

Los expertos creen que ayuda a prevenir la ansiedad o conductas autolesivas y depresivas

## Supervisar a los menores es esencial para su salud mental

**S**upervisar y tutorizar a los niños y adolescentes ayuda mucho en la prevención de la salud mental, según sostienen varios expertos, que alertan de que los trastornos de ansiedad o las conductas autolesivas y depresivas se han disparado durante los meses de pandemia. Los trastornos de la alimentación, el acoso escolar o la dependencia de las tecnologías o de otras sustancias son algunas de las cuestiones que afectan de forma específica a los niños y adolescentes y que aborda el estudio "Salud del niño, del adolescente y del joven adulto" publicado por la Fundación Merck.

Su presidenta, Carmen González Madrid, presentó este estudio junto a Fernando Abellán-García, director de Derecho Sanitario Asesores, el doctor en Psicología Javier Urrea, la doctora del Servicio de Psiquiatría del Hospital Niño Jesús de Madrid Mar Faya y el director de EducaLike Guillermo Cánovas.



El acoso escolar es la principal causa de suicidio en menores.

ISMAEL HERRERO

### ANOREXIA Y BULIMIA

La mayoría de los adolescentes y niños que tienen problemas de anorexia o de bulimia sale adelante, aunque en el mejor de los casos serán necesarios entre cuatro o cinco años de tratamiento. "En más del 65% de los casos cogidos a tiempo hay una recuperación total", apunta la doctora Mar Faya, experta en la atención a adolescentes.

**Detectar** problemas alimentarios es complejo, hay que prestar atención a detalles sutiles

La detección de estos problemas alimentarios en los adolescentes es compleja. "Tenemos que ser muy sutiles y mirar, por ejemplo, en los signos que llamamos de alerta". Signos como una preocupación excesiva por la comida sana, saltarse comidas, ejercicio excesivo o desacuerdo con su propia imagen, entre otros.

**ENGANCHADOS**  
Guillermo Cánovas, director del Observatorio para la Promoción

del Uso Saludable de la Tecnología, recuerda que los padres sí pueden actuar ante el abuso de las tecnologías si supervisan y tutorizan. "Si los padres hacen su trabajo, no tiene por qué llegar a descontrolarse", sostiene este experto, que alerta de que en ocasiones son los propios padres los que están dando un mal ejemplo a los hijos. "Provocan un efecto de imitación y están normalizando conductas", asegura.

**ACOSO ESCOLAR**  
El doctor en Psicología y psicólogo forense Javier Urrea explica que la principal causa de suicidio infan-

til y juvenil es el acoso escolar, que deriva además ahora en ciberacoso. "Se busca primordialmente a la persona que tiene menos red social, que tiene más dificultades, que es más depresivo, más melancólico y se le machaca", expone.

Javier Urrea cree que hay una "patología social" que se debe a que no se cree que lo distinto enriquece, y en eso, dice, hay que poner el foco. "Vas por el barrio de Salamanca de Madrid y los padres y los hijos son fotocopias, reducidas, pero iguales", lamenta Javier Urrea, que cree que hay que educar en la diversidad. ■