

Las cenas familiares mejoran la salud mental del adolescente

Escrito por miespaciodesalud

Martes, 02 de Septiembre de 2014 14:58



Las cenas familiares pueden ayudar a proteger a los adolescentes de las consecuencias del acoso cibernético y también son beneficiosas para su salud mental, según concluye una nueva investigación.

Aproximadamente uno de cada cinco adolescentes ha experimentado recientemente acoso digital o cibernético, que, como el acoso tradicional, puede elevar el riesgo de problemas de salud mental en los adolescentes, así como el uso indebido de drogas y alcohol.

Los autores de este estudio llevado a cabo por la Universidad McGill en Montreal (Canadá), examinaron la asociación entre el acoso cibernético y los problemas de salud mental y el consumo de drogas, así como cualquier moderación de los efectos por el contacto con la familia y la comunicación a través de las cenas familiares. El análisis incluyó datos de encuestas realizadas a 18.834 estudiantes con edades de 12 a 18 años de 49 escuelas en un estado del medio oeste.

Los investigadores midieron cinco problemas interiores: ansiedad, depresión, autolesiones, ideación suicida e intento de suicidio; dos problemas externos: peleas y vandalismo, y cuatro problemas de consumo de sustancias: consumo frecuente de alcohol, consumo excesivo de alcohol de manera frecuente, uso indebido de medicamentos recetados y consumo indebido de drogas de venta libre, según publica Europa Press.

Los resultados fueron que casi el 19% de los estudiantes dijo haber experimentado acoso cibernético durante los 12 meses anteriores y el 'cyberbullying' se relacionó con los 11 problemas interiores, de externalización y de consumo de sustancias. Las cenas familiares parecían moderar la relación entre el acoso cibernético y los problemas de salud mental y el uso de sustancias.

Las cenas familiares mejoran la salud mental del adolescente

Escrito por miespaciodesalud

Martes, 02 de Septiembre de 2014 14:58

Por ejemplo, con cuatro o más cenas familiares por semana hubo una diferencia de cuatro veces en las tasas de problemas totales entre ninguna victimización de acoso cibernético y la victimización frecuente. Cuando no se cenó en familia, la diferencia fue de más de siete veces, según publica Europa Press.