

# Maneras en las que las familias pueden apoyar el desarrollo social y emocional de sus hijos

La salud mental de los bebés y niños pequeños (IECMH), también conocida como desarrollo socioemocional, es igual de importante para el bienestar infantil que la salud física. Sin apoyo, incluso los niños más pequeños pueden sufrir problemas, trastornos y afecciones mentales. Los padres desempeñan un papel clave para ayudar a los bebés a adquirir fortalezas socioemocionales.

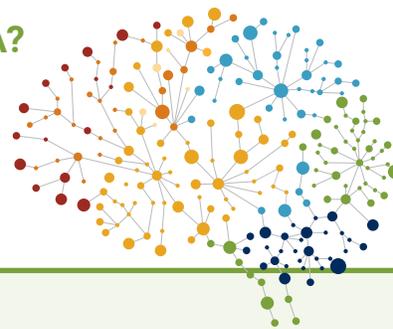


## TEMAS DE ESTA HOJA INFORMATIVA:

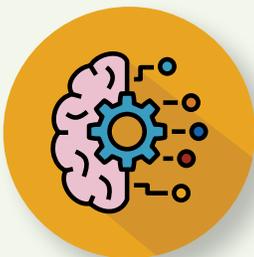
- ¿Qué es el desarrollo de la primera infancia?
- ¿Qué es la salud mental de los bebés y niños pequeños?
- ¿Cómo puedo apoyar el desarrollo social y emocional de mi hijo pequeño?
- ¿Qué más puedo hacer para apoyar el desarrollo y la salud mental de mi hijo?

## ¿QUÉ ES EL DESARROLLO DE LA PRIMERA INFANCIA?

Si sospecha que algo no marcha bien en el desarrollo de su hijo, confíe en sus instintos y consulte al médico de su hijo.



### Las experiencias desarrollan el cerebro



El cerebro de un niño se desarrolla mucho más rápido en los primeros cinco años que en el resto de su vida: **se forman un millón de conexiones neuronales nuevas por segundo y se desarrolla el 90 % del cerebro del niño antes de los 5 años.** Desde el nacimiento, las conexiones cerebrales se forman a partir de las experiencias cotidianas del niño, tanto las positivas como las negativas, lo que incluye las interacciones con los padres, cuidadores y familiares. Las experiencias que viven los niños en sus primeros años tienen un impacto duradero en su salud y su capacidad para aprender y tener un buen desempeño en la escuela y en la vida.



#### MÁS INFORMACIÓN:

[Conceptos claves de Center on the Developing Child de la Universidad de Harvard](#)

### Información sobre los indicadores del desarrollo para padres y familiares

Los indicadores del desarrollo comprenden un conjunto de habilidades o tareas que los niños logran a determinada edad. Funcionan como una guía de lo que se puede esperar a una edad determinada y se dividen en cuatro categorías:



**Social y emocional.** Capacidad para expresar emociones de manera eficaz, seguir reglas e instrucciones y entablar relaciones positivas y saludables.



**Habla e idioma.** Capacidad para asimilar y aprender a hablar el idioma.



**Cognitivo.** Capacidad para pensar, aprender y resolver problemas.



**Físico.** Capacidad para adquirir habilidades motoras gruesas (como sentarse y caminar) y habilidades motoras finas (como coger un crayón, dibujar y cortar con tijeras).



#### MÁS INFORMACIÓN:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ofrecen una lista de verificación dirigida a padres y cuidadores, que permite hacer un seguimiento de los indicadores del desarrollo en niños de 0 a 5 años:

[Indicadores actualizados y materiales relacionados de los CDC](#) (disponible en inglés y español).

**Departamento de Servicios de Desarrollo de California (DDS):** a través de una red estatal de 21 agencias comunitarias y sin fines de lucro conocidas como centros regionales, este departamento supervisa la coordinación y prestación de servicios para las personas de California con discapacidades de desarrollo. Los centros regionales realizan evaluaciones, determinan la elegibilidad para los servicios y brindan servicios de gestión de casos.

[CDC: Preocupación acerca del desarrollo de su hijo](#)

### Controles médicos preventivos para el niño y evaluaciones del desarrollo



Una manera de apoyar el desarrollo saludable de un niño es llevarlo a los controles médicos anuales, que incluyen evaluaciones del desarrollo. A través de estas evaluaciones, se pueden identificar retrasos en el desarrollo y otras dificultades que es importante detectar de manera temprana. Las evaluaciones constan de una serie de preguntas y listas de verificación que permiten valorar las habilidades y capacidades de un niño. Según las recomendaciones nacionales, se deben realizar evaluaciones del desarrollo a los 9 meses, 18 meses y 30 meses de edad. **Consulte a su pediatra si tiene dudas. Si no sabe qué observar en el desarrollo o la conducta de su hijo, pida a su pediatra una remisión a una persona que pueda ofrecerle orientación o ayuda.**



#### MÁS INFORMACIÓN:

[¿Qué es el comienzo temprano? Departamento de Servicios de Desarrollo](#)

Help Me Grow California ayuda a conectar a los niños y sus familias con los servicios del desarrollo adecuados en la comunidad: [sitios web de las sedes de Help Me Grow \(HMG\) en California \(CA\) y sus condados.](#)

## ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL DE LOS BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS?

La salud mental de los bebés y niños pequeños, también denominada desarrollo socioemocional, se refiere a la capacidad de un niño para aprender a hacer lo siguiente:



Entablar relaciones cercanas y de confianza con adultos y pares



Sentir, manejar y expresar un amplio abanico de emociones



Explorar el entorno y aprender

Estas capacidades ayudan a los bebés y niños pequeños a desarrollar habilidades sociales y emocionales saludables, lo que sienta las bases para una buena salud mental, las relaciones positivas y el bienestar en las etapas posteriores de la vida. Los niños pequeños tienen la misma probabilidad de presentar problemas de salud mental que los niños más grandes y los adolescentes, pero muchas veces su sufrimiento no se detecta, a menos que los adultos sepan qué signos buscar. Cabe destacar que la salud mental de los bebés y niños pequeños (IECMH) no representa una condición de salud mental, discapacidad cognitiva o intelectual ni un retraso en el desarrollo. Hace referencia, en cambio, al desarrollo social y emocional que experimentan todos los bebés y niños pequeños y que es importante para todos por igual, sin importar sus habilidades cognitivas.

### ¿Qué debo observar en mis hijos pequeños?

Los niños pequeños comunican sus sentimientos a través de la conducta. A diferencia de los niños más grandes (a partir de los 6 años) que expresan sus sentimientos con palabras, los más pequeños les muestran a los adultos presentes en sus vidas cualquier signo de malestar que experimenten. Estos signos incluyen conductas como hacer berrinches frecuentes o llevarse mal con otros niños, o bien, conductas de timidez, pasividad o retraimiento inusuales. Todo cambio en la conducta debe ser una alerta para hablar con el médico de su hijo.



### Estrés crónico y experiencias infantiles negativas (ACE)

Las experiencias infantiles negativas (ACE) son eventos traumáticos que ocurren en la vida de un niño. Cabe destacar que existen aspectos referidos al entorno de un niño que pueden afectar su salud mental y que escapan al control de sus padres, como el empleo, la vivienda o la pérdida de ingresos. Madres, padres y adultos juegan un papel vital a la hora de apoyar a su hijo pequeño en situaciones difíciles y así protegerlo del estrés crónico y los efectos negativos que tiene en su salud y desarrollo. Para ayudar a reducir los efectos de las ACE y del estrés crónico en la vida de sus hijos, los padres pueden formar relaciones amorosas basadas en la confianza y demostrar habilidades de afrontamiento positivas, como el pedir ayuda.

# ¿QUÉ HAGO PARA APOYAR LA SALUD MENTAL DE MI HIJO PEQUEÑO?



## Establezca un vínculo con su hijo

Las relaciones enriquecedoras con los padres y los cuidadores son la base del desarrollo social y emocional de un niño y fortalecen el cerebro de los bebés. Estas relaciones también incluyen a los proveedores de cuidado infantil, docentes y otros miembros de la comunidad que cuidan al menor.

### Las interacciones positivas comprenden lo siguiente:



Abrazarse



Hablar



Cantar



Leer



Jugar con juguetes



Contar



Narrar historias



Comer juntos

Desde que nacen, los niños pequeños invitan a sus padres y otros cuidadores adultos a formar parte de su vida a través de los arrullos, los gestos faciales y los llantos. Cada invitación es una oportunidad para que el adulto responda o no al niño. Este proceso de ida y vuelta se conoce como "servir y devolver" y forma parte de cómo el cerebro aprende y crece. Los padres y los cuidadores que se relacionan de manera positiva con los niños contribuyen a la formación de su cerebro. Por esta razón, es importante que se relacione con su hijo hablando, cantando, leyendo y jugando desde el nacimiento.

### MÁS INFORMACIÓN:



**Vroom:** gratuito para los padres que quieren aprender actividades nuevas y creativas para entretener a los niños pequeños y estimular su desarrollo cerebral al mismo tiempo.

**Proyecto Mentes sanas, niños exitosos de California:** videos gratuitos para padres, que ayudan a enseñar a los hijos habilidades de salud mental y afrontamiento.

## Apoyo para la salud mental de los bebés y niños pequeños



Hay distintos servicios que ofrecen a los padres, cuidadores y proveedores un apoyo adicional para cuidar el desarrollo social y emocional de sus niños pequeños. Incluyen capacitaciones para padres, grupos de apoyo y consultas de salud mental para bebés y niños pequeños. A través de estos servicios, los adultos que forman parte de la vida de niños pequeños reciben herramientas e información sobre la conducta infantil y la forma de apoyarlos. Por ejemplo, los servicios que presta un asesor en salud mental se pueden ofrecer en muchos entornos donde los niños pequeños aprenden, crecen y juegan, como programas de cuidado infantil que ayudan a los docentes a comprender y abordar la conducta de los niños. Las consultas de IECMH proporcionan a los adultos que forman parte de la vida de niños pequeños herramientas e información sobre la conducta infantil y la forma de apoyarlos.

### MÁS INFORMACIÓN:



Hable con el pediatra o proveedor de cuidados de su hijo para obtener más información sobre las consultas de IECMH.

## ¿Qué más puedo hacer para apoyar el desarrollo y la salud mental de mi hijo?

Los padres y cuidadores cumplen un papel fundamental en el desarrollo social y emocional de los bebés. No obstante, es igual de importante el cuidado personal. Los niños pequeños son muy sensibles al estrés de sus cuidadores. Estas son algunas estrategias para cuidar la salud mental de los padres o cuidadores:



Ejercicios de meditación o respiración



Ejercicio físico



Terapia o asesoramiento



Programas de visitas domiciliarias a través del consultorio médico



Visitas a otros amigos y familiares que tienen niños pequeños

## SÍGANOS

@KidsPartnership  
@First5Assoc

@bsregion1  
@paralosninosorg



allinforhealth@childrenspartnership.org



first5association.org  
childrenspartnership.org

Las citas completas están disponibles aquí.