

**GUÍA PARA CUIDADORES
Y CUIDADORAS**



¿Cómo acompañar a adolescentes

**que pasan por situaciones
difíciles de salud mental?**

2023

Un proyecto de:



Con la colaboración de:



soyprovidencia

PRESENTACIÓN

La salud mental es un ámbito que abarca todas las etapas de la vida, y la adolescencia puede resultarnos un periodo especialmente desafiante. Es probable que nos preguntemos ¿Qué puedo hacer cuando los adolescentes se enfrentan a situaciones difíciles de salud mental?

En esta guía queremos brindarte orientaciones para identificar señales de alerta, y también buscamos compartir herramientas para acompañar e intervenir ante situaciones de crisis de salud mental, que requieren nuestra intervención como adultos responsables.

No obstante, te queremos recordar algo importante: **¡No pasemos por esto solos/as como adultos responsables, busquemos ayuda!**. Por esto, en esta guía también buscamos informarte sobre espacios donde puedes acudir, como Línea Libre, de Fundación Para La Confianza.



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE **NUESTRO ROL Y PARTICIPACIÓN?**

Sabemos que puedes sentir temor sobre cómo abordar las situaciones de salud mental con adolescentes. Podemos presentar inseguridades respecto a cómo acercarnos, o incluso, sobre qué podemos decir. Quizás has escuchado creencias o mitos como “si hablo sobre estos temas, puedo darles ideas negativas” pero queremos que sepas que esto no es así, sino que:

Hablar sobre salud mental abre un espacio seguro para poder buscar ayuda a tiempo y encontrar soluciones y posibilidades. También, hablar sobre salud mental fomenta que no sea un tema “tabú”, ni una carga que lleven en secreto los adolescentes. Además, permite construir espacios seguros para hablar de salud mental, evitando que accedan a otras fuentes de información que pueden no ser confiables.



¿CUÁNDO ES **IMPORTANTE INTERVENIR?**

La adolescencia



Dentro del periodo de la adolescencia existen importantes cambios. Es esperable observar: cierta dificultad para manejar y expresar sus emociones, así como cambios de ánimo e irritabilidad en momentos de estrés, mayor distancia con la familia y una necesidad de mayor espacio y autonomía. No obstante, pese a que pensemos que existen conductas o situaciones típicas de la adolescencia, es importante intervenir cuando observamos las siguientes señales de alerta:

¿CÓMO IDENTIFICAR SI ES UNA SITUACIÓN EN LA QUE **ES IMPORTANTE INTERVENIR?**

Señales de alerta

- ▶ Cuando notamos que existen cambios en su conducta y un estado de ánimo disminuido que es persistente. Más de 2 semanas suele ser un indicador.
- ▶ Cuando notamos que estos cambios tienen consecuencias negativas en distintas áreas de sus vidas. Por ejemplo, cambios abruptos en su rendimiento escolar, dificultades en sus actividades sociales y familiares, o deterioro de su autoimagen y autoestima.

Riesgo alto:

Existen señales de alerta que indican un riesgo mayor. Es fundamental intervenir cuando identificamos:

- ▶ Pensamientos de muerte / ideación suicida: Desde frases como “me gustaría desaparecer” “todos estarían mejor sin mí” “me gustaría dormir y no despertar” hasta frases que aluden al suicidio explícitamente como “he pensado en suicidarme”.
- ▶ Comportamientos suicidas: Esto incluye los intentos de suicidio, más allá de su nivel de letalidad, ya que el método elegido para intentarlo no refleja los deseos de morir. También, toda conducta preparatoria, como planificar y comenzar acciones pensando en atentar contra su vida.

- ▶ Las conductas autodestructivas como las autolesiones, son mecanismos de afrontamiento poco saludables, que no necesariamente están relacionados con los pensamientos o intentos de suicidio, pero sí se consideran un factor de riesgo y señal de alerta.
- ▶ Recuerda también que en caso de dudas, pedir ayuda profesional es fundamental, ya que cada niño y adolescente es diferente.
- ▶ La salud mental es un derecho de todo niño y adolescente, y como adultos es importante acudir a redes de apoyo, donde existan profesionales que nos pueden orientar y acompañar. No siempre conocemos las redes disponibles, por lo que te iremos contando sobre espacios donde puedes acceder a ayuda.

Sabemos que puedes preocuparte, pero... ¡La adolescencia también puede ser un periodo con oportunidades! Es una etapa ideal para conversar sobre temas importantes y desarrollar herramientas que los acompañarán durante su vida.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA ACOMPAÑAR SITUACIONES COMPLEJAS DE SALUD MENTAL DE ADOLESCENTES?

10 tips para tí

Para poder hablar de salud mental con adolescentes, acompañarlos y garantizar que accedan a ayuda, te queremos compartir algunas herramientas que te pueden ser de gran ayuda. Pero antes, queremos que siempre recuerdes este mensaje fundamental: **No pases por esta situación solo/a como adulto responsable. ¡Busquemos ayuda profesional!**

Más adelante te contaremos sobre algunas redes de apoyo existentes. Aquí, te contamos 10 orientaciones y herramientas que puedes comenzar a aplicar desde ya:

1. Mostrémonos disponibles para conversar y que noten que estamos interesados en ellos: Los adolescentes necesitan mayor privacidad y autonomía, pero también necesitan saber que hay adultos disponibles para ayudarlos y acompañarlos. Para esto, es fundamental hacerles entender que nos interesa saber cómo están y qué ocurre en su mundo. Puede ser más fácil y de gran ayuda hacer una actividad juntos que favorezca la conversación, donde podamos reiterar que estamos disponibles.

2. En línea con el punto anterior, respetemos sus espacios y tiempos. Entendamos que quizás no nos cuenten todo de inmediato, y que es propio de la adolescencia necesitar mayor privacidad y autonomía, pero **reafirmemos que estamos ahí si lo necesitan.** Frases que nos pueden ayudar: “Quizás todavía no te sientes preparado para conversar, pero aquí estaré para tí, ya sea para acompañarte, escucharte, o lo que necesites”.

Si nos cuentan algo, reforcemos positivamente que hayan podido hacerlo. Si nos enteramos a través de terceros, no los culpemos o regañemos, probablemente tenían muchas inseguridades o temor por preocupar a sus cercanos.

3. No tengamos miedo de **hablar cotidianamente** sobre sentimientos o salud mental. Ayudémosles a **nombrar** lo que sienten, poner en palabras sus sentimientos. Es una etapa ideal para ayudarles a desarrollar herramientas de regulación emocional y son consideradas como estrategia de afrontamiento saludables!. Frases que nos pueden ayudar: “Hablar de nuestros sentimientos es importante. Me interesa escucharte y saber cómo te sientes”.

4. También, en momentos de crisis, podemos ayudarles a intentar otros **ejercicios de regulación emocional** mediante la respiración o la conexión con sus sentidos. Por ejemplo, la respiración cuadrada o de 4 tiempos, que consiste en: Inhalar 4 segundos, mantener el aire 4 segundos, exhalar 4 segundos, y mantener nuevamente 4 segundos. Para que resulte más fácil, puedes decirles que imaginen un cuadrado a medida que avanzas con cada paso.

5. Validemos sus sentimientos y preocupaciones: Si nos cuentan algo que les preocupa, no lo cuestionemos ni minimicemos lo que nos refieren. Tengamos cuidado con comparar su situación con lo que vivimos como adultos, ya que el sufrimiento no es más o menos importante según la etapa de desarrollo. Tampoco comparemos su dolor con el de otras personas, ya que podemos restarle valor a lo que están sintiendo.

Frases que nos pueden ayudar: “lo que sientes es válido e importante, me interesa acompañarte” “Puedo ver que hay distintos temas que te están preocupando. Tus problemas son importantes. Aquí estoy disponible para conversar”.

Frases que pueden dificultar el diálogo “no es para tanto” “hay personas que lo pasan peor” “eres muy chico para tener problemas reales”.

6. Evitar palabras o frases estigmatizantes, utilicemos lenguaje

seguro: Hablar sobre salud mental es muy importante, y es importante utilizar un lenguaje seguro para conversar sobre esto. Desde el Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes Imhay, han enfatizado la importancia de utilizar un lenguaje claro, de forma empática y libre de juicios al hablar de temáticas de salud mental como el suicidio. Es por esto que, si utilizamos palabras como “depresivos”, “ansiosos” “inestables” “suicidas” para describir a un adolescente, podemos hacerles creer que su identidad se define por la situación de salud mental que están viviendo, o que es una característica permanente sin posibilidades de cambio. Esto puede dificultar que comuniquen lo que están viviendo y pidan ayuda.

Mejor, utilicemos frases como “Persona CON depresión/ansiedad” siempre priorizando a la persona, al adolescente que está pasando por una situación de salud mental.



7. Pongamos atención a las señales de alerta. Sus conductas comunican mensajes. No siempre les resultará fácil nombrar o expresar lo que sienten y viven, por eso es que sus conductas suelen demostrarlo. Busquemos ayuda si las identificamos.

Frases que nos pueden ayudar: “Veo que estás pasando por un momento difícil. Estoy aquí para escucharte y acompañarte”.

8. Reaccionemos con curiosidad y preocupación, pero tengamos cuidado con reacciones que pueden generar agobio o culpa por cómo nos sentimos los adultos. Esto puede dificultar que nos cuenten lo que les pasa o que busquen ayuda, al sentir culpa o temor por preocupar a otros o generar reacciones negativas.

Evitemos frases como “me estás haciendo sufrir” “con esto le haces un daño a quienes te queremos”.

Frases que nos pueden ayudar: “Noto que estás sintiéndote muy mal y has pensado en hacerte daño. Imagino que estás pasando por mucho dolor. Vamos a pedir ayuda profesional para poder ayudarte de la mejor forma”.

9. Reforzar la importancia de la ayuda profesional. El acceso a la salud mental es un derecho. Recordemos que la salud mental es igualmente importante que la salud física. Y que ante situaciones de riesgo, es una prioridad buscar ayuda de salud mental. ¡Te contaremos algunas redes importantes para buscar ayuda accesible!.

10. Inculcar esperanza: Reforcemos que la ayuda profesional puede brindar herramientas y posibilidades para que se sientan mejor. Los tratamientos de salud mental tienen evidencia científica. Es importante recordarles que es un proceso que puede requerir tiempo, pero que podrá tener resultados positivos en su ánimo y bienestar.

Algunas Frases que nos pueden ayudar: “Me imagino que ahora te cuesta ver una salida, pero buscaremos apoyo profesional que te ayudará a sentir mejor y más tranquilo/a”.

REDES DONDE ACUDIR

Si necesitas apoyo o deseas hablar con profesionales directamente sobre temáticas de salud mental, te contamos sobre los siguientes espacios:

- ▶ **Línea Libre:** Si necesitas ayuda o tienes dudas, siempre puedes llamar a Línea Libre, un espacio de orientación y primera ayuda psicológica gratuita relacionadas con temáticas de niños y adolescentes, atendido por un equipo de psicólogos especializados **¿Cómo acceder?** Puedes llamar directamente para consultar por algo que te preocupe sobre niños o adolescentes de tu entorno. O también, puedes comentarle a los niños o adolescentes que se acerquen directamente a la Línea ¡es un espacio dedicado para ellos y quienes lo rodean! .
- ▶ **Puedes llamar al número gratuito 1515.** También, descargar la aplicación “Línea Libre”, o ingresar a la página web www.linealibre.cl. Estamos disponibles de lunes a sábado entre las 10:00 a las 22:00 horas. ¡Te esperamos!
- ▶ **Chat “Quédate”:** El chat “Quédate” es un canal de chat gratuito que busca ayudar en momentos de crisis, específicamente relacionadas con la temática del suicidio. Funciona de lunes a domingo entre las 10:00 y las 22:00 horas. Si bien está especializado en niños y adolescentes, personas de todas las edades pueden ser atendidas. Accede a la página www.quedate.cl donde también encontrarás información sobre la temática del suicidio, y podrás acceder a una lista de centros de atención públicos y privados de toda la Región Metropolitana.

▶ ***4141: Línea de Prevención del Suicidio del Ministerio de Salud.**

Línea telefónica completamente gratuita que funciona de lunes a domingo, las 24 horas del día. A través de ella, las personas que estén enfrentando una emergencia o crisis de salud mental asociada al suicidio, podrán contactarse con un psicólogo especialmente capacitado que los escuchará y ayudará.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes Imhay. ¿Cómo hablar de suicidio en forma segura? ¿Cómo hablar del suicidio en forma segura? (imhay.org)

Puedes encontrar más manuales psicoeducativos en <https://www.imhay.org/documentos-psicoeducativos/>