

¿Qué es la
salud mental en la infancia
y por qué es importante?

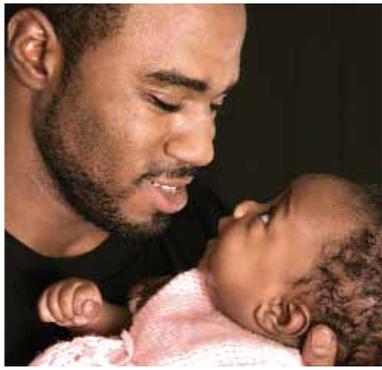


LAS RELACIONES IMPORTAN



*About Building Connections
for young children and their families*

¿Qué es la salud mental en la infancia?

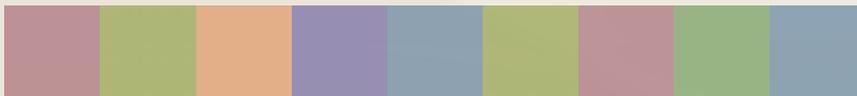


Las palabras “salud mental” de la niñez temprana se refieren a la habilidad del niño de temprana edad de experimentar emociones, entablar relaciones y aprender. El mundo de este periodo, por lo general, es muy breve. Los bebés crecen entre familiares, amigos y su comunidad. Aprenden sobre ellos mismos y el mundo que los rodea a través de las relaciones que tienen con sus seres queridos.

Los bebés a los que se les hace sentir que son amados y apreciados aprenden que inspiran cariño. Por eso, crecen sintiéndose bien consigo mismos y entablan amistades más fácilmente.

¿Cómo puedo apoyar el bienestar de mi bebé?

Al ayudar a su bebé a sentirse querido y protegido, fomenta su salud mental. Usted puede ayudar a que su bebé se sienta protegido, creando un ambiente estable y predecible, mediante rutinas diarias para su bebé y una manera de actuar sanamente coherente, fácil de captar y reconocer.





¿Qué se entiende por “desarrollo emocional?”

Durante la infancia, los bebés crecen y cambian muy rápidamente. A medida que lo hacen, sus sentimientos y relaciones empiezan a madurar. Los bebés necesitan que tanto sus padres como la demás gente importante para su desarrollo les ayuden a manejar sus sentimientos.



Por ejemplo, un bebé asustado, enojado o dolido necesita la ayuda de un adulto para entender lo que le pasa, calmarse y sentir consuelo. Los padres ayudan a sus bebés a relajarse naturalmente al alzarlos, abrazarlos, hablarles suavemente, reafirmarlos o mecerlos con ternura. Cuando las familias crean hogares seguros y afectuosos, los niños aprenden a manejar sus sentimientos más fácilmente.

La salud emocional de los adultos, su grado de estrés y su situación o circunstancias personales pueden afectar sus relaciones con los bebés. Si usted o algún padre o madre (u otro adulto) que conoce está pasando por momentos de sumo estrés o de serias dificultades, puede resultarle de enorme ayuda buscar el apoyo y la orientación de un profesional de salud mental.



¿Qué significa “dominio”?

Los bebés son como mini-exploradores. Tienen el deseo innato de explorar, entender y “dominar” su entorno. Pero, naturalmente aprenden con más facilidad con la ayuda y el aliento de sus padres o cuidadores.

Es probable que su bebé explore los objetos nuevos y su propio entorno toda vez que puede. Cuando los padres animan a sus bebés a explorar, cuidando al mismo tiempo de que no se lastimen, los bebés aprenden a sentirse bien en cuanto al aprendizaje y disfrutan de las nuevas experiencias.

Aunque todos los bebés pasan por una etapa en la que les asusta estar en presencia de extraños o en lugares que no les resultan familiares, los bebés que aprenden de sus padres cómo manejar sus sentimientos están mejor capacitados para vencer sus temores y disfrutar de cosas nuevas a medida que crecen.

¿Qué puedo hacer para apoyar el desarrollo emocional de un(a) niño(a)?

- Rodéele de relaciones que “nutran” su salud emocional.
- Muéstrese feliz: sonría y ría.
- Cree un ambiente confiable y afectuoso.
- Provéale de cuidadores estables y coherentes, tanto en casa como en la guardería infantil.
- Entienda y responda a las señales del (de la) niño(a).
- Pasen tiempo juntos, sin prisas.
- Consuélelo(a) y reafírmelo(a) cuando esté asustado(a), enojado(a) o dolido(a).
- Prepare rutinas que promuevan la estabilidad y la seguridad.
- Aprenda sobre las etapas de desarrollo: tenga expectativas apropiadas según la edad del (de la) niño(a).
- Modele buenas relaciones y maneras saludables de manejar los conflictos.
- Considere de qué manera lo que usted hace o lo que le está pasando puede afectar a su niño(a).
- Reconozca las primeras señales o muestras de problemas emocionales o mentales.





Señales de advertencia

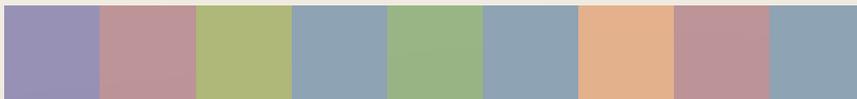
Si su niño(a) muestra alguna de las siguientes conductas, convendría consultar con un profesional de salud mental.



- Extrema timidez.
- Minuciosidad excesiva.
- Trastornos del sueño.
- Trastornos de la alimentación.
- Fracaso en mejorar, prosperar o tener éxito.
- Conductas agresivas.
- Conductas desafiantes.
- Conductas impulsivas e hiperactivas.
- Falta de respuesta ante las consecuencias o demasiada sumisión o condescendencia con lo que se le pide.
- Quietud o calma extremas; indiferencia a los demás.
- Demasiada actividad.
- Retraimiento.
- Tristeza extrema.
- Conductas de excesivo apego o dependencia.
- Largas y frecuentes rabietas.
- Interferencia con las tareas normales del desarrollo.

Los bebés sanos crecen como niños sanos.

Los especialistas en salud mental en la infancia se enfocan en las relaciones infantiles tempranas con sus padres y cuidadores, porque hay suficiente evidencia de que la intervención temprana puede prevenir problemas posteriores de delincuencia, criminalidad, fracaso académico, deserción escolar, embarazos entre adolescentes, violencia y otros factores de riesgo.





*About Building Connections
for young children and their families*

www.ProjectABC-LA.org

El Proyecto ABC se ha diseñado para producir cambios al comienzo mismo de la vida de los niños. Desde su más tierna infancia, los niños necesitan apoyo para optimizar su sano desarrollo social y emocional. Nuestro Proyecto ABC existe con el fin de asegurar que las familias, los profesionales y las organizaciones de la comunidad colaboren entre sí para apoyar el desarrollo sano de cada niño, mediante la concienciación de la función fundamental que las relaciones cumplen en pro de las vidas sanas.

El Proyecto ABC es un proyecto piloto de seis años, financiado con fondos federales, estatales y del condado para ayudar al condado de Los Angeles a crear una red integrada de servicio conocida como Sistema de Cuidados para la Temprana Infancia, que se basa en las necesidades de la familia e incluye a los propios familiares como socios en la planificación y entrega del servicio. Para obtener más información sobre otros recursos, sírvase dirigirse a:

- LAcountyhelps.org
- 211.org
- First5LA.org
- Fussybabynetwork.org

Reconocimientos

Este folleto fue creado por **Project ABC – About Building Connections for Young Children and Their Families**, Families (Proyecto ABC para la facilitación de conexiones entre los niños más pequeños y sus familiares), con una subvención de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), en junio del 2008. Su contenido es una adaptación de *What is Infant Mental Health and Why is it Important?* (¿Qué es la salud mental en la infancia y por qué es importante?) de la Dra. Joy Osofsky, directora del Harris Center For Infant Mental Health, Department of Psychiatry, Louisiana State University Health Sciences Center (Centro Harris para la Salud Mental en la Infancia, dependiente del Departamento de Psiquiatría del Centro de Ciencias para la Salud de la Universidad Estatal de Louisiana).

El Proyecto ABC cuenta con la colaboración de:

- Children's Institute, Inc. – www.childrensinstitute.org
- University of Southern California University Center for Excellence in Developmental Disabilities at Childrens Hospital Los Angeles – www.uscucedd.org
- USC School of Social Work – <http://sowkweb.usc.edu>
- Los Angeles County Department of Child and Family Services – <http://dcfs.co.la.ca.us>
- Los Angeles County Department of Mental Health – <http://dmh.lacounty.gov>

