



Crisis silenciosa

* Por Marco Paz Pellat

UNICEF y la OMS, estiman que entre uno de cada siete adolescentes vive con algún trastorno mental, y el suicidio ya es una de las principales causas de muerte en jóvenes

Cuando hablamos de salud, casi siempre pensamos en lo físico. Pero hoy, uno de los mayores riesgos para México está en la salud mental de niñas, niños y jóvenes. No es una percepción: es un problema creciente, profundo y cada vez más temprano.

Los datos son claros. A nivel global, organismos como UNICEF y la Organización Mundial de la Salud estiman que **entre uno de cada siete adolescentes vive con algún trastorno mental**, y el suicidio ya es una de las principales causas de muerte en jóvenes. Más preocupante aún: **la mitad de estos problemas comienza antes de los 14 años**.

Es decir, cuando vemos la crisis en jóvenes, en realidad empezó en la infancia.

En México, las cifras confirman

la gravedad. En las últimas dos décadas, **la tasa de suicidio en niñas, niños y adolescentes prácticamente se ha duplicado**, y hoy se registran cientos de casos cada año en menores de edad. Además, se estima que **más de 400 mil adolescentes han tenido ideación suicida reciente**, una señal clara de alerta. A esto se suma que **más del 70% de los jóvenes reporta sentirse abrumado**, y una proporción significativa ha requerido apoyo psicológico en algún momento.

No estamos frente a casos aislados. Estamos frente a un fenómeno estructural.

En este contexto, el programa "ABC de las emociones", impulsado por la presidenta Claudia Sheinbaum, apunta en la dirección correcta.

Enseñar desde la infancia a identificar, entender y gestionar emociones es una base indispensable. Durante años, este tema se minimizó. Hoy sabemos que no se puede seguir ignorando.

Pero también hay que decirlo con claridad: **no es suficiente**.

Porque el problema no está sólo en la falta de educación emocional, sino en el entorno en el que están creciendo niñas, niños y jóvenes. Expertos de la UNAM han advertido que los principales padecimientos hoy son ansiedad, depresión y conducta suicida, asociados a factores acumulados: violencia, presión social, incertidumbre económica y sobreexposición digital.

Los más pequeños están más expuestos a pantallas, con menos

interacción directa y, en muchos casos, en ambientes familiares con altos niveles de estrés. Los adolescentes enfrentan además comparación constante en redes sociales, presión por pertenecer y falta de certeza sobre su futuro.

El resultado es una generación que no está rota, pero **sí emocionalmente saturada desde edades cada vez más tempranas**.

Por eso, la respuesta debe ser integral: detección temprana en escuelas, acceso real a atención psicológica, acompañamiento a familias y entornos más sanos.

La salud mental no es un tema individual. Es un tema de futuro.

Un país que no cuida la mente de sus niñas, niños y jóvenes no sólo llega tarde: **pierde oportunidades... y, en el peor de los casos, pierde vidas**

* **Contacto: Portal: www.marcopaz.mx; Correo: alfil3000@gmail.com; Twitter: [@marcopazpellat](https://twitter.com/marcopazpellat); Facebook: [MarcoPaz/MX](https://www.facebook.com/MarcoPaz/MX); Medio digital: www.ForoCuatro.tv**

