasado 10 de octubre se celebró el Día Mundial de la Salud Mental, una buena ocasión para recordar que el bienestar emocional de niños y adolescentes también se cuida en casa: escuchando, observando y estando presentes.

"¿Qué tal el día?". "Bien". "¿Te pasa algo?". "No, nada". Y la conversación termina con una puerta que se cierra y un adolescente que desaparece en su habitación.

A muchas familias les resulta familiar esta escena. Notamos que algo ha cambiado: más irritabilidad, más distancia, menos ilusión. Pero no sabemos cómo acercarnos. ¿Será la edad?

¿Necesitará espacio? ¿O estará sufriendo sin saber cómo contárnoslo?

La Organización Mundial de la Salud estima que uno de cada siete adolescentes de entre 10 y 19 años vive con

algún trastorno mental. La ansiedad, la depresión y los trastornos del comportamiento figuran entre los problemas más frecuentes en esta etapa. Son datos que invitan a prestar atención, no a alarmarse.

Porque conviene distinguir entre una mala época y un problema que necesita atención. Estar nervioso antes de un examen, sentirse triste tras una discusión con un amigo o desanimarse por un cambio de curso son reacciones normales. Suelen estar relacionadas con lo que ocurre y, con tiempo y apoyo, tienden a aliviarse.

Un trastorno mental implica un malestar que puede ser intenso y persistente, y que afecta a la vida cotidiana: al sueño, los estudios, las amistades o las actividades que antes disfrutaba. No hay una regla única para todos los casos ni es necesario esperar semanas para pedir orientación. La valoración corresponde a un profesional.

Para orientarnos, hay tres aspectos importantes: la intensidad, la duración y cuánto interfiere el malestar en el día a día. Un mal día no significa que exista un problema de salud mental, pero varios cambios que se mantienen merecen nuestra atención.

Y hay algo fundamental que recordar: si un hijo atraviesa una dificultad emocional o un trastorno, no significa que hayamos fracasado como padres ni que sea débil. No se trata de buscar culpables, sino de comprender qué sucede y encontrar la ayuda adecuada.

¿Qué señales conviene observar?

El aislamiento creciente, la pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba, los cambios en el sueño o el apetito, la irritabilidad persistente, el miedo excesivo, las dificultades para concentrarse o una caída brusca del rendimiento escolar pueden indicar que algo no va bien.

A veces, el malestar no se expresa con palabras. Puede aparecer en forma de dolores recurrentes de cabeza o de barriga, o de una actitud desafiante que esconda miedo, inseguridad o dificultad para gestionar lo que siente. Ninguna de estas señales, por sí sola, confirma un trastorno, pero observarlas en conjunto puede ayudarnos a detectar que necesita apoyo.

¿Cómo podemos acompañarlos?

Observa y comparte lo que ves, sin interrogar. Repetir "¿qué te pasa?" rara vez abre puertas. Es más útil decir: "Últimamente te veo más apagado y has dejado de quedar con tus amigos. Me preocupa cómo estás. Si quieres hablar, aquí estoy".

Escucha antes de intentar solucionar. Frases como "son tonterías" o "con todo lo que tienes, no deberías quejarte" pueden hacer que se sienta incomprendido. El dolor no desaparece porque haya otras personas que estén peor. A veces, lo que más necesita no es un consejo, sino sentirse escuchado: "Gracias por contármelo. Vamos a ver qué podemos hacer juntos".

Respeta su ritmo. Si no quiere hablar, no le forcemos. Paseando, cocinando o en el coche, sin tener que mirarnos directamente, puede resultar más fácil compartir lo que siente. Lo importante es mantener abierta la posibilidad de hablar, sin convertir cada encuentro en un interrogatorio.

Cuida los hábitos cotidianos. Dormir bien, hacer ejercicio, mantener vínculos con amigos y encontrar momentos de desconexión de las pantallas favorece el bienestar. También ayuda reconocer su esfuerzo, no solo sus notas, especialmente en una etapa marcada por la comparación social. A veces, una invitación sencilla como "hoy no hablamos de deberes, ¿damos un paseo?" puede abrir un espacio de conexión.

Cuida también de ti. Nuestros hijos aprenden de cómo gestionamos nuestras emociones. Necesitan adultos capaces de reconocer sus errores, reparar cuando se equivocan y pedir ayuda. Decir "hoy estoy agotada y necesito un rato de calma" también es enseñarles a identificar y expresar sus necesidades.

¿Cuándo conviene pedir ayuda?

Si el malestar persiste, empeora o interfiere en el sueño, los estudios o las relaciones, podemos consultar con el pediatra, el médico de familia, el orientador del centro educativo o un profesional de la psicología. No hace falta esperar a tocar fondo. Pedir orientación no es un fracaso, sino una forma de cuidar.

Saber que no estamos solos y que podemos recurrir a profesionales en cualquier momento también es importante. Hay ayuda disponible las 24 horas del día, tanto para quienes atraviesan una situación difícil como para sus familias. *

La familia es fundamental, pero no tiene que cargar con todo. La escuela, los profesionales sanitarios y la comunidad también forman parte de la red de apoyo.

Quizá no podamos evitar que nuestros hijos sufran decepciones o atraviesen momentos de tristeza. Puede que durante un tiempo sigan respondiendo "estoy bien" y que no consigamos que nos cuenten lo que les ocurre. Pero sí podemos demostrarles, día tras día, que no necesitan aparentar estar bien para que estemos a su lado.

*Si necesitas ayuda o tienes dudas sobre cómo actuar, puedes contactar con estos servicios:

• 112: ante una situación de emergencia.

• 024: línea gratuita, confidencial y disponible las 24 horas, para personas con pensamientos suicidas y sus familiares.