

El grito mudo de un adolescente pidiendo ayuda

11/06/2024



Cuántas veces hemos oído la frase “la procesión va por dentro”. Es una definición bastante aproximada de lo que les ocurre a los adolescentes cuando tienen **problemas emocionales**.

No saben pedir ayuda para esta dolencia que les aprieta el estómago y les ahoga la respiración.

Somos las madres y los padres los que tenemos que estar atentos a determinadas señales:

1. Cambios drásticos en el comportamiento

Un adolescente que de repente se vuelve retraído, irritable o muestra una caída en su rendimiento académico puede estar enfrentándose a problemas. Estos cambios no siempre son una simple "fase". Prestar atención a estos signos es crucial, ya que pueden indicar

problemas subyacentes como la depresión, la ansiedad, consumo de cannabis, exceso de tecnologías o el acoso escolar.

2. Aislamiento social

El aislamiento social es otra señal de alarma. Si tu hijo pasa más tiempo solo, evita salir con amigos o participa menos en actividades que antes disfrutaba, es posible que esté lidiando con sentimientos de soledad o incompreensión. Este comportamiento puede ser un indicio de que el adolescente necesita apoyo emocional.

3. Cambios en los hábitos de sueño y alimentación

Los problemas de sueño, como el insomnio o dormir en exceso, así como cambios significativos en los hábitos

alimenticios, pueden reflejar problemas emocionales. La falta de energía, el cansancio constante o una pérdida o aumento repentino de peso son señales de que algo no está bien.

4. Pérdida de interés en actividades

La pérdida de interés en actividades que antes eran placenteras, como hobbies, deportes o pasar tiempo con amigos, puede ser un signo de depresión. Es importante notar estos cambios y considerar qué factores podrían estar contribuyendo a esta desmotivación.

5. Señales de autolesión

Las autolesiones son un grito de ayuda muy claro. Cortarse, quemarse o golpearse son maneras con que algunos adolescentes intentan lidiar con el dolor emocional. Si notas cicatrices o lesiones inexplicables en tu hijo, es esencial abordarlo con sensibilidad y buscar ayuda profesional de inmediato.

6. Comunicación abierta y apoyo

Para detectar estos gritos mudos, es fundamental fomentar un ambiente de comunicación abierta. Escuchar sin juzgar y demostrar empatía puede hacer que tu hijo se sienta seguro para expresar sus sentimientos. Preguntar directamente sobre su bienestar emocional y estar presente en su vida cotidiana puede ser crucial.

Conclusión

Entender y responder al "grito mudo" de un adolescente requiere **observación, empatía y acción**. Reconocer las señales y ofrecer un apoyo constante puede prevenir que los problemas se agraven. *No dudes en buscar ayuda profesional si sientes que tu hijo está en riesgo*. La intervención temprana y el apoyo adecuado pueden salvar vidas y ayudar a los adolescentes a superar sus dificultades emocionales.

Este artículo también lo podéis encontrar en el blog de [Adicciones Adolescentes](#).

Mi próximo artículo se titulará:

¿Qué es primero la enfermedad o la adicción?

El dilema del huevo o la gallina

The Silent Cry of an Adolescent Asking for Help

How many times have we heard the phrase "the procession goes inside"? It is a fairly accurate definition of what happens to adolescents when they have emotional problems. They do not know how to ask for help for this ailment that tightens their stomach and chokes their breathing. We, as mothers and fathers, must be attentive to certain signals

Drastic Changes in Behaviour

An adolescent who suddenly becomes withdrawn, irritable, or shows a drop in academic performance may be facing problems. These changes are not always a simple "phase". Paying attention to these signs is crucial, as they can indicate underlying problems such as depression, anxiety, cannabis use, excessive technology use, or bullying.

Social Isolation

Social isolation is another warning sign. If your child spends more time alone, avoids going out with friends, or participates less in activities they previously enjoyed, they may be dealing with feelings of loneliness or misunderstanding. This behaviour may indicate that the adolescent needs emotional support.

Changes in Sleeping and Eating Habits

Sleep problems, such as insomnia or excessive sleeping, as well as significant changes in eating habits, can reflect emotional problems. Lack of energy, constant fatigue, or sudden weight loss or gain are signs that something is not right.

Loss of Interest in Activities

Loss of interest in activities that were previously enjoyable, such as hobbies, sports, or spending time with friends, can be a sign of depression. It is important to notice these changes and consider what factors might be contributing to this lack of motivation.

Signs of Self-Harm

Self-harm is a very clear cry for help. Cutting, burning, or hitting oneself are ways some adolescents try to deal with emotional pain. If you notice scars or unexplained injuries on your child, it is essential to address it sensitively and seek professional help immediately.

Open Communication and Support

To detect these silent cries, it is fundamental to foster an environment of open communication. Listening without judging and showing empathy can make your child feel safe to express their feelings. Asking directly about their emotional well-being and being present in their daily life can be crucial.

Conclusion

Understanding and responding to the "silent cry" of an adolescent requires observation, empathy, and action. Recognising the signs and offering constant support can

prevent problems from worsening. Do not hesitate to seek professional help if you feel your child is at risk. Early intervention and adequate support can save lives and help adolescents overcome their emotional difficulties.

You can also find this article on the [Adolescent Addictions](#) blog.

My next article will be titled

What comes first, the illness or the addiction?

The chicken or the egg dilemma