

POR QUÉ IMPORTA ESTE TEMA

Al igual que otros grupos vulnerables, incluidos los jóvenes de la comunidad LGBTQ, cada vez hay más pruebas de que las mujeres jóvenes y las niñas se enfrentan a niveles de depresión, ansiedad, violencia y suicidio sin precedentes. Hacer un esfuerzo que se centre en mejorar el bienestar de las niñas contribuirá a mantener la salud mental de los niños en todo el estado y ayudará a proteger su salud mental en la edad adulta.

QUÉ DICEN LAS INVESTIGACIONES

Los datos muestran que, a escala nacional, las adolescentes se enfrentan a importantes problemas de salud mental. Si bien la salud mental de todos los adolescentes ha disminuido, las chicas se enfrentan a peores situaciones que los chicos en casi todos los aspectos. Se han registrado niveles sin precedentes de violencia, depresión, lesiones autoinfligidas y riesgo de suicidio de las adolescentes, a menudo el doble que el de los chicos.¹

Los adolescentes, tanto hombres como mujeres, indican que la escuela es el principal factor causante de estrés. No obstante, las chicas se enfrentan a otros factores causantes de estrés además de los académicos.

La sexualización precoz es un hecho común que muchas niñas experimentan en sus vidas, en particular la adultización de las niñas de raza negra, lo que puede elevar sus niveles de ansiedad y reducir las oportunidades que tienen de realizar actividades de bienestar. La mayoría de las chicas que utilizan las principales redes sociales afirman haber sido contactadas por un desconocido que las hizo sentir incómodas. También afirman ver contenidos sobre el suicidio y los trastornos alimentarios a menudo.²

La fijación por los cuerpos de las mujeres jóvenes puede conducir a que estas tengan una mala imagen corporal de sí mismas y una baja autoestima, lo que puede provocar trastornos alimentarios. Los estudios revelan que la percepción de una mala imagen corporal comienza a una edad temprana: la mayoría de las niñas de entre 6 y 8 años afirmaron que para ellas el cuerpo ideal es más delgado que el cuerpo que tienen actualmente.⁴ Casi todas (el 95 %) las personas con trastornos alimentarios tienen entre 12 y 25 años.

El ciberacoso también puede provocar baja autoestima, problemas con la percepción de la imagen corporal, ansiedad y depresión. Los datos muestran que las niñas sufren ciberacoso el doble de veces que los niños.

Sin embargo, las investigaciones también demuestran que las amistades adolescentes de calidad y el sentido de pertenencia a la escuela pueden proteger a los niños de los problemas de salud mental a lo largo de su adolescencia y hasta la edad adulta.

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN WISCONSIN?⁴

Casi la mitad de las estudiantes de secundaria de Wisconsin afirman sentirse tristes y desesperanzadas casi todos los días, el doble que los chicos.

Un alarmante porcentaje de chicas de Wisconsin se han planteado el suicidio (25 %), han planeado suicidarse (20 %) y han intentado suicidarse (11 %), el doble que los chicos en todos los casos. Las niñas nativas americanas y las niñas de raza negra de Wisconsin tienen muchas más probabilidades de autoinfligirse lesiones que las niñas de otros orígenes.⁵ Una quinta parte (22 %) de las adolescentes del estado afirman haber sufrido acoso en Internet.

Las estudiantes de secundaria, con una edad promedio de 15 años, denuncian niveles inquietantes de violencia sexual. En Wisconsin, el 20 % de las estudiantes de secundaria han sufrido agresiones o coacciones sexuales. Las estudiantes que han sufrido agresiones o coacciones sexuales tienen muchas más probabilidades de plantearse e intentar suicidarse.

LAS NIÑAS DE WISCONSIN QUE EXPERIMENTAN DIFICULTADES

El 66 % experimentó ansiedad

El 50 % se ha sentido triste y desesperanzado casi todos los días

El 32 % se ha autoinfligido lesiones

El 22 % experimentó acoso en línea

El 20 % sufrió agresiones o coacciones sexuales

El 25 % se planteó el suicidio

El 20 % planeó suicidarse

El 11 % intentó suicidarse



QUÉ PODEMOS HACER

➔ JÓVENES:

- Crear relaciones positivas. Las amistades saludables protegen la salud mental y ayudan a desarrollar resiliencia para superar los desafíos de la vida.
- Seleccionar los feeds de redes sociales para que sean motivadores. Promover una experiencia positiva. Hacer una desintoxicación digital cuando se siente abrumado.
- Reducir el tiempo que se pasa frente a una pantalla por la noche para poder conciliar el sueño y permanecer dormido. Cargar el teléfono fuera del dormitorio mientras se duerme.
- Comprometerse a adoptar hábitos saludables que mejoren la salud mental: dormir lo suficiente, hacer ejercicio, pasar tiempo al aire libre y comer en familia.
- Pedir ayuda si se sufre acoso, violencia de cualquier tipo o problemas de salud mental.
- Apoyar los [grupos de bienestar dirigidos por compañeros](#) en la escuela.

➔ PADRES/CUIDADORES:

- [Comprobar](#) constantemente con su hija cómo se siente y cómo controla el estrés.
- Hablar con su hija sobre habilidades de afrontamiento saludables para manejar el estrés académico y social y enseñarle a desarrollar su propia habilidad de resiliencia.
- Participar en actividades de bienestar que fomenten la confianza y los hábitos saludables. Evite hablar de dietas, o de la forma o el tamaño del cuerpo.
- Animarla a reducir el tiempo que pasa frente a las pantallas, sobre todo por la noche, y darle el ejemplo de los hábitos tecnológicos saludables. Consulte la [guía para padres](#) sobre las niñas y las redes sociales.
- Averiguar qué redes sociales le gustan y participar con ella al momento de interactuar con esos contenidos como forma de relacionarse y controlar el uso de las redes sociales.
- Conocer los [indicios](#) de los niños que tienen problemas mentales.

➔ ESCUELAS:

- Implementar evaluaciones universales de salud mental para todos los estudiantes.
- Crear espacios inclusivos que ayuden a fomentar la conexión entre los estudiantes, de modo que los ayude a establecer relaciones positivas con sus compañeros.
- Impartir nociones básicas de salud mental y alfabetización digital, con un enfoque en el acoso y el ciberacoso.
- Formar al personal sobre las tendencias y el modo de apoyar la salud mental de los jóvenes, especialmente entre las niñas y las niñas de color.
- Dejar claras las políticas escolares y las repercusiones del acoso, el ciberacoso y la violencia en las relaciones.

➔ LEGISLADORES:

- Ampliar la financiación estable y no competitiva de los servicios de salud mental escolar para todos los distritos.
- Aumentar el financiamiento para los servicios de apoyo entre pares.
- Exigir a las escuelas que enseñen nociones básicas de salud mental y educación para la prevención del suicidio. Exigir que el personal de la escuela realice capacitaciones sobre salud mental y prevención del suicidio.

AÚN MÁS ESTRÉS



Las adversidades y el estrés pueden acelerar el proceso de envejecimiento, y los primeros estudios revelan que el estrés que generó la pandemia puede haber hecho que muchas niñas avanzaran hacia una pubertad precoz. Los estudios demuestran que quienes inician la pubertad de forma precoz tienen más probabilidades de sufrir problemas de salud mental, especialmente depresión, que quienes no lo hacen.

A medida que las niñas crecen, las emociones y los comportamientos sociales de muchas de ellas se desarrollan más deprisa que las partes del cerebro que ayudan a controlar el comportamiento. Pueden tener dificultades más acentuadas para procesar sentimientos complejos y gestionar el estrés. Ayudar a las adolescentes a desarrollar habilidades de afrontamiento que les permitan gestionar el estrés, comprender las emociones y fomentar relaciones positivas beneficiará su salud mental, tanto a corto como a largo plazo.⁶

REFERENCIAS:

¹Centers for Disease Control (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). (13 de febrero de 2023). U.S. Teen Girls Experiencing Increased Sadness and Violence (Las adolescentes estadounidenses experimentan un aumento de la tristeza y los casos de violencia). <https://www.cdc.gov/media/releases/2023/p0213-yrbs.html>

²Common Sense Media (Medios de comunicación con sentido común). (30 de marzo de 2023). Teens and Mental Health: How Girls Really Feel About Social Media (Las adolescentes y la salud mental: Cómo se sienten realmente las chicas ante las redes sociales). <https://www.commonsensemedia.org/research/teens-and-mental-health-how-girls-really-feel-about-social-media>

³Common Sense Media (Medios de comunicación con sentido común). (26 de enero de 2015). Children, Teens, Media, and Body Image (Niños, adolescentes, medios de comunicación y la imagen corporal). <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/csm-body-image-report-012615-interactive.pdf>

⁴Centers for Disease Control (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). (Octubre de 2022). Wisconsin High School Survey 2021, 10-Year Trend Analysis Report (Informe de análisis de tendencias a 10 años). Obtenido de <https://dpi.wi.gov/sspw/yrbs>

⁵Wisconsin Department of Health Services (Departamento de servicios de salud de Wisconsin) (Mayo de 2023). Self-Harm Among Wisconsin Female Emergency Department Patients Ages 10-19 (Lesiones autoinfligidas entre las pacientes de los servicios de urgencias de Wisconsin de 10 a 19 años). <https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p03457.pdf>

⁶Weir, K (2016). The Risks of Earlier Puberty (Los riesgos de una pubertad precoz). Monitor on Psychology (Monitor de psicología), Vol. 47 (3). Página 40. <https://www.apa.org/monitor/2016/03/puberty>.