



# EL HOGAR: LA PRIMERA INSTANCIA DE PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL



Actualmente, la salud mental es un tema que va cobrando mayor importancia. Por fortuna, cada vez somos más conscientes de lo determinante que es para vivir una vida plena y se suele afirmar de manera rotunda que no se puede hablar de salud si no hay salud mental.

Tal como en los problemas de salud física, en salud mental la prevención es primordial, porque significa hacernos conscientes de las cosas que pueden poner en riesgo nuestro equilibrio emocional, y del mismo modo, conocer aquello que lo resguarda.

Un gran número de patologías mentales tienen su origen en la infancia y, en la actualidad, se ha logrado identificar situaciones difíciles por las que muchas familias pasan y que afectan a los niños de manera significativa. Se les llama Experiencias Adversas en la Infancia (EAI) y existen evidencias de cómo afectan el desarrollo infantil en general, así como a nivel emocional y cognitivo. Son ejemplos de EAI: la violencia física, emocional o sexual, la presencia de enfermedad mental en la familia nuclear, el abuso de sustancias, la violencia doméstica, la separación o divorcio de los padres, el rechazo social, el bajo nivel socioeconómico, entre otros. Estas experiencias, al ocurrir de manera repetida y frecuente, generan estrés tóxico en los niños que afectan su salud en el corto, mediano y largo plazo. A mayor cantidad de EAI, mayores las probabilidades de desarrollar alteraciones de salud física y mental con el paso del tiempo.

Sin embargo, existen maneras de atenuar los efectos de las EAI, prevenir el desarrollo de enfermedades mentales y formar adultos maduros y equilibrados. Ello consiste en construir relaciones saludables y consistentes con los niños, que proporcionen estabilidad ante la adversidad, responder con sensibilidad a sus necesidades emocionales alimentando los vínculos de apego seguro, brindarles seguridad ejerciendo una crianza con respeto y límites. Las investigaciones indican que las relaciones de seguridad y confianza promueven factores que protegen a los niños ante el desarrollo de afecciones mentales, siendo algunos de estos la autoestima, la inteligencia emocional, los valores, la capacidad de tomar decisiones, el optimismo y la resiliencia.

Cuidar a la infancia necesariamente involucra cuidarnos nosotros como cuidadores. Como padres y personas significativas, nos toca trabajar en nuestras propias EAI y otras experiencias que

hayan influido negativa y positivamente en nuestra historia de vida. Es hacernos conscientes de la forma en que ha configurado la persona que somos ahora y cómo ello impacta en el vínculo con nuestros hijos. Es común decir que nadie nos enseña a ser padres, pero en realidad, la primera escuela es la crianza recibida; de ahí que muchas veces, sin darnos cuenta, nos encontremos repitiendo patrones de crianza. Si son funcionales, en buena hora si los replicamos, más si son disfuncionales, toca desentrañarlos para revertirlos e incidir positivamente en la salud emocional de los nuestros. De esta forma, cuidarnos para cuidar significa también sanar heridas de infancia, gestionar el estrés y aprender a regularse emocionalmente (este último, un elemento clave en la construcción de la salud mental).

En muchos casos, implica buscar apoyo de terceros, como la familia, el grupo social o apoyo psicológico profesional. Hacerlo oportunamente es fundamental y hay que valorar de manera justa cómo nos sentimos cuando no podemos lidiar solos con ciertas situaciones y sentimientos que nos hacen sentir incómodos o no nos permiten desenvolvernos como desearíamos. Los padres no necesitamos ser omnipotentes ni perfectos para ser un soporte sólido para nuestros niños y mediante nuestro aprendizaje somos un modelo para que ellos, a su vez, presten atención a la importancia de trabajar en el fortalecimiento personal y aprendan de manera natural a pedir ayuda cuando la necesitan. La decisión de buscar ayuda psicológica es muy personal y generalmente se toma cuando sentimos que alguna situación supera nuestras posibilidades de afrontarla por nuestra cuenta y necesitamos la intervención de alguien calificado para recuperar el equilibrio, el bienestar y gestionarnos mejor en lo personal y familiar.

El hogar es la primera instancia de prevención en salud mental y creo no equivocarme al decir que es la más importante. A mejores relaciones y vínculos más fuertes tengamos con nuestros hijos desde que son pequeños, mayor será el efecto preventivo y mayor la garantía de que lleguen a ser adultos funcionales, adaptados y con inteligencia emocional para afrontar los desafíos de la vida de manera resiliente y exitosa. ■

Rocío Fernández

Psicóloga y psicoterapeuta

Contacto: [www.facebook.com/rocio.p.fernandez.p](https://www.facebook.com/rocio.p.fernandez.p)  
[rfernandezpalomino@yahoo.com](mailto:rfernandezpalomino@yahoo.com)