

¿Qué es la
salud mental infantil
y por qué es importante?



PROJECT



About **B**uilding **C**onnections
for young children and their families

RELATIONSHIPS MATTER

¿Qué es la salud mental en la infancia?

Las palabras “salud mental” infantil se refieren a la habilidad de los bebés y niños pequeños de experimentar emociones, formar relaciones y aprender. Nuestro mundo a esta edad, por lo general, es muy chico. Los bebés crecen entre familiares, amigos y su comunidad. Aprenden sobre si mismos y el mundo que los rodea a través de las relaciones que tienen con sus seres queridos.

Los bebés que sienten que son amados y apreciados aprenden que inspiran cariño. Por eso, crecen sintiéndose bien consigo mismos y crean amistades más fácilmente.

¿Cómo puedo apoyar el bienestar mental de mi bebé?

Al ayudar a su bebé a sentirse querido y protegido, alimenta su salud mental. Usted puede ayudar a que su bebé se sienta protegido al crear un ambiente estable y predecible. Esto lo puede lograr usando rutinas diarias para su bebé y actuando de una manera fácil de entender y reconocer.





¿Qué quiere decir “desarrollo emocional?”

Durante sus primeros años, los bebés crecen y cambian muy rápidamente. A medida que lo hacen, sus sentimientos y relaciones se vuelven más complejos. Los bebés necesitan que tanto sus padres como otras personas importantes para ellos les ayuden a manejar sus sentimientos.

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

La salud emocional de los adultos, su grado de estrés y sus circunstancias pueden afectar sus relaciones con los bebés. Si usted o algún otro adulto quien esta criando niños está pasando por momentos de mucho estrés o de serias dificultades, puede ser de enorme ayuda buscar el apoyo y la orientación de un profesional de salud mental.

¿Qué significa “dominio”?

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

Lo más probable es que su bebé explore cosas nuevas y su propio ambiente en cada momento que puede. Cuando los padres animan a sus bebés a explorar, cuidando al mismo tiempo que se mantengan sanos y seguros, los bebés aprenden a sentirse bien aprendiendo y disfrutan de las nuevas experiencias.

Aunque todos los bebés pasan por una etapa en la que les asusta estar con personas o en lugares extraños o que no son familiares, los bebés que aprenden de sus padres cómo manejar sus sentimientos tienen mejor habilidad para vencer sus miedos y disfrutar de cosas nuevas cuando crecen.





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

- ◆ Rodéelo de relaciones que “alimenten” su salud emocional.
- ◆ Sea feliz: sonría y ríase.
- ◆ Cree un ambiente de confianza y amor.
- ◆ Provéale cuidadores estables tanto en casa como en la guardería infantil.
- ◆ Entienda y responda a las señales del niño.
- ◆ Pasen tiempo juntos, sin prisas.
- ◆ Consuélelo y reafirmelo cuando esté asustado, enojado o dolido.
- ◆ Prepare rutinas que promuevan la estabilidad y la seguridad.
- ◆ Aprenda sobre las etapas de desarrollo: tenga expectativas apropiadas según la edad del niño.
- ◆ 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.
- ◆ Reconozca las primeras señales o patrones de problemas emocionales o mentales.

Señales de advertencia

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

- ◆ Extrema timidez o miedos.
- ◆ Es muy molesto o inquieto.
- ◆ Dificultad para dormir.
- ◆ Dificultad para comer.
- ◆ Trastornos de alimentación.
- ◆ Conductas agresivas.
- ◆ Conductas desafiantes.
- ◆ Conductas impulsivas o hiperactivas.
- ◆ Falta de respuesta ante las consecuencias o demasiado obediente.
- ◆ Extremadamente callado o poco sociable.
- ◆ Es demasiado activo.
- ◆ Es muy aislado o solitario.
- ◆ Casi siempre esta triste.
- ◆ Conductas de excesivo apego o dependencia.





Los bebés sanos serán niños sanos.

Los especialistas en salud mental infantil se enfocan en las relaciones de los bebés y niños pequeños con sus padres y cuidadores porque hay suficiente evidencia de que la intervención temprana puede prevenir problemas a largo plazo de delincuencia, criminalidad, fracaso académico, dejar la escuela, embarazos entre adolescentes, violencia y otros factores de riesgo.

PROJECT



About Building Connections
for young children and their families

www.ProjectABC-LA.org

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

El Proyecto ABC es un proyecto de varios años, financiado con fondos federales, estatales y del condado para ayuda al condado de Los Angeles a crear una red de servicios conocida como *Sistema de Cuidado* para la infancia. Basado en las necesidades de las familias, incluye a los mismos miembros de cada familia a ser socios en la planificación y entrega del servicio. Para obtener más información sobre otros recursos, visite:

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

Reconocimientos

Este folleto fue creado por Karen Finello y 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. – childrensinstitute.org
- ◆ For The Child – forthechild.org
- ◆ Pacific Asian Counseling Services – pacsla.org
- ◆ TIES for Families
- ◆ Los Angeles County Department of Mental Health – dmh.lacounty.gov
- ◆ Los Angeles County Department of Child and Family Services – dcfs.co.la.ca.us
- ◆ USC School of Social Work – sowkweb.usc.edu