

## Supervisar a los niños y adolescentes, clave para preservar su salud mental

**Supervisar 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.**

**Supervisar 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.**

Agencia EFE · [original](#)

### **Supervisar 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.**

Supervisar 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, ha presentado este estudio junto a Fernando Abellán-García, director de Derecho Sanitario Asesores, el doctor en Psicología Javier Urra, la doctora del Servicio de Psiquiatría del Hospital Niño Jesús de Madrid Mar Faya y el director de EducaLike Guillermo Cánovas.

#### CÓMO DETECTAR LOS SIGNOS DE ALERTA DE LA ANOREXIA O LA 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.

Otro 20 % de los pacientes se recuperarán de forma parcial, lo que significa que tendrán una vida muy normal pero ante acontecimientos vitales estresantes puede que recaigan, y dos de cada diez serán pacientes crónicos. Tenemos que seguir trabajando para ayudarles, asegura.

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.

¿Y cuáles son estos comportamientos? Se puede sospechar cuando quieren comer mucho más sano y miran todas las etiquetas de las comidas, hablan de desacuerdos con su propia imagen, se comparan con otros o con influencers, hacen mucho más ejercicio, se salta comidas o se encuentran restos de comida en la habitación

Si podemos detectarlo y tratarlo precozmente, podemos cambiar el curso de la enfermedad, asegura esta doctora.

#### ENGANCHADOS AL MÓVIL: LA IMPORTANCIA DEL CONTROL PARENTAL

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 cumpliendo con el trabajo que les corresponde: supervisar, tutorizar, anticiparse y dar respuesta a las situaciones.

Si los padres hacen su trabajo, esto no tiene por qué llegar a descontrolarse, sostiene este experto.

El tiempo de uso de una herramienta no es el único factor a tener en cuenta a la hora de entender que un niño o adolescente utiliza las tecnologías de forma abusiva. Otros factores son si hay un síndrome de abstinencia o un uso compulsivo de la herramienta.

También 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.

#### EL ACOSO ESCOLAR ES LA MAYOR CAUSA DEL SUICIDIO JUVENIL

El doctor en Psicología y psicólogo forense Javier Urra ha explicado que la principal causa de suicidio infantil 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 el doctor.

Javier Urra 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. Nos gusta lo que es igual: al de Izquierda Unida le cuesta mucho pensar que alguien pueda ser de Vox. Y al de Vox, lo contrario, lamenta Javier Urra, que cree que hay que educar en la diversidad.

Escucha en directo COPE, la radio de los comunicadores mejor valorados. Si lo deseas puedes bajarte la aplicación de COPE para [iOS \(iPhone\)](#) y [Android](#).

Y recuerda, en COPE encontrarás el mejor análisis sobre la actualidad, las claves de nuestros comunicadores para entender todo lo que te rodea, las mejores historias, el entretenimiento y, sobre todo, aquellos sonidos que no puedes encontrar en ningún otro lado.