

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



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.