



Gruporeflexión

¿Cuándo buscar ayuda psicológica para su hija/hijo?*

*Dra. Lourdes de Nova
Psicoanalista
Tel: 5536 4471

ldenova@hotmail.com

Los padres son usualmente los primeros en reconocer cuando un hijo tiene un problema emocional o de comportamiento. Aún así, la decisión de buscar ayuda o consejo profesional puede ser difícil y dolorosa, pues, en muchas ocasiones, es complicado saber en qué momento esto es realmente necesario. Uno se resiste quizás porque considera que no le van a decir nada nuevo, o que en caso de hacerlo será cómo poner en entredicho su capacidad, como padre o adulto, de resolver determinado problema.

Sin embargo, pedir ayuda, no sólo como padre, sino también desde cualquier rol o situación que la vida nos plantee, es una actitud de lo más madura y consciente, propia de alguien que usa su decisión y los medios que están a su alcance para afrontar determinada problemática. Muchas veces no sabemos si es suficiente o no lo que nos está ocurriendo, a nosotros o a nuestros hijos, como para consultar a un especialista. Ese punto o límite es algo totalmente individual y subjetivo, que queda marcado de forma distinta por cada persona.

Sin embargo, hay situaciones objetivas generales, que indican la necesidad de hacerlo:

- ✓ Siente que las cosas le superan como padre/madre.
- ✓ Su hijo es caprichoso y no sigue las pautas que usted le indica.
- ✓ La relación conyugal se ha tornado pobre y no hay un buen clima afectivo.

- ✓ Ud. ha vivido o está viviendo una crisis importante en la familia: pérdida del trabajo, mudanza de vivienda, cambio de escuela, muerte de un familiar o alguien allegado, una enfermedad grave, separación de su pareja, etc.
- ✓ Su hijo tiene problemas en la escuela.
- ✓ Su hijo tiene malas relaciones con sus compañeros.
- ✓ Ud. castiga a sus hijos física y/o emocionalmente.
- ✓ Su hijo le castiga a Ud. física o emocionalmente.
- ✓ Su hijo es demasiado activo e inquieto.
- ✓ Su hijo está deprimido, ha perdido interés por la vida o ha intentado suicidarse.
- ✓ La conducta, personalidad y amistades del niño han cambiado de forma drástica; quizás exista un problema de alcoholismo o drogas.
- ✓ Ud. no se siente capaz o con fuerzas para encarar determinado problema.

A continuación se describen algunas señales específicas indicativas de que una evaluación por un psicólogo de niños y adolescentes y posterior terapia psicológica puede ser de gran ayuda.

En el caso de los hijos(as) pre-adolescentes y adolescentes:

- ✓ Baja de calificaciones, a pesar de hacer un esfuerzo notable, cambios marcados en el comportamiento dentro de la escuela y negativa para asistir a la misma.
- ✓ Dificultad para enfrentarse a los problemas, situaciones o actividades diarias.
- ✓ Muchas quejas físicas y cambios significativos en hábitos de dormir o alimenticios.
- ✓ Estado depresivo manifestado por un estado de ánimo y actitud persistentemente negativa, con frecuencia acompañada de pobre apetito, dificultad en el dormir e ideas relacionadas con la muerte.
- ✓ Abuso de drogas o de alcohol.
- ✓ Miedo intenso a tornarse obeso sin tomar en cuenta su verdadero peso en la actualidad, vomitar los alimentos o restringir la comida.

- ✓ Amenazas de hacerse daño a si mismo o hacerle daño a otros.
- ✓ Comportamiento de infligirse heridas o autodestructivo.
- ✓ Arranques frecuentes de ira y agresión.
- ✓ Amenazas de irse del hogar.
- ✓ Violación persistente de los derechos de otras personas de forma agresiva o no agresiva; reto a la autoridad, robos dentro de casa o vandalismo.
- ✓ Pensamientos y sentimientos extraños, comportamiento poco usual.

Recuerde siempre que el profesional está ahí para ayudarle, no para juzgar sus actitudes y comportamientos, y que su función no va a ser recriminatoria pues no se trata de un juez moral. Alguien, especializado en el tema, y que puede valorar desde fuera lo que a Ud. y a su familia le está ocurriendo, será quien le pueda ofrecer más elementos para afrontar la situación que le preocupa.