



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

Para obtener material adicional del Programa de Educación para la Familia de CHS, llame al (714) 712-7888. Para obtener más información sobre los Programas de Educación y Aprendizaje Temprano de CHS llame al (888) CHS-4KIDS.

Los materiales y la redifusión multimedia del Programa de Educación para la Familia y la información sobre los programas de CHS también se pueden encontrar en nuestra página web [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org).



#### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

©2016 Children's Home Society of California

# SALUD MENTAL INFANTIL

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR SOCIAL Y EMOCIONAL



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

Las relaciones positivas y enriquecedoras son importantes para los niños. La Salud Mental en la Primera Infancia se refiere al bienestar social, emocional y conductual de los niños pequeños. Los niños con una salud mental positiva se sienten mejor acerca de ellos mismos, pueden manejar sus sentimientos, resolver problemas, están preparados para aprender y pueden tener relaciones satisfactorias con los demás.





Una crianza sensible, receptiva y consistente ayuda a los niños a experimentar el bienestar social y emocional positivo y a tener un desarrollo positivo de la salud mental. El estrés familiar puede poner al niño en un riesgo mayor de tener problemas de salud mental y de desarrollo. Los padres que utilizan herramientas y estrategias para manejar el estrés, proporcionan soporte emocional e identifican los problemas de manera temprana; pueden ayudar al niño a alcanzar los hitos sociales, emocionales y de salud mental adecuados. Los profesionales del desarrollo de la primera infancia también pueden ayudar a identificar, prevenir y atender las dificultades de salud mental infantil.

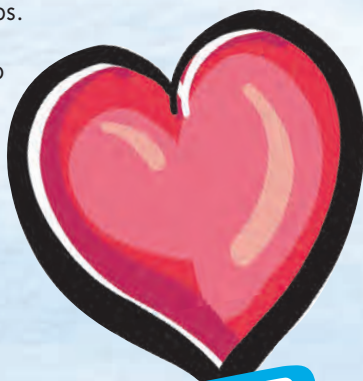
A medida que un niño crece, las relaciones de apoyo con los padres y cuidadores proporcionan al niño con la resiliencia necesaria para enfrentar nuevos desafíos. Los padres y cuidadores juegan un papel fundamental en el desarrollo de la salud mental infantil positiva.

#### LO QUE LOS PADRES PUEDEN HACER PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL POSITIVA EN LA PRIMERA INFANCIA

La manera en que los niños piensan, sienten y actúan está determinada tanto por la salud física como por la salud mental. A través de las interacciones con adultos sensibles y cuidadosos, los niños pequeños aprenden las habilidades críticas de cooperación, para hacer frente a la frustración y a la resolución de conflictos. Los padres pueden:

- Nutrir la salud mental de su hijo ayudándolo a sentirse amado y protegido. Los niños aprenden con mayor facilidad a manejar sus sentimientos cuando se sienten comprendidos, nutridos y seguros.

- Alabe y aliente los esfuerzos, los logros y el comportamiento positivo de su hijo.
- Establezca límites razonables para los comportamientos inadecuados.
- Aprenda a comprender y manejar su propio enojo y sus emociones. Los niños aprenden a manejar los sentimientos complejos por lo que ven y escuchan que usted hace.



La salud social y emocional es importante para que los niños se sientan seguros y confiados, resuelvan conflictos, estén preparados para aprender y formen buenas relaciones.



- Crear un ambiente estable y predecible. Las rutinas diarias consistentes ayudan a su hijo a saber qué esperar y a sentirse seguro.
- Los niños pequeños necesitan ayuda de los adultos para manejar sus sentimientos. Consuele a su hijo cuando éste se sienta asustado, enojado o herido. Hable sobre sentimientos y muéstrele a su hijo cómo comprender y manejar sus emociones.
- Pasar tiempo divirtiéndose, riendo y disfrutando de su hijo. Crear un ambiente positivo y feliz le ayuda a su hijo a sentirse apreciado.
- Tener expectativas apropiadas para la edad con respecto al desarrollo y el comportamiento de su hijo.
- Mostrarle a su hijo maneras saludables de manejar el conflicto.
- Aprender cómo manejar y reducir su propio estrés a través del ejercicio, la relajación, el apoyo familiar y de los amigos y otros hábitos para un estilo de vida saludable. La salud emocional de los padres y el nivel de estrés pueden afectar sus interacciones y relaciones con sus hijos pequeños. Busque ayuda de un profesional de salud mental si su propio nivel de estrés lo sobrepasa.

Aprenda a identificar las señales tempranas de posibles problemas emocionales o de salud mental. Solicite la ayuda de su pediatra o de un profesional de salud mental infantil si le preocupan algunos de los siguientes casos:

- Rabiets largas, intensas y frecuentes.
- Problemas de sueño.
- Problemas alimenticios.
- Retraso en el desarrollo: el niño no está creciendo o desarrollándose a un ritmo esperado.
- Comportamientos agresivos o desafiantes que suceden con frecuencia.
- Comportamientos impulsivos o hiperactivos que ocurren de manera regular.
- Irritabilidad que se produce la mayor parte del tiempo.
- El niño está inusualmente tranquilo o muy desinteresado en otras personas.
- El niño parece triste la mayor parte del tiempo.
- El niño se aferra a los padres y casi nunca quiere dejar a los padres.
- El niño parece temeroso y asustado la mayor parte del tiempo.
- El niño corre muchos riesgos peligrosos, poniéndose en peligro con frecuencia.



**Una crianza sensible, receptiva y consistente ayuda a los niños a tener bienestar social y emocional positivo y una salud mental positiva.**



## QUÉ ESPERAR DE UNA EVALUACIÓN DE SALUD MENTAL INFANTIL

Si usted o su pediatra tienen preocupaciones sobre el desarrollo emocional o la salud mental de su hijo, obtener una evaluación de un profesional de la salud mental infantil es un buen paso a seguir.

La evaluación o la prueba será más exacta si incluye:

- Hacer que los padres permanezcan con sus niños durante la evaluación, de ser posible. Los niños pequeños, especialmente los que son menores de tres años, pueden estar molestos por la separación y no mostrar sus comportamientos habituales durante la evaluación.
- Un evaluador que sea familiar para el niño. Los niños se sentirán más cómodos y se comportarán de manera más natural si el evaluador no es un extraño o alguien que conocen por primera vez.
- Observaciones de las interacciones entre padres e hijos y el comportamiento del niño en diferentes ambientes, además de las pruebas estandarizadas formales. Es importante ver cómo se comportan e interactúan los niños y los padres en diferentes contextos tales como el hogar, la escuela y la oficina del evaluador. Esto dará la imagen más certera del niño y la familia.

**Una evaluación del desarrollo ayuda a los padres a comprender mejor las fortalezas de sus hijos y las áreas de desarrollo que pueden necesitar una ayuda extra.**



## PARA APRENDER MÁS

### LIBROS PARA NIÑOS

**THE FEELINGS BOOK (EL LIBRO DE LOS SENTIMIENTOS)**

Todd Parr

**LOTS OF FEELINGS (MUCHOS SENTIMIENTOS)**

Shelly Rotner

**THE WAY I FEEL (CÓMO ME SIENTO)**

Janan Cain

### ORGANIZACIONES

**CHILDREN'S MENTAL HEALTH-AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION**

**(ASOCIACIÓN PSICOLÓGICA AMERICANA DE SALUD MENTAL INFANTIL)**

[www.apa.org/pi/families/children-mental-health](http://www.apa.org/pi/families/children-mental-health)

**ZERO TO THREE (DE CERO A TRES)**

[www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)