

El aprendizaje no comienza cuando los niños empiezan la escuela, sino al nacer. Para cuando un niño cumple tres años, ya empezó a sentar las bases de las competencias y habilidades que le permitirán tener un buen desempeño escolar. La resolución de problemas, la tolerancia a la frustración, el lenguaje, la negociación con compañeros, la comprensión de las rutinas y el autocontrol son habilidades que se desarrollan en etapas iniciales de la vida. El ritmo del desarrollo del cerebro en esta etapa supera ampliamente el crecimiento en las etapas posteriores. Gracias a la investigación sabemos que las experiencias iniciales pueden afectar el desarrollo del cerebro, y esto sucede con frecuencia.

Apoyar el desarrollo social y emocional de un niño es un componente fundamental de la preparación para la escuela. Madres, padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a reconocer y expresar sus emociones, fomentar relaciones seguras, incentivar la exploración y brindar una base segura para el niño.

Comportamientos que merecen preocupación:

Bebés y niños pequeños (desde el nacimiento hasta los 3 años)

- Dificultades crónicas de alimentación o sueño
- "Enojo" inconsolable o irritabilidad
- Llanto incesante con poca capacidad de consuelo
- Molestia extrema al quedarse con otro adulto
- Incapacidad para adaptarse a situaciones nuevas
- Estado de sobresalto o alerta con facilidad por eventos rutinarios
- Incapacidad para forjar vínculos con otros niños o adultos
- Golpear, morder y empujar excesivamente a otros niños o comportamiento muy introvertido

Niños en edad preescolar (de 3 a 5 años)

- Comportamientos compulsivos (p. ej., golpearse la cabeza)
- Rabieta desesperada y con enojo
- Introversión; poco interés en la interacción social
- Comportamiento agresivo o impulsivo reiterado
- Dificultad para jugar con los demás
- Poca o ninguna comunicación; falta de lenguaje
- Pérdida de desarrollo inicial

Traumas en la infancia

¿Qué es el estrés traumático?

Las investigaciones han demostrado que la exposición a eventos traumáticos en una etapa temprana de la vida

puede tener numerosos efectos negativos durante la niñez y la adolescencia, y hasta en la edad adulta. Los niños que sufren estrés traumático infantil son aquellos que estuvieron expuestos a uno o más traumas a lo largo de su vida y desarrollan reacciones que persisten y afectan sus actividades cotidianas una vez finalizado el suceso traumático.

¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de adaptarse bien, a lo largo del tiempo, a situaciones que cambian la vida y a condiciones estresantes. Si bien hay muchos elementos que contribuyen a la resiliencia, los estudios demuestran que las relaciones afectivas y de apoyo pueden ayudar a desarrollarla. Algunos factores asociados a la resiliencia:

- la capacidad de hacer e implementar planes realistas;
- una perspectiva positiva y confiada;
- la capacidad de comunicarse y resolver problemas.

Factores que contribuyen al trauma infantil

- Competencias del cuidador
- Negligencia
- Ser testigo de violencia doméstica
- Ser testigo de violencia comunitaria
- Abuso emocional, físico o sexual
- Pérdida del cuidador

Síntomas del estrés traumático

- Revivir o recrear el suceso
- Conductas de evasión e insensibilidad general de la capacidad de respuesta
- Mayor excitación
- Ser testigo de violencia comunitaria
- Abuso emocional, físico o sexual
- Pérdida del cuidador

¿Qué se observa?

- Cambios en el juego
- Miedos nuevos
- Ansiedad por separación
- Trastornos del sueño
- Quejas físicas
- Angustia ante los recuerdos
- Timidez, tristeza o depresión
- Sobresaltarse con facilidad
- Dificultades de atención, concentración y memoria
- Mal comportamiento, irritabilidad, agresión

Actividades sugeridas para promover el desarrollo socioemocional

- Lea libros y ayude a su hijo a reconocer las emociones.

- Permita que su hijo controle el libro y se haga cargo de la actividad de lectura.
- Use imágenes de una variedad de caras (feliz, asustada, triste, enojada, graciosa, cansada, etc.) y haga que su hijo practique hacer esas caras.
- Siga las directivas de su hijo mientras juegan.
- Narre las acciones del niño y describa siempre sus propias acciones y entornos.

Programas para apoyar la salud mental en la primera infancia

- Programas de visitas domiciliarias
- Early Head Start
- Head Start
- Judy Centers

Enlaces a recursos

Prevención

Family Tree

410-889-2300

Línea de ayuda para padres y madres: 800-243-7337

<http://www.familytreemd.org/>

The Parents Place of Maryland

<http://www.ppmmd.org>

800-394-5694 o 410-768-9100

B'more for Healthy Babies

<http://healthybabiesbaltimore.com/>

Modelo piramidal de SEFEL de Maryland

<https://earlychildhood.marylandpublicschools.org/sefel>

The Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning, Vanderbilt University

<http://csefel.vanderbilt.edu>

Tratamiento

Proyecto de consulta sobre salud mental en la primera infancia

<https://earlychildhood.marylandpublicschools.org/infant-and-early-childhood-mental-health-iecmmh-consultation-project>

University of Maryland Taghi Modarressi

Centro de Estudios Infantiles (CIS)

<https://www.umms.org/ummc/health-services/psychiatry/services/child-adolescent/outpatient/center-for-infant-study>

Centro de Salud Mental Infantil (CMHC) de Johns Hopkins

410-955-3599

https://www.hopkinsmedicine.org/psychiatry/specialty_areas/child_adolescent/patient_information/outpatient/broadway_campus/childrens_mental_health.html

Servicios para la salud mental de la primera infancia de Catholic Charities

410-252-4700



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.