

COMPRENDER LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS VARONES



OFICINA DE SALUD MENTAL INFANTIL DE WISCONSIN
(UNDERSTANDING BOYS' MENTAL HEALTH)

ABRIL DE 2025

POR QUÉ IMPORTA ESTE TEMA

Se pone mucha atención en la crisis de salud mental de los jóvenes, pero se ha prestado menos atención a la situación de la mitad de esa población: niños y hombres jóvenes adultos. Desde hace mucho tiempo, la sociedad presiona a los niños varones para que no se expresen, para que no compartan sus sentimientos y para que ignoren sus emociones y se abstengan de hablar sobre su salud mental. Cada una de estas presiones contradice las recomendaciones y las prácticas con base en la evidencia necesarias para una salud mental positiva.

QUÉ DICEN LAS INVESTIGACIONES

Las encuestas demuestran que los hombres jóvenes tienen poco optimismo sobre su futuro y los niveles más bajos de apoyo social en comparación con otras edades y géneros. Más de una cuarta parte (28 %) de los hombres jóvenes no tiene contactos sociales cercanos y la mayoría de ellos se sienten incomprendidos por las mujeres jóvenes. Tienen un número mucho menor de amigos que los hombres de hace 30 años.

Aunque los hombres constituyen el 50 % de la población estadounidense, representan el 80 % de las muertes por suicidio. Resulta alarmante que cuatro de cada diez hombres jóvenes (44 %) hayan tenido pensamientos de suicidio en las últimas dos semanas.

Según un estudio nacional sobre el problema en rápido crecimiento de la extorsión sexual, de los 15 millones de denuncias de extorsión sexual entre 2020 y 2023, el 90 % de las víctimas eran adolescentes varones de entre 14 y 17 años.

Es posible que la identificación adecuada de los problemas de salud mental entre los niños varones requiera enfoques diferentes. La depresión en los adolescentes varones puede presentarse como fatiga, o como ira, tal y como han revelado estudios realizados con niños afroamericanos. Las investigaciones sugieren que las intervenciones adaptadas para abordar la fatiga somática y la agresividad son importantes para ayudar a los hombres jóvenes con dificultades.

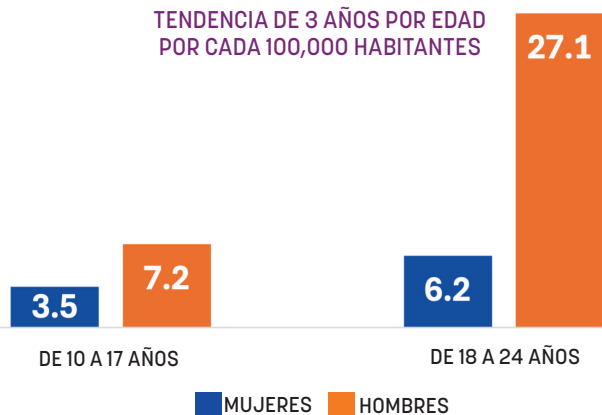
¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN WISCONSIN?

Cada vez son más los varones de secundaria de Wisconsin que afirman tener problemas de salud mental. Las tasas de ansiedad, depresión, autolesiones y pensamientos suicidas entre los varones han aumentado con el tiempo. En 2023, más de un tercio (36 %) de los varones de Wisconsin manifestó sufrir ansiedad y una cuarta parte (25 %) declaró sentirse triste y sin esperanzas de forma constante.

En general, los hombres tienen casi cuatro veces más probabilidades de morir por suicidio que las mujeres en Wisconsin.

MUERTE POR SUICIDIO ENTRE LOS JÓVENES DE WISCONSIN

TENDENCIA DE 3 AÑOS POR EDAD
POR CADA 100,000 HABITANTES



QUÉ PUEDE AYUDAR

Las investigaciones sugieren que unas relaciones sanas, afectuosas y de confianza son la mejor manera de proteger el bienestar de los niños varones. Las relaciones positivas que sirven de ejemplo y animan a que los niños varones se relacionen, sean empáticos y prosociales son fundamentales, sobre todo cuando el ejemplo viene de un hombre adulto.

Enseñar habilidades de afrontamiento saludables puede ser muy eficaz para controlar la ira y reducir la agresividad, así como para mejorar la salud mental en general.



continúa



COMPRENDER LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS VARONES (UNDERSTANDING BOYS' MENTAL HEALTH)

QUÉ PUEDE AYUDAR *(continúa)*

- ✓ Identificar las emociones.
- ✓ Liberar las tensiones.
- ✓ Técnicas para calmarse.
- ✓ Comunicar los pensamientos y los sentimientos.
- ✓ Resolver los problemas y los conflictos antes de que empeoren.

Desarrollar la resiliencia para afrontar los obstáculos y el estrés de la vida cotidiana es clave para ayudar a los niños a gestionar su bienestar.

- ✓ Dormir lo suficiente.
- ✓ Tener una dieta saludable y hacer ejercicio.
- ✓ Conexiones sociales.

Tener conexiones sociales permite a los niños entablar amistades con sus compañeros, conectar con mentores y entrenadores, y encontrar un propósito o contribuir a su comunidad.

Todos los jóvenes se enfrentan a factores estresantes, pero los niños de color, y los niños afroamericanos en particular, se enfrentan a obstáculos adicionales y a estereotipos generalizados. Cuando se les preguntó por sus profesores, los niños afroamericanos dijeron que lo que realmente quieren es que sus profesores se preocupen por ellos y que los consideren más allá de los estereotipos de la masculinidad afroamericana.

QUÉ PODEMOS HACER

➔ PADRES Y CUIDADORES

- Los adultos, especialmente los padres, los tíos, los entrenadores y los mentores varones, deben dar ejemplos de bienestar, relaciones respetuosas y habilidades de afrontamiento saludables, y relacionarse con los chicos periódicamente.
- Fomente la participación en actividades organizadas como deportes, banda o teatro, donde los entrenadores e instructores pueden conectar con los niños.
- Aumente sus propios conocimientos sobre salud mental, hable sobre sus propios sentimientos y normalice las conversaciones sobre salud mental en casa.
- Pregúntele a su hijo por sus sentimientos, escúchelo sin juzgarlo, piense [en maneras de iniciar una conversación](#).
- Cuestione [los estereotipos de la niñez y la masculinidad](#).
- Comprenda [los efectos de los medios digitales](#) en la salud y el desarrollo de los niños varones y hable abiertamente sobre la [extorsión sexual](#).

➔ ESCUELAS:

- Enseñen habilidades para la vida, en particular habilidades sociales y para relacionarse, a lo largo de toda la educación primaria y secundaria. Aborden los mensajes de [misoginia y sexismo](#).
- Contraten educadores varones.
- Conviertan las lecciones en juegos y aclaren cómo el aprendizaje conecta con el futuro de los estudiantes.
- Inviertan en formación vocacional para ampliar las opciones después de la enseñanza secundaria.
- Enseñen la alfabetización digital que incluya la prevención y respuesta a la [extorsión sexual](#).
- Fomenten el interés por las profesiones asistenciales.

➔ PROVEEDORES DE SALUD

- Integren las conversaciones sobre salud mental en todas las consultas.
- Comenten la variedad de resultados positivos que se derivan del bienestar mental.

➔ LEGISLADORES

- Apoyen buenas políticas de licencia familiar, incluida la licencia de paternidad en todos los sectores, y políticas que ayuden a cubrir las necesidades básicas de las familias.
- Promuevan y amplíen los recursos para la prevención escolar del suicidio y el bienestar de los jóvenes.

➔ COMUNIDADES

- Involucren a los niños y los jóvenes en servicios comunitarios y oportunidades de voluntariado que puedan ofrecerles un sentido de propósito.
- Creen espacios y eventos que incluyan a los niños varones y sus intereses.

FUENTES:

Equimundo, [Reporte del estado de los hombres estadounidenses de 2023](#)
 Global Boyhood Initiative, [El estado de los niños de Estados Unidos: un argumento urgente a favor de una niñez más conectada](#)
 National Center for Missing & Exploited Children and Thorn (Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados y Thorn), [Tendencias sobre extorsión sexual financiera](#)
 Survey Center on American Life (Centro de Encuestas sobre la Vida Estadounidense), [Los círculos sociales de los hombres se están reduciendo](#)
 USC Center for Applied Research in Education (Centro para la Investigación Aplicada en

la Educación de la Universidad de California), [Los niños de una nación en riesgo 2024: información sobre la salud mental de los niños del Understanding America Study](#).

Wisconsin Department of Health Services (Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin) WISH, Módulo sobre la mortalidad relacionada con lesiones, <https://www.dhs.wisconsin.gov/wish/injury-mortality/icd10-form.htm>

Wisconsin Department of Public Instruction (Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin), [Encuesta de comportamiento de riesgo de los jóvenes de 2023](#)

