



# Comienzos Seguros

¿Qué es la salud mental en los recién nacidos y en la niñez temprana?



IDAHO DEPARTMENT OF  
HEALTH & WELFARE



## ¿Qué es la salud mental en los recién nacidos y en la niñez temprana?

¿La terminología “salud mental en los recién nacidos y en la niñez temprana” le hace tal vez imaginar un bebé en un sofá explicando sus problemas a un siquiatra? ¿Qué es entonces la salud mental en la niñez temprana?

La salud mental en los recién nacidos y en la niñez temprana expresa las capacidades sociales y emocionales así como las primeras relaciones en los niños recién nacidos hasta la edad de cinco años. Debido a que las experiencias sociales y las oportunidades que tienen los pequeños de explorar el mundo se basan en el amor y el cuidado que ellos reciben, los vínculos de relación que empiezan a formar los niños son fundamentales para el desarrollo de la “salud mental en los recién nacidos y en la niñez temprana.”

Es esencial asegurarse de que los primeros vínculos de relación que empiecen a formar los niños sean de afecto y confianza, ya que estos vínculos tempranos proveen una base importante para un desarrollo posterior.

## ¿Por qué es la salud mental importante en los recién nacidos y en la niñez temprana?

Los primeros años de vida crean los fundamentos –comienzos seguros—que los niños necesitan para establecer relaciones positivas, auto confianza y la habilidad para aceptar cambios y desafíos exitosamente. El desarrollo emocional y social saludable es necesario para el éxito de los niños en las escuelas y en sus vidas.

Para crecer y aprender, todos los niños necesitan una buena salud mental, tanto como una buena salud física. La salud mental está muy relacionada con el vínculo de relación que tienen los niños con sus padres y otras personas que cuidan

de ellos. Los niños aprenden cómo expresar adecuadamente sus emociones, cómo hacer amigos y cómo explorar el mundo alrededor de ellos a través de estas relaciones.

## ¿Cuáles son las señales potenciales de que un niño o padre puede necesitar ayuda?

La intensidad y la frecuencia de las siguientes señales pueden indicar que el niño o su familia necesitan ayuda. Estas señales no indican que existen problemas mentales definitivos de que preocuparse, sino que deben ser utilizados como “alertas rojas” o señales de precaución.

### Primera infancia (recién nacido a 12 meses):

- Dificultad inusual para consolarse o calmarse
- Poco interés en cosas o personas
- Reacciones fuertes y consistentes al tacto, a sonidos o a movimientos
- Siempre en guardia o con miedo
- Reacciones fuertes sin tener ninguna razón
- Evidencia de abuso o negligencia

### Niño pequeño (12 meses a 3 años):

- Demuestra muy pocas señales de emoción
- Inhabilidad para calmarse o consolarse a sí mismo
- Interés limitado en cosas o personas
- No busca ayuda o apoyo en adultos que conoce
- Tiene patrones inconsistentes al dormir

## Niños en edad preescolar:

- Prefiere consistentemente no jugar con otras personas o con juguetes
- Se va con extraños con facilidad
- Destructivo con sí mismo o con otros
- Le hace daño a los animales
- Limita el uso de palabras para expresar sus sentimientos

## Padres:

- Problemas de salud mental conocidos en la familia
- Abuso de sustancias controladas
- Habilidades limitadas para confrontar problemas
- Historial de eventos traumáticos
- Constantes mudanzas, falta de amigos o de un grupo de apoyo



## ¿Qué puede pasar si el niño no tiene relaciones buenas y saludables durante la niñez temprana?

El crecimiento social y emocional saludable promueve una variedad de habilidades positivas en el comportamiento de los niños las cuales se desarrolla durante la niñez temprana y crece con el tiempo. Estas habilidades se construyen unas a otras y tienen un impacto de por vida en las relaciones de la persona. Las habilidades fundamentales para el desarrollo de los niños incluyen las siguientes:

- Habilidades para manejar sus impulsos y regular sus propios comportamientos
- Aprender a identificar y empezar a entender sus propios sentimientos
- Aprender a manejar emociones fuertes y saber expresarlas de una manera constructiva
- Aprender a reconocer emociones o señales emocionales en otros
- Aprender a desarrollar empatía por otros
- Habilidades para establecer y sostener amistades y relaciones estrechas
- Aprender a desarrollar la capacidad para comunicarse, confiar y cooperar

Los investigadores creen que los niños con destrezas emocionales y sociales poco desarrolladas están a riesgo de desarrollar futuros problemas en la escuela, en el trabajo y en las relaciones que tenga como adulto.



## Si estoy preocupado(a) acerca de un niño o una familia, ¿Qué debo hacer?

- Hablar con los padres y obtener más información sobre lo que podría estar pasando
- Fomentar que los padres hablen con el pediatra del niño
- Reconocer las diferencias culturales
- Hablar con el supervisor o algún otro profesional de una manera respetuosa para el niño y la familia
- Estar alerta al abuso o negligencia

## ¿A dónde voy si quiero ayuda?

Contacte a la oficina local del programa de niños recién nacidos y de niñez temprana para obtener información y para buscar a la persona a contactar en su región y así aprender más sobre los programas y recursos disponibles en su comunidad.

Consulte con un profesional de atención de salud y otros profesionales en salud mental para niños.

Participe en talleres de desarrollo social y emocional para aprender más sobre estos problemas e implementar servicios basados en el establecimiento de buenas relaciones.

Visite las páginas web donde puede encontrar información sobre el desarrollo de la salud mental de los niños recién nacidos y de la niñez temprana:

- [www.talaris.org](http://www.talaris.org)
- [www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)
- [www.teachmorelovemore.org](http://www.teachmorelovemore.org)

## ¿Debo esperar hasta que el niño pueda hablar para referirlo a los servicios de salud mental?

No. Las investigaciones nos muestran que el desarrollo cerebral durante los primeros tres años de vida es crítico. Durante los primeros meses de vida, las células se multiplican en el cerebro. Al desarrollar el bebé confianza y seguridad, la fundación para el éxito de por vida en relaciones y en la escuela se establece. Con frecuencia, los tratamientos de salud mental para los padres o terapia conjunta de padres e hijos tiene un impacto positivo y duradero.



## ¿Cómo cultivan las relaciones la salud mental de los recién nacidos y de los niños durante la niñez temprana?

Las relaciones afectivas y amorosas mejoran el desarrollo emocional y la salud mental. Cuando los recién nacidos y los niños pequeños son alentados y tratados con cariño desarrollan un sentido de seguridad emocional. Una relación de cariño y cuidado construye una “base segura” en donde el niño puede empezar a explorar el mundo, buscando frecuentemente apoyo y seguridad en sus padres. Mientras más los niños exploran e intentan nuevas cosas seguras, más experiencias tienen y mejor se sienten sobre sí mismos.

## ¿Cómo afecta el estrés en la crianza de los niños?

Una mujer embarazada que experimenta estrés crónico o depresión puede llevar consigo estos sentimientos hasta después que el bebé haya nacido. Los estudios indican que las emociones crónicas y el estrés físico pueden incrementar la liberación de hormonas que pueden resultar en que el bebé nazca más pequeño de lo normal. Los factores de estrés continuos pueden afectar la habilidad de la madre o del padre cuidar y relacionarse con el bebé.

## Herramientas que ayudan a los padres y a los cuidadores de niños a fomentar la salud mental en los niños.

- Envolver a los niños y a usted mismo en relaciones afectivas.
- Promover ambientes de confianza.
- Proveer cuidadores de niños estables y consistentes, tanto en casa como en lugares donde los cuidan.
- Aprender y responder a las señales de los niños.

- Aprender sobre el desarrollo del niño para tener expectativas realistas.
- Pasar tiempo juntos sin apuros.
- Dar apoyo y confianza a los niños cuando estén asustados, molestos o lastimados.
- Desarrollar rutinas para promover la seguridad y la previsibilidad.
- Modelar las maneras de tener buenas relaciones y maneras saludables de manejar los conflictos.
- Considerar que cualquier cosa que usted haga o por la que esté atravesando puede afectar al niño.
- Identificar las señales iniciales que pueden demostrar problemas emocionales y mentales.

**Para más información, visite [www.EarlyChildhood.DHW.Idaho.gov](http://www.EarlyChildhood.DHW.Idaho.gov) o llame a la línea Idaho CareLine al 2-1-1.**



## Agradecimientos

Esta información fue desarrollada por la Universidad del Estado de Florida, Centro de Prevención y Póliza de Intervención Temprana: *What is Infant Mental Health* por Joy Osofsky, PhD. *La Adaptación de Idaho* fue escrita por Carrie Mori, PhD., OTR/L y Carolyn F. Kiefer, M.S. La traducción al español fue hecha por la oficina de AED-National Migrant & Seasonal Head Start Collaboration Office en Washington, D.C.