

Los niños también se deprimen: cómo detectar a tiempo el autismo, el TDAH, la ansiedad y otros trastornos mentales en la infancia, de la Dra. Nuria Núñez

Children also get depressed: how to detect autism, ADHD, anxiety and other mental disorders in childhood early, by Dr. Nuria Núñez

As crianças também ficam deprimidas: como detetar precocemente o autismo, a PHDA, a ansiedade e outras perturbações mentais na infância, por Dra. Nuria Núñez

Núñez

Carolina Gutiérrez Gómez

Universidad de Málaga

<https://orcid.org/0009-0001-7577-8568>

Caro200508@gmail.com

Resumen

Este libro se divide en cuatro bloques, en los cuales la autora habla sobre salud mental, la importancia del diagnóstico de ciertos trastornos en la infancia, y la crianza respetuosa en todas las etapas evolutivas de los niños y las niñas: nacimiento, primera infancia, etapa preescolar y etapa escolar. Esta psiquiatra destaca la relevancia de conseguir crear un apego seguro con nuestros/as hijos/as desde que nacen, y lo mucho que influirá esto en el bienestar psicológico de estas/os niñas/os, de tener en cuenta las emociones de los/as más pequeños/as, y las diversas causas que pueden llevar a estos/as chicos/as a tener problemas en su salud mental, como, por ejemplo, el uso de pantallas o los embarazos no deseados.

Palabras clave: Ansiedad infantil, autismo, depresión infantil, pedagogía, TDAH, trastornos mentales de la infancia.

Abstract

This book is divided into four sections, in which the author discusses mental health, the importance of diagnosing certain childhood disorders, and respectful parenting at all developmental stages of children: birth, early childhood, preschool, and school age. This psychiatrist emphasizes the importance of establishing a secure attachment with our children from birth, and how much this will influence their psychological well-being. She also stresses the importance of being mindful of young children's emotions and the various factors that can lead to mental health problems, such as screen time or unwanted pregnancies.

Keywords: Childhood anxiety, autism, childhood depression, pedagogy, ADHD, childhood mental disorders.

Resumo

Este livro está dividido em quatro secções, nas quais a autora aborda a saúde mental, a importância do diagnóstico de certas perturbações infantis e a parentalidade respeitadora em todas as fases do desenvolvimento infantil: nascimento, primeira infância, pré-escolar e idade escolar. Esta psiquiatra realça a importância de estabelecer um vínculo seguro com os filhos desde o nascimento e como isso influencia o seu bem-estar psicológico. Realça ainda a importância de estarmos atentos às emoções das crianças pequenas e aos diversos fatores que podem levar a problemas de saúde mental, como o tempo excessivo em frente aos ecrãs ou gravidezes indesejadas.

Palavras-chave: Ansiedad infantil, autismo, depressão infantil, pedagogia, PHDA, perturbações mentais na infância.

Lo importante y necesario que puede llegar a ser que un/a bebe tenga apego seguro ocupa la primera parte de esta obra. Con este tipo de apego, se consigue que las necesidades y estímulos de este/a niño/a sean correctamente atendidos por sus padres y madres; esto también se relaciona con las neuronas espejo y con la neuroplasticidad del cerebro de los/as bebés ya que, al ser siempre atendidos/as, aprenderán que, cuando lloren, serán capaces de calmarse, tendrán el sentimiento de ser queridos/as, y de pertenencia a una familia (Núñez, 2024, p. 41).

Lo ideal es que este apego seguro vaya acompañado del estilo de crianza al que se le llama crianza asertiva, en la cual destaca el diálogo, el razonamiento, y el acompañamiento incondicional a estos/as niños/as. Con todo esto, los/as hacemos conscientes de que son dignos y dignas de recibir amor, además de mejorar sus habilidades socioemocionales (Duarte-Rico et al., 2016); es algo muy importante y que les ayudará a tener futuras relaciones con otras personas mucho más sanas, además, crea chicas y chicos mucho más seguras/os de sí mismas/as y con mayor autoestima (Núñez, 2024, p. 28).

Existen otros tipos de crianza, la contraria a esta anteriormente nombrada sería la crianza autoritaria, con la cual, los/as más pequeños/as suelen desarrollar un apego evitativo. Esta crianza, según distintos/as investigadores/as (Duarte-Rico et al., 2016), da un gran valor a la disciplina, a la obediencia, y al mantenimiento del orden en casa... sin embargo, desde la crianza respetuosa es un claro ejemplo de cómo corregir a las/os niñas/os sin que esto tenga consecuencias negativas en ellas/os (Mantilla, 2023): produce que los/as niños/as tengan miedo a sus propios padres y a sus propias madres, les crea una desconexión con sus propias emociones, son muy autosuficientes, sienten que no merecen amor o “que no lo necesitan...” de ahí a que eviten todo lo que tenga que ver con lo sentimental, y creen que son dignos/as de atención solo si consiguen grandes logros como,

por ejemplo, buenas calificaciones. Por todo lo anterior, pueden llegar a sufrir ansiedad y trastornos alimenticios, entre otros, ya que expresan físicamente lo que callan de manera emocional (Núñez, 2024, p. 30).

UNICEF (2025) muestra como un gran porcentaje de adolescentes confiesan haber tenido problemas de salud mental, un gran problema en nuestra sociedad que, en cierta parte, podría evitarse con métodos de enseñanza y crianza que se basen en el respeto. Empezando por aquí, podríamos conseguir pequeños cambios.

Cuando muchos padres y madres acuden a especialistas, preocupados/as por sus hijos/as y por el motivo que los ha llevado a acudir a estas, tienen un gran deseo de solo hablar sobre el presente y sobre lo que está ocurriendo ahora, sin embargo, esta autora destaca la importancia de conocer otros aspectos que pueden parecer irrelevantes pero no lo son, como por ejemplo, cómo vivieron el embarazo, si fue un embarazo deseado o no, si hubo depresión post-parto, qué tipo de educación recibieron dichos padres y madres cuando eran pequeños... (Núñez, 2024, p. 47). Estos aspectos son necesarios conocerlos ya que (Duarte-Rico et al., 2016) la manera de actuar de las familias y sus creencias son el reflejo de cómo actúan los/as niños/as.

Todas estas cuestiones pueden ayudar a saber si existe un ambiente seguro en casa, y a conocer el estado emocional de los/as cuidadores/as, ya que, ser conscientes del historial de los padres y las madres, puede llegar a ser un gran indicador de algunos síntomas con los que llegan muchos/as niños y niñas. Por esto, es importante conocer nuestras propias vivencias y seleccionar qué queremos transmitirles a nuestros/as hijos/as y qué debemos desechar (Núñez, 2024, p. 48).

La parte II de este libro se centra en la etapa de la primera infancia y en el Trastorno del Espectro Autista (TEA). Es actualmente cuando está comenzando a obtener la relevancia que en realidad tiene. Pertenecientes al siglo XX, hay libros antiguos que describen casos que pueden coincidir con casos de TEA, a lo que, en aquel entonces llamaban “esquizofrenia infantil”, “niños/as salvajes” o “idiotas sagrados/as” (Rivera-Domínguez & Concepción-García, 2024)... también se pensaba que esto era consecuencia de madres frías y distantes e incluso, en 1935, Hans Asperger hablaba de “niños psíquicamente anormales”.

Hay algo que debe quedar bastante claro, este trastorno no ocurre por la actitud de las madres en la crianza, esto es algo que va más allá y que influye en el desarrollo cerebral de los/as niños/as, aun así, actualmente siguen sin conocerse las causas exactas de este fenómeno (Núñez, 2024, p. 70). El TEA puede variar mucho, de ahí a que hablemos de neurodiversidad, cada persona tiene un cerebro único y con funcionamientos distintos; debido a esto, hay casos muy obvios y evidentes, u otros que puedan ser muy complejos de diagnosticar.

¿Cómo detectar un caso de TEA? Hay dos fenómenos que pueden indicarnos una gran probabilidad de que ese/a niño/a pueda llegar a tener TEA: dificultad en el lenguaje verbal o no verbal, y en las relaciones sociales... estas dos peculiaridades deben ir acompañadas de uno o más de los siguientes aspectos: alteración en la conducta, intereses peculiares, o alteraciones en los procesamientos

sensoriales (Núñez, 2024, p. 73). Cada caso puede ser distinto, incluso puede llegar a combinarse con otros trastornos como, por ejemplo, con el TDAH: hay un 28% de personas que conviven con ambos (Núñez, 2024, p. 82).

Hay niños y niñas que pueden no manifestar todos estos síntomas, sin embargo, hay algo muy importante que es clave en este proceso de diagnóstico, y es la detección por parte de madres y padres ya que, aunque no sepan nada sobre autismo, perciben comportamientos en sus hijos e hijas que no consideran habituales. Un 30% de padres y madres lo detectan antes de los 12 meses, el 50% antes de los 18, el 80% antes de los 24, y el 90% antes de los 4 años. Aún así, cabe destacar, que no es culpa de progenitores que lo detecten antes o después, ya que hay otros/as profesionales que también influyen en la detección de esto como, por ejemplo, los/as profesores/a de las escuelas (Núñez, 2024, p. 84).

La etapa preescolar, entre los dos y cinco años, ocupa la terceira parte de la obra. Es ahora cuando los/as niños/as comienzan a conocer su individualidad pero no llegan a ser capaces de desarrollar la empatía, de ahí a que se encuentren en una etapa bastante egocéntrica, acompañada de berrinches y rabietas, ya que aún no tienen el vocabulario y la capacidad de gestión de sus emociones suficiente para manifestar su inconformidad con algo y, por ello, lo hacen con gritos o pataletas. Por este motivo, en este momento de la infancia, es crucial la manera de actuar de los padres y de las madres debido a que, en este ciclo, existe el deber de enseñar a nuestros/as hijos/as a manejar sus propias emociones (Núñez, 2024, p. 92).

Una manera bastante habitual en la actualidad de abordar los berrinches es el uso de pantallas (teléfonos móviles, tablets...). Hoy en día, es bastante normal ver a cualquier bebé con un teléfono móvil en las manos y es importante, como padres, conocer todas las consecuencias negativas que esto puede llegar a tener. Las imágenes que visualizan las/os niñas/os, tan coloridas y llamativas, buscan captar la atención total de ellas/os, de hecho, estas pantallas cambian de escena cada 15 segundos o menos, lo que hace que se queden desconectados/as del mundo real que les rodea. Una consecuencia muy notable de esto es la incapacidad de estos chicos y chicas de concentración.

Todos los niños y niñas deben ser capaces de regular sus emociones, tanto las agradables como las desagradables pero, si cada vez que se aburren, lloran o reclaman atención, los padres y madres abordan esta situación proporcionándoles un teléfono móvil, les estamos privando de desarrollar su capacidad de tolerancia hacia ellos/as mismos/as y hacia sus emociones. Estudios científicos demuestran que todo esto tiene muchas consecuencias negativas a largo y a corto plazo (Núñez, 2024, p. 95). Según la autora, es necesario un uso responsable de estas pantallas: de 0 a 2 años uso nulo de pantallas; de 3 a 5 años, menos de una hora al día y siempre acompañados/as por los padres y las madres; de 6 a 9 años, crear un horario de uso según la necesidad de esta para tareas escolares y, por último, de 10 a 18 años, puede existir la posibilidad de adquirir el primer teléfono móvil, pero con límites y horarios (Núñez, 2024, p. 96).

Un estudio realizado por Waisman (Rodríguez & Estrada, 2023) demostró que, antes de los dos años, el 80,3% de niñas y niños ve la televisión y, el 37,4% utiliza pantallas táctiles. Todo lo comentado anteriormente puede provocar ansiedad, trastornos en el sueño... En relación con este último, hay estudios que demuestran que el simple hecho de tener un dispositivo tecnológico dentro de la habitación ya altera la calidad del sueño y, sobre todo, si estos/as niños/as los usan justo antes de dormir (Núñez, 2024, p. 119).

Para concluir, la parte IV de este libro es denominada etapa escolar, iniciada a los 6 años, y dada por concluida normalmente a los 12. En este momento, los niños y las niñas comienzan a adentrarse en la sociedad y a prepararse para ser nuevos/as integrantes de la misma (Núñez, 2024, p. 133). Comienzan a aparecer necesidades especiales en el aprendizaje como el TDAH, o las altas capacidades, ya que pueden comenzar a observarse casos de "abandono escolar" o dificultades académicas (Núñez, 2024, p. 136) y, además, pueden existir otro tipo de trastornos como la depresión, la evitación y restricción de la ingesta alimentaria (TERIA/ARFID) o el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) (Núñez, 2024, p. 143). También empiezan a ser conscientes de quiénes son, de qué puesto ocupan en su familia, comienzan a reflexionar sobre ellos/as mismos/as, sobre sus actuaciones, e incluso pueden comenzar a tener indicios de baja autoestima. Un último consejo, como señala la autora de este libro (Núñez, 2024, p. 202): nunca te quedes con la duda y, si esta existe, pregunta.

Referencias

Duarte-Rico, L., García-Ramírez, N., Rodríguez-Cruz, E. & Bermúdez-Jaimes, M. (2016). Las prácticas de crianza y su relación con el Vínculo Afectivo. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 9(2), 113-124. <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/970>

Mantilla, M. J. (2023). Autorregulación y protagonismo en la crianza. La agencia en el modelo de crianza respetuosa en Argentina. *Anthropologica*, 41(51), 213-228. <https://doi.org/10.18800/anthropologica.202302.008>

Núñez, N. (2024). *Los niños también se deprimen: Cómo detectar a tiempo el autismo, el TDAH, la ansiedad y otros trastornos mentales en la infancia*. La Esfera de los Libros.

Rivera-Domínguez, O. & Concepción-García, A. (2024). Un acercamiento a la evolución histórica del autismo. *Santiago. Revista de la Universidad de Oriente*, (165), 186–201. <https://santiago.uo.edu.cu/index.php/stgo/article/view/28812>

Rodríguez, O. & Estrada, L. C. (2023). Incidencia del uso de pantallas en niñas y niños menores de 2 años. *Revista de Psicología*, 22(1), 86-101. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe086>

UNICEF. (2025). *La salud mental se convierte en prioridad para la infancia y juventud*. <https://ciudadesamigas.org/salud-mental-prioridad-infancia/>