



Comienzos seguros:

¿Qué es la salud mental en bebés, niños y la infancia temprana?

Este cuadernillo ha sido posible gracias a una subvención del Consejo de la Niñez y la Familia del estado de Nueva York. Es una iniciativa colaborativa del personal de Child Care Solutions (Soluciones para el Cuidado Infantil), el Centro Mid-State de Dirección de la Niñez Temprana, Peace-Inc., St. Joseph's Hospital, Exceptional Family Resources (Recursos Familiares Excepcionales) y la Oficina de Servicios para Niños y Familias del estado de Nueva York.

Un agradecimiento especial para:

Glenda Criss, Peggy Liuzzi, Shannon Gillen, Pat Beck, Sue DeCarlo, Nicole Schwartz, Kate Kelsen, Andrea Hodgkinson y Laura Shaw.

Esta información fue desarrollada por Centro para la Política de Intervención Temprana y Prevención de la Florida State University: Qué es la Salud Mental Infantil por Joy Osofsky, PhD. Y la adaptación para Idaho, Comienzos Seguros: Salud Mental en la Infancia y Niñez Temprana en Idaho, escrito por Carrie Mori, PhD.,OTR/L y Carolyn F. Kiefer, M.S.

¿Qué es la salud mental en bebés, niños y la infancia temprana y por qué es importante?

La salud mental en bebés, niños y la infancia temprana refleja las capacidades sociales y emocionales y las relaciones básicas de los niños desde el nacimiento hasta la edad de cinco años. Debido a que las experiencias sociales de los niños pequeños y las oportunidades para explorar el mundo dependen del amor y la atención que reciban, el niño y las relaciones del niño son básicas para su salud mental. Es fundamental asegurar que las primeras relaciones sean de confianza y afecto, ya que las primeras relaciones proporcionan una base importante para el desarrollo posterior.

Los primeros años de la vida crean la base, o Comienzos Seguros, para que un niño tenga relaciones positivas, confianza en sí mismo y la capacidad de enfrentar el cambio y los desafíos con éxito. El desarrollo social y emocional saludable es necesario para el éxito en la escuela y la vida. Para crecer y aprender, los niños necesitan buena salud mental tanto como necesitan buena salud física. La salud mental está estrechamente ligada a las relaciones que el niño tiene con los padres y sus cuidadores cercanos. Los niños aprenden cómo expresar con eficacia las emociones, hacer amigos y explorar el mundo a su alrededor a través de estas relaciones



¿Cómo fomentan las relaciones la salud mental infantil?

Las relaciones amorosas, edificantes mejoran el desarrollo emocional y la salud mental. Cuando los bebés y niños son tratados con amabilidad y aliento, desarrollan una sensación de sentirse a salvo y seguridad emocional. Una relación edificante afectuosa proporciona una “base segura” desde la cual los niños pueden comenzar a explorar el mundo, y con frecuencia recurren a sus padres y cuidadores para estar seguros de que está todo bien. Cuanto más exploran y prueban cosas nuevas, más éxito experimentan. Las buenas relaciones ayudan a los niños a sentirse valorados. Las relaciones amables y edificantes también enseñan a los niños cómo tratar a los demás. Los niños observan a los adultos y los copian. Los niños que se sienten amados y valorados crecen para convertirse en adultos que se preocupan por los demás.

¿Qué puede suceder si un niño no tiene relaciones saludables en la infancia temprana?

El crecimiento social y emocional saludable promueve un rango de habilidades positivas de comportamiento que se desarrollan durante la infancia temprana y crecen a lo largo del tiempo. Estas habilidades se acumulan una sobre otra, y tienen un impacto que dura toda la vida en las relaciones de una persona. Las habilidades clave de desarrollo en la infancia incluyen las siguientes:

- Capacidad de manejar los impulsos, y regular su propio comportamiento
- Aprender a identificar y comenzar a entender sus propios sentimientos
- Manejar las emociones fuertes y expresarlas de manera constructiva
- Reconocer las emociones y pistas emocionales de los demás
- Desarrollar empatía por los demás
- Establecer y sostener relaciones y amistades cercanas
- Desarrollar confianza, buena cooperación y la capacidad de comunicarse



Los niños pueden responder a la falta de relaciones saludables de diferentes maneras.

- Algunos niños parecen tristes, rechazados y aletargados. Como les falta un modelo para sonreír o de felicidad, imitan un “afecto plano” o de falta de alegría.
- Algunos bebés pueden volverse deprimidos o desarrollar problemas de alimentación o de sueño.
- Algunos niños tratan de satisfacer sus propias necesidades. Ellos se “auto-estimulan” o se mueven hacia adelante y hacia atrás tratando de mimarse a sí mismos. Puede que estén tan sedientos de afecto que busquen abrazos de cualquier adulto dispuesto.
- Algunos niños se enojan. Son agresivos y hostiles sin provocación. No permiten que los consuelen, incluso cuando están heridos, porque las relaciones pasadas no han sido afectuosas

Los investigadores creen que los niños con habilidades sociales y emocionales subdesarrolladas están en riesgo de tener problemas más tarde en las relaciones en la escuela, el trabajo y con los adultos.

Si estoy preocupado por un niño o familia, ¿qué debo hacer?

- Hablar con los padres/familia para obtener más información acerca de qué podría estar sucediendo;
- Reconocer las diferencias culturales;
- Alentar a la familia a hablar con el pediatra del niño;
- Comunicarse con la Línea de Abuso Infantil si se sospecha el abuso: 1-800-342-3720
- Contactar con el Centro Mid-State de Dirección de la Niñez Temprana para obtener el listado actualizado de proveedores de salud mental en el condado de Onondaga.



Herramienta para el examen de salud mental

Nombre del niño _____ Edad: _____

Fecha de hoy: _____ Persona que completa este formulario: _____

Con esta herramienta, recuerde que es fundamental pensar acerca de la intensidad y frecuencia de los comportamientos. Mientras rellena esta herramienta, pregúntese:

- ¿Cuán grave es el comportamiento?
- ¿Cuántas semanas o meses ha estado ocurriendo este comportamiento?
- ¿Cuánto dura el comportamiento (ej.: minutos, horas)?
- ¿Cómo se compara el comportamiento con otros niños de la misma edad?
- ¿Hay eventos en casa o en el lugar de cuidado infantil del niño que mejoran o empeoran el comportamiento?

Esta herramienta es una herramienta de detección y no representa un diagnóstico.

Examen para bebés (nacimiento a 12 meses)

- | | | | |
|--|---------|--------------|-------|
| 1. ¿Es particularmente difícil calmar o consolar al niño? | Siempre | En ocasiones | Nunca |
| 2. ¿Tiene el niño un interés limitado en personas o juguetes? | Siempre | En ocasiones | Nunca |
| 3. ¿Tiene el niño reacciones fuertes consistentes al tacto, los sonidos o el movimiento? | Siempre | En ocasiones | Nunca |
| 4. ¿Está el niño en general temeroso o en guardia? | Siempre | En ocasiones | Nunca |
| 5. ¿Tiene el niño reacciones fuertes sin ninguna razón aparente? | Siempre | En ocasiones | Nunca |

Examen para niños pequeños (12 a 36 meses)

- | | | | |
|---|---------|--------------|-------|
| 1. ¿Exhibe el niño emoción en general? | Siempre | En ocasiones | Nunca |
| 2. ¿Es el niño incapaz de contentarse o calmarse solo? | Siempre | En ocasiones | Nunca |
| 3. ¿Tiene el niño interés limitado en personas o juguetes? | Siempre | En ocasiones | Nunca |
| 4. ¿El niño recurre a adultos conocidos por consuelo/ayuda? | Siempre | En ocasiones | Nunca |

Examen del preescolar (3 a 5 años)

- | | | | |
|--|---------|--------------|-------|
| 1. ¿Prefiere el niño jugar con otros niños? | Siempre | En ocasiones | Nunca |
| 2. ¿Se va el niño con extraños con facilidad? | Siempre | En ocasiones | Nunca |
| 3. ¿Es el niño destructivo con él o con los demás? | Siempre | En ocasiones | Nunca |
| 4. ¿El niño hiere intencionalmente a los animales? | Siempre | En ocasiones | Nunca |
| 5. ¿Tiene el niño un uso limitado de palabras para expresar necesidades? | Siempre | En ocasiones | Nunca |

Si la mayoría de las respuestas son “siempre”, considere una derivación a una organización externa para una evaluación más completa.