



Kit de herramientas para la concientización sobre salud mental | Artículo

# Cómo afecta la salud mental a toda la familia

Los problemas de salud mental rara vez afectan solo a una persona. Cuando alguien en la familia tiene dificultades, el estrés suele extenderse a los demás. Esto puede hacer que la vida sea más difícil para todo el grupo familiar.

Cuando uno de los padres tiene una condición de salud mental, los hijos pueden sentirse confundidos o preocupados. Un padre que se siente ansioso o deprimido puede tener dificultades para mostrar apoyo o ser constante. Esto puede provocar miedo o problemas de conducta en los niños. Cuando los niños tienen dificultades, los padres pueden sentir aún más estrés. Esto puede crear un ciclo difícil de romper.

Las familias están profundamente conectadas. Lo que afecta a una persona puede afectar a todos. Los adolescentes están en una etapa sensible. Muchas condiciones de salud mental comienzan antes de los 14 años. Cuando los adolescentes enfrentan estrés, trauma o ansiedad, pueden alejarse de sus familias. También pueden tener dificultades para hablar de sus sentimientos. Estos desafíos a una edad temprana pueden continuar en la adultez e influir en sus relaciones futuras.

Muchos niños viven traumas conocidos como experiencias adversas en la infancia o ACE. Las ACE incluyen situaciones como negligencia o abuso. Estas experiencias pueden afectar a la salud de un niño durante muchos años. Las ACE también pueden dificultar la comunicación o hacer que las familias se sientan menos unidas.

La terapia familiar puede ayudar a cambiar estos patrones. La terapia puede enseñar a las familias a resolver problemas, hablar más abiertamente y reducir el estrés. Puede ayudar a cada persona a entender cómo sus acciones afectan a los demás. Cuando las familias se apoyan mutuamente, la recuperación es más fácil.

Busque un tratamiento que incluya a toda la familia. Trabajar juntos puede ayudar a romper ciclos de estrés y trauma. Con terapia y conversaciones abiertas, las familias pueden mejorar la comunicación y fortalecer sus relaciones.

## #MentalHealthMatters

Si usted o alguien que conoce está atravesando un problema de salud mental, hay ayuda disponible. Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

Revisado por el Director Médico, Doctor en Medicina, MD.



La mitad de los niños que tienen un padre con una enfermedad mental grave también tendrán una enfermedad mental en algún momento de su vida.

— National Institutes of Health

LCT00301-20260415