Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Salud mental infantil y juvenil. ¡El gran problema!

Ya en otras ocasiones, os hemos ido hablando de la salud mental en la infancia y adolescencia. Hemos ido abordando diferentes aspectos de esta en nuestros artículos y campañas previas.

La pandemia ha marcado un punto muy importante en la salud mental de nuestros niños y adolescentes. Se ha apreciado un aumento en los problemas emocionales, relacionales y mentales en edades precoces de la vida. Y como pediatras que cuidamos de la salud integral de nuestros pacientes, nos preocupa.

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando nos enfrentamos al día a día. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, y es importante promocionarla desde la infancia. De cómo la abordemos desde los primeros años, dependerán las conductas y emociones de los futuros adultos.

En la web Familia y Salud, volvemos a dedicar un espacio para estos temas con el objetivo de ayudar a las familias a gestionar la educación emocional de sus hijos e hijas, a detectar los problemas y a prevenirlos. Informáos en nuestra campaña "**Salud mental infantil y juvenil. ¡El gran problema!**"

Equipo Editorial Familia y Salud

Fecha de publicación: 27-08-2023