

# SALUD MENTAL

Consejos para Gerentes de Salud del Centro Nacional en Salud y Bienestar en la Primera Infancia

## ¿Qué es la salud mental de la primera infancia?

La salud mental de la primera infancia (desde el nacimiento hasta los 5 años) se refiere a la creciente habilidad del niño para:

- Experimentar, regular y expresar emociones de la forma adecuada
- Formar relaciones cercanas y seguras
- Explorar el ambiente y aprender
- La salud mental de la primera infancia es lo mismo que el desarrollo socio-emocional.

Todo en el contexto de la familia, la comunidad y la cultura.

### ¿Por qué es importante?

La salud mental es importante porque afecta la habilidad de los niños para:

- Expresar las necesidades de los niños
- Prestar atención
- Resolver problemas
- Llevarse bien con los demás
- Seguir instrucciones
- Persistir cuando se le presenta un desafío
- Manejar sus emociones
- Tomar iniciativa



- Ser curioso y tener interés en aprender

### Los servicios de salud mental en Early Head Start/Head Start incluyen:

- Promoción: ayudar a todos los niños a sentirse bien sobre sí mismos, a llevarse bien con los demás y a manejar su comportamiento
- Prevención: reducir la posibilidad de que los niños desarrollen problemas de la salud mental y reducir el impacto de los problemas de la salud mental existentes
- Identificación temprana: prestar atención a los problemas de la salud mental desde una etapa temprana
- Derivación a tratamiento: obtener la ayuda adecuada para los niños con problemas de salud mental

### Salud mental y preparación escolar

La salud mental de los niños es esencial para el éxito escolar más adelante.

- Los niños que pueden seguir instrucciones y prestar atención pueden concentrarse en aprender.
- Los niños que pueden expresar sus sentimientos pueden obtener la ayuda que necesitan.
- Los niños que aprenden a persistir cuando están frustrados pueden superar los desafíos.
- Los niños que se sienten bien sobre ellos mismos pueden trabajar por su cuenta.
- Los niños que pueden controlar su comportamiento pueden mantener la concentración en la tarea. La salud mental es una parte esencial de la salud.

## 10 cosas que usted debe saber

- 1 La salud mental es una parte esencial de la salud.
- 2 La salud mental de los niños pequeños está relacionada con el bienestar de las personas que los cuidan.
- 3 Promover la salud mental de infantes y niños pequeños puede marcar una diferencia positiva por muchos años.
- 4 Las relaciones positivas apoyan la salud mental positiva.
- 5 La cultura tiene una función importante en la salud mental de los niños pequeños y cómo las familias consideran la salud mental y el comportamiento.
- 6 Cuanto más sepan las familias y el personal sobre la salud mental, más posibilidades tendrán de apoyarla.
- 7 Abordar las inquietudes sobre la salud mental cuando los niños son pequeños es más eficaz que esperar hasta que sean más grandes.
- 8 La salud mental debe ser una parte integral de Early Head Start y Head Start.
- 9 Cada programa Head Start debe contar con un profesional de salud mental en el sitio con regularidad.
- 10 Los programas que se enfocan en la salud mental pueden diseñar servicios para mejorar el comportamiento de los niños.

## Recursos clave

para Administradores de Head Start

### Centro sobre las Bases Sociales y Emocionales para la Primera Infancia (CSEFEL).

<http://csefel.vanderbilt.edu/> Este sitio web ofrece una gran cantidad de materiales de capacitación fáciles de usar, videos y recursos impresos para ayudar a los proveedores de cuidado temprano, salud y educación a promover el desarrollo socio-emocional de los niños.

**Head Start. La salud mental en la primera infancia en Early Head Start. Y Head Start:** Recursos: <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/mental-health/article/making-most-your-infantearly-childhood-mental-health-consultation-services>

### Consejo Nacional de Investigación.

<http://nationalacademies.org/nrc/>

### Consejo Científico Nacional sobre el Niño en Desarrollo.

<http://developingchild.harvard.edu/science/national-scientific-council-on-the-developing-child/>

### Zero to Three.

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

### Recursos clave para compartir con las familias:

Recursos para las familias **ZERO TO THREE**. Estos recursos tratan las cuestiones más comunes (y difíciles) que enfrentan los padres de bebés y niños pequeños. <https://www.zerotothree.org/resources?type=parenting-resources>

### Centro de Consulta de Salud Mental para la Primera Infancia.

Este sitio brinda herramientas prácticas para ayudar a las familias a desarrollar relaciones positivas con sus hijos. [https://www.ecmhc.org/materials\\_families.html](https://www.ecmhc.org/materials_families.html)



Este documento fue preparado en virtud del Subsidio #90HC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración para Niños y Familias, Oficina de Head Start, por el Centro Nacional de Salud.