

Guía para familias sobre el uso de psicofármacos en menores

Por Joana Boff, Método Divergentes



www.escuela.metododivergentes.com



Contenido

- 01** ¿Qué son los psicofármacos y cuándo se utilizan?
- 02** Alternativas a su uso
- 03** Efectos y limitaciones
- 04** Rol fundamental de la familia y el entorno
- 10** Preguntas frecuentes sobre el uso de psicofármacos en menores

1. ¿Qué son los psicofármacos y cuándo se utilizan?

Los psicofármacos son medicamentos que influyen en el sistema nervioso para aliviar síntomas específicos, como la impulsividad, la ansiedad o la irritabilidad. En el contexto infantil y juvenil, pueden ayudar a reducir estos síntomas cuando afectan gravemente el bienestar o el desarrollo. Sin embargo, su uso siempre requiere una valoración profunda y cuidadosa por parte de los profesionales médicos y debe considerarse como una herramienta complementaria dentro de un enfoque integral, donde la prioridad está en agotar primero las alternativas no farmacológicas.

Es fundamental recordar que los psicofármacos no resuelven la causa de los problemas emocionales o de conducta, sino que ayudan a aliviar síntomas específicos. Esto significa que, aunque puedan ser útiles en ciertos casos, su impacto a largo plazo en el desarrollo del niño/a o adolescente aún no está completamente claro. Como madres y padres, es importante reflexionar sobre la necesidad de la medicación y trabajar junto con el equipo médico y psicológico para decidir si es la opción más adecuada para el bienestar del menor.



2. Alternativas a su uso

Existen diversas intervenciones no farmacológicas que pueden ser efectivas y que priorizan el desarrollo emocional y social del menor sin la intervención de medicamentos. Entre estas alternativas destacan:

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL (TCC)

Es una de las terapias más eficaces y probadas para ayudar a los niños a manejar sus emociones y comportamientos, enseñándoles habilidades prácticas para afrontar la ansiedad, mejorar la autoestima y resolver conflictos.

APOYO EDUCATIVO Y ESCOLAR

Las adaptaciones en el entorno escolar, como estrategias para mejorar la atención o adaptar el contenido, pueden ayudar al menor a desenvolverse mejor en sus estudios y su vida diaria.

ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Ayuda a los niños y niñas a interactuar con otros y a regular sus emociones en situaciones sociales, promoviendo relaciones sanas y mejorando su adaptación social.

Estas alternativas suelen ser la primera línea de tratamiento, especialmente en casos donde el impacto de los síntomas no es grave o está limitado a contextos específicos. La evidencia sugiere que un enfoque integral de apoyo emocional, familiar y educativo ayuda al niño o niña a desarrollar herramientas para gestionar sus dificultades de forma más autónoma y duradera.



3. EFECTOS Y LIMITACIONES DE LOS PSICOFÁRMACOS

El uso de psicofármacos puede tener beneficios en ciertos casos, pero también tiene limitaciones que es importante considerar:

- Efectos secundarios: los psicofármacos pueden causar efectos secundarios, como alteraciones en el sueño, cambios de apetito o de energía, que pueden interferir en la vida diaria del menor. Estos efectos, aunque en muchos casos son temporales, deben ser monitorizados para evitar problemas mayores.

Conoce bien todos los efectos

- Impacto en el desarrollo emocional: en algunos casos, la medicación puede reducir los síntomas de forma temporal, pero sin abordar la raíz de los problemas. Esto puede limitar la oportunidad de que el niño/a desarrolle habilidades de afrontamiento emocional y social que le serán útiles a largo plazo.
- Enfoque de corta duración: en general, los psicofármacos deberían usarse solo como parte de un plan integral y temporal, evaluando constantemente si siguen siendo necesarios. La idea es que el niño o niña pueda superar estos desafíos sin depender exclusivamente de la medicación.



4. EL ROL FUNDAMENTAL DE LA FAMILIA Y EL ENTORNO



La implicación de la familia y del entorno es esencial en el tratamiento de cualquier trastorno emocional o conductual en la infancia y adolescencia. Los padres y madres pueden apoyar el tratamiento de varias formas:

- Comunicación abierta con los profesionales: mantener un diálogo continuo con el equipo médico y psicológico para informar de cualquier cambio que perciban en el niño o niña y expresar sus inquietudes.
- Apoyo en casa: implementar en casa las pautas de comportamiento que se trabajan en terapia y ofrecer un entorno estable y de apoyo donde el niño o la niña pueda sentirse comprendido y acompañado.
- Reforzamiento positivo: acompañar y reconocer los esfuerzos y logros del niño o niña, lo cual fortalece su autoestima y lo ayuda a desarrollar habilidades de autorregulación.

La participación activa de las familias y su colaboración con los profesionales ayuda a crear un entorno más seguro y positivo, lo cual es fundamental para el bienestar emocional y el desarrollo saludable del menor.



5. Preguntas frecuentes sobre el uso de psicofármacos

01

¿Realmente necesita mi hijo/a psicofármacos?

La decisión de medicar depende de la gravedad de los síntomas y de cuánto interfieren en la vida diaria del niño o niña. Si las dificultades son moderadas, suelen funcionar bien con terapias psicológicas y apoyo familiar. La medicación se considera solo cuando los síntomas afectan gravemente su bienestar o desarrollo y tras haber probado alternativas.

02

¿Qué riesgos tiene la medicación en el desarrollo de mi hijo/a?

Los psicofármacos pueden causar efectos secundarios, como alteraciones en el sueño, apetito y energía. Algunos también tienen efectos más serios que, a largo plazo, pueden influir en su desarrollo emocional y físico. Estos riesgos se valoran en consulta con el médico y se contrarrestan con un seguimiento continuo.

03

¿Qué criterios se usan para decidir si los beneficios superan los riesgos?

Se decide tras valorar si el niño/a presenta síntomas graves (como ansiedad, impulsividad extrema) que limitan su calidad de vida y desarrollo social. Si los beneficios de la medicación no son claros o si la situación puede mejorar con terapia psicológica, se suele recomendar evitar la medicación.

04

¿Es posible interrumpir el tratamiento sin que afecte al niño/a?

Sí, pero solo con una retirada gradual y bajo supervisión médica. Los efectos de abstinencia son controlables si se reduce lentamente la dosis; de este modo, el niño puede adaptarse y se minimizan los síntomas de rebote.

Reflexión

El enfoque integral no solo busca mejorar los síntomas inmediatos, sino fortalecer la capacidad del niño para afrontar sus emociones y dificultades de forma autónoma. La prioridad es que el niño desarrolle habilidades y confianza en sí mismo que le servirán toda la vida.





DIVERGENTES

EL OTRO COLE

www.metododivergentes.com

www.escuela.divergentes.com