

de 6 a 12 años

CUÁNDO PEDIR AYUDA AL PSICÓLOGO INFANTIL

Solemos pensar en la infancia como una época muy feliz. Una etapa plena, divertida y libre de problemas. Pero los niños también tienen sus preocupaciones, retos, miedos o angustias. En ocasiones lo pasan mal y sufren. Los padres queremos ayudarles, pero a menudo nos sentimos impotentes y no sabemos cómo hacerlo. Por eso, revisaremos en este artículo el momento en el que conviene consultar con un profesional especializado y su modo de trabajar, para que nos ayude a procurar bienestar emocional a nuestros hijos cuando nos veamos desbordados.

El miedo a consultar

Pedir ayuda a un psicólogo no es fácil. Hay todavía grandes prejuicios y padres con miedo a tener que consultar a un psicólogo. Aunque es comprensible que dé miedo confiarse a alguien y confesar nuestra impotencia o nuestras limitaciones para ayudar a nuestro hijo, el psicólogo infantil no es un juez moral y está para prestar ayuda y orientación al niño y a los padres, no para juzgarles o culpabilizarles. Por el contrario, los niños tras las primeras consultas, al sentirse entendidos y escuchados en sus dificultades, suelen sentir alivio al saber que alguien les va a ayudar, además de sus padres.

Una mirada externa

A veces los niños atraviesan por una etapa en la que tienen necesidad de ayuda y los padres, a pesar de todo su amor y preocupación por ellos, no les saben o pueden ayudar. A menudo están demasiado implicados para comprender o resolver eficazmente las dificultades de sus hijos. Un especialista en psicología infantil, puede valorar mejor lo que está ocurriendo, para ofrecer más elementos de ayuda.

Una consulta a tiempo

Es difícil saber cuándo es necesario pedir ayuda profesional. Se suele pensar que a uno no le van a



decir nada nuevo o que con el tiempo se pasará. Y efectivamente, a veces se dan épocas malas, alteraciones y cambios de conducta o emocionales de modo transitorio ante distintas situaciones (la vuelta al cole, celos por un hermano, una muerte...). Estos cambios son normales e incluso saludables. Pero si las dificultades se mantienen en el tiempo y nuestro hijo sufre, cuanto más rápido se aborde el problema, antes se podrá resolver. En muchos casos, con un diagnóstico temprano y tratamientos adecuados a tiempo y desarrollados hasta el final, se evitan problemas graves en el futuro. Una consulta a tiempo suele funcionar de manera preventiva, logrando mejores resultados en un tiempo más corto.

Cuándo acudir

Se acude al psicólogo clínico infantil por muy diversas causas. Los padres suelen intuir cuándo su hijo no es feliz o le ocurre algo que no saben cómo solucionar. De manera general, podríamos decir que se recomienda una consulta psicológica en toda situación constante y repetida que dañe o no ayude al desarrollo saludable del niño en algún ámbito de la vida (el familiar, escolar, social, emocional...).

Será conveniente consultar si se da una situación constante o dificultades repetidas con:

- El sueño (pesadillas, insomnio, despertar constante, terrores nocturnos...).



- La alimentación (falta de apetito, vómitos continuos, glotonería...).
- La limpieza (hacerse pis o caca sin pedir, pis nocturno pasados los 5 años...).
- El habla (no habla pasados los dos años, pronunciación mal, tartamudeo, mutismo...).
- La conducta (agrede a otros, rompe cosas, no obedece, miente habitualmente, roba...).
- El aprendizaje (dificultades en la lectura, escritura, comprensión, atención...).
- Las emociones (está triste, abatido, llora sin cesar, disconforme o enfadado siempre...).
- Las relaciones sociales (no se relaciona, no sabe jugar solo o con otros niños, se aburre...).
- La angustia al separarse de los adultos, miedos, fobias, tics...
- Cambios repentinos de carácter o de conducta.
- Situaciones extraordinarias que no acaba de superar (muerte, separación, accidente...).
- Retraso en el desarrollo (habla, psicomotricidad...).

A quién acudir

Si no sabe cómo llegar a un psicólogo infantil, pida consejo siempre a su pediatra o al médico de cabecera si es adolescente. Éste conoce bien al niño y puede orientar a los padres sobre si es necesario o no derivarle a un psicólogo o reco-

mendar otro tipo de especialista. En el caso de que decida consultar por su cuenta, intente acudir a un psicólogo recomendado por alguien (el médico, otro paciente, el colegio...). Es importante encontrar a alguien con experiencia en clínica infantil y psicoterapia, que tenga un buen contacto con el niño y con ustedes. Si no se sienten bien acogidos y comprendidos, lo mejor es buscar otro profesional.

Psikologo bati laguntza eskatzea ez da erraza. Oraindik ere, aurreiritzi asko dago eta asko dira psikologo bati kontsulta egiteko beldur diren gurasoak. Beste alde batetik, zaila da jakitea noiz eskatu behar den laguntza profesionala. Ezer berririk ez dizutela esago edo denborarekin pasatuko dela pentsatu ohi dugu. Eta sarritan horrela da baina, zailtasunak lehenagotan badiraute eta gure semeak/alabak sufritu egiten badu, arazoari zenbat eta arinako ekin, lehenago konpondu ahal izango da. Diagnostiko azkarrak eta tratamendu egokiek etorkizuneko arazoak ekidin ditzekete.

Cómo trabaja un psicólogo

Durante las primeras sesiones, un psicólogo aborda el problema recogiendo información sobre el comportamiento, desarrollo, capacidades, personalidad y emociones del niño. Quiere saber sobre el colegio y la familia. En ocasiones una serie de pautas y de orientaciones, son suficientes para abordar el problema. En otras, necesita hacer una valoración más profunda que lleva más tiempo y en ocasiones, iniciar una psicoterapia. Habitualmente el terapeuta infantil se servirá del dibujo o del juego para valorar y tratar a su hijo, dependiendo de su edad, puesto que éste es el lenguaje por el cual se expresan los niños. Los psicólogos se reunirán igualmente con los adultos responsables para orientarles sobre cómo ayudar a su hijo una vez hecha la valoración.

Ibone Ruiz de Velasco Artaza  Centro de Salud Mental Infanto-juvenil Julián de Ajuriaguerra
Federación Haurrentzat-Rekalde