

Los niños y la salud mental

Qué es la salud mental

Buena salud mental para los adultos significa tener un trabajo, mantener una casa y tener una relación saludable. Para los niños pequeños, buena salud mental significa poder desarrollar relaciones interpersonales seguras, sinceras y expresar sus emociones e interactuar con otros apropiadamente, en otras palabras: jugando.

¿Pueden los padres ayudar a un niño a desarrollar una buena salud mental?

La primera cosa que los padres pueden hacer es cuidarse ellos mismos. Aun antes de que su bebé haya nacido, una madre que come bien, que hace ejercicio regularmente y evita sustancias dañinas como las drogas y el alcohol, está ayudando a su niño a desarrollar una buena salud física y mental. Después de que el niño haya nacido es todavía importante comer bien y hacer ejercicio regularmente, pero los padres también deben asegurarse que su niño tenga la oportunidad de desarrollar buenas relaciones.

Desde el primer momento de vida, su niño está aprendiendo que ellos pueden depender de usted para sus necesidades físicas y emocionales. Ellos están comenzando a desarrollar confianza y -lo más importante- sentido de seguridad. Los niños que desarrollan esta confianza se arriesgan, exploran su mundo y tratan nuevas cosas porque ellos saben que están seguros.

La importancia de las relaciones interpersonales

La mayoría de los niños progresan cuando reciben la cantidad y clase de estimulación necesaria. Sin embargo, no todos los niños tienen las mismas oportunidades. Aun cuando algunas cosas como ver la TV parecen no ser dañinas pueden reducir la oportunidad de que su niño tenga relaciones humanas interpersonales, las cuales son muy importantes durante los primeros años.

Las relaciones interpersonales son importantes porque ayudan a los niños a entender y a relacionarse emocionalmente con el mundo que los rodea. Para fomentar ésta clase de desarrollo, usted le puede dar a su niño un ambiente de apoyo emocional y con sentido de pertenencia. (Vea el cuadro)

¿Cómo puedo saber si el desarrollo de mi niño es típico?

El rango de lo que "es típico" es muy amplio para los niños pequeños. Algunos niños de un año de edad tienen temor de personas extrañas pero otros niños no. A los 3 años, algunos niños son capaces de mostrar empatía pero otros no la muestran sino hasta los 5 o 6 años. (Para una guía general vea las pautas de "Lo que usted puede ver y cuándo") Si usted tiene alguna preocupación discútalos con el doctor de su niño.

¿La salud mental de un niño es heredada?

De acuerdo con la Dra. Tonya White, pediatra, psiquiatra y madre de tres, la salud mental de un niño puede algunas veces ser influenciada por la salud mental de sus padres. Algunas investigaciones muestran que de 30 a 50 por ciento de los niños que tienen un padre con una enfermedad mental son diagnosticados con desórdenes mentales. Pero la doctora White dice que el ambiente del niño también influye en su salud mental.

Lista de referencias

La *salud mental* es algunas veces referido como buen *estado mental*.

Los *sentimientos* son llamados algunas veces *emociones*.

Fomente en su casa un ambiente de mucho apoyo emocional

- Esté seguro que su niño tiene mucho amor, comprensión y apoyo.
- Ayude a su niño a hablar de sus sentimientos.
- Anime a su niño a tratar nuevas cosas.
- Provea un lugar seguro para que su niño aprenda a ser independiente.
- Muéstrelle a sus niños maneras efectivas para resolver problemas y conflictos.
- Permítale a su niño que resuelva problemas por sí mismo.
- Enséñele a su niño ejercicios de respiración profunda para ayudarle a reducir el estrés.
- Enséñele a su niño a apreciar y respetar a otros.
- Anime a su niño a ayudar a otros.

Recursos: Indicadores Progreso de la Niñez Temprana, del Departamento de Educación y Servicios Humanos del Estado de Minnesota.



Factores de Riesgos

Algunas cosas pueden realmente aumentar la posibilidad de que un niño desarrolle problemas de salud mental. Con frecuencia los factores están fuera del control de los padres, como en el caso de la pérdida de una persona que cuida al niño. Pero en otros casos los padres pueden reducir el riesgo de sus niños, por ejemplo, evitando sustancias dañinas.

La pérdida de una persona importante en la vida del niño

Para los niños pequeños, la pérdida de una persona importante en su cuidado puede ser devastadora. Los niños que han experimentado una pérdida se vuelven excesivamente dependientes, aislados o expresan sus emociones de una manera diferente a como lo hacían anteriormente. Otros pueden llorar, llamar o buscar a la persona que perdieron y/o rechazan ser consolados. (Vea el cuadro)

Falta de estimulación apropiada

Los niños que no tienen suficiente apoyo físico y emocional pueden no crecer al nivel esperado o pueden mostrar síntomas de depresión. Los retrasos físicos son usualmente causados por problemas como el reflujo o la intolerancia a la leche, pero algunas veces la causa es la falta de un cuidado apropiado. Si su niño muestra un retraso en el desarrollo, hable con su doctor para tratar de saber la causa.

Tóxicos

Los padres pueden proteger a sus niños de muchos tóxicos al saber cómo los tóxicos afectan el desarrollo de su niño antes y después de nacer. Además de los tóxicos enumerados abajo, los productos de limpieza para la casa, medicamentos, y algunas plantas de casa son dañinos para los niños y deben ser evitados.

- **Plomo**, la exposición al plomo puede causar presión alta, lo cual puede dañar a un feto en desarrollo. El plomo puede provenir de la pintura de edificios viejos, tierra y agua de tuberías de plomo. La exposición al **Mercurio**, el cual generalmente viene de comer pescado contaminado, causa problemas del habla, del pensamiento y de movimientos voluntarios.
- No existe una cantidad mínima o un momento en que sea seguro tomar **alcohol**. Los niños expuestos al alcohol antes del nacimiento sufren daño cerebral y a menudo tienen dificultad para tomar decisiones y con el auto-control; también pueden tener un crecimiento atrofiado o incompleto, malformación facial, dificultades de aprendizaje y problemas del corazón u otros órganos.
- La **Metanfetamina** prenatal (meth) puede atrasar el crecimiento en general, causar apoplejía prenatal, daño al corazón y a veces incluso la muerte. Después del nacimiento, los niños expuestos a las metanfetaminas son irritables, muy sensibles y gritan en un tono alto por largos periodos de tiempo.
- El uso de **Mariguana** durante el embarazo puede causar retraso intelectual y del desarrollo, hiperactividad y problemas de atención, problemas del sueño y llanto excesivo. El uso de **Cocaína** hace que el recién nacido pase por un periodo de abstinencia que se manifiesta con irritabilidad, gritos y rigidez; el desarrollo puede retrasarse también.
- El uso de **Tabaco** durante el embarazo puede causar bajo peso del niño al nacimiento. Más adelante el niño puede mostrar signos de hiperactividad y falta de atención, asma y otros problemas respiratorios y bajos niveles de defensas (inmunológicas).

Estas cosas pueden ayudar a bajar el riesgo de trastornos mental:

- Un adulto involucrado quien vela por el interés del niño
- Atención y cuidado del niño de buena calidad
- El apego seguro por lo menos con una persona

Estas cosas pueden poner en riesgo a un niño a tener un trastorno de salud mental:

- Exposición a drogas, alcohol, u otros tóxicos
- Vivir en la pobreza
- Pérdida de una persona que le cuida
- Exposición a la violencia

Cómo apoyar a un niño que ha perdido a quien le cuidaba

- Permita que su niño haga preguntas, aun si le causan dolor.
- Responda todas las preguntas simple y honestamente; use palabras que su niño puede entender.
- Si la pena de su niño se debe a la muerte de una persona, no hable de la persona como si estuviera “dormida”—el niño puede empezar a tener miedo de dormirse o puede creer que la persona va a despertar.
- Evite usar la palabra “pérdida”—algunos niños piensan que la persona puede estar “perdida” y que la pueden “encontrar”.



Lo que usted puede ver y cuándo

Todos los niños se desarrollan a su propio ritmo; éstas son algunas pautas generales del desarrollo saludable.

Recién nacido

- Prefiere la cara, la voz, el toque, e incluso el olor de la persona que le cuida.
- Prefiere escuchar cuando le hablan o le cantan sobre cualquier otro sonido.
- Reconoce el olor de la madre

3 meses

- Mira a la gente y observa sus caras
- Se sobresalta cuando oye ruidos altos
- Reconoce caras y/o voces
- Sonríe; puede expresar alegría y tristeza

6 meses

- Lloro cuando tiene hambre o está incómodo
- Se ríe, balbucea y/o chilla
- Mueve la cabeza hacia lo que oye
- Puede expresar rabia y sorpresa; reconoce el miedo en los demás

9 meses

- Puede acordarse de eventos del día anterior—esto muestra el desarrollo de la memoria
- Responde a su propio nombre
- Sabe la diferencia entre las personas que le cuidan y los extraños y empieza a mostrar ansiedad frente a los extraños
- Tiene la habilidad de expresar miedo o temor
- Busca a las personas que le cuidan para que le den consuelo, apoyo y seguridad
- Empieza a protestar cuando lo separan de las personas que le cuidan

12 meses

- Muestra afecto
- Prefiere a ciertas personas y juguetes
- Muestra cuando algo le gusta o no le gusta (mueve la cabeza)
- Trata nuevas cosas para llamar su atención

18 meses

- Le gusta ayudar
- Le puede hacer saber a usted lo que quieren
- Saben cuando alguien está alegre o triste

De 2 a 4 años

- Comienza a darse cuenta si es un niño o una niña

2 años

- Les gusta hacer las cosas por sí mismos
- No entiende cómo compartir
- Imita a otros niños en el juego
- Desarrolla temores (como a la oscuridad o a los animales grandes)

3 años

- Empiezan a compartir y a esperar su turno
- Pueden identificar emociones cuando miran dibujos sencillos
- Pueden relacionar sentimientos con eventos, por ejemplo, “Una fiesta de cumpleaños hace que Juan se sienta_____”
- Comienza a explorar maneras de resolver los problemas
- Comienza a jugar con situaciones imaginarias
- Demuestra más sensibilidad hacia los sentimientos de los demás
- Cambia de estado de ánimo rápidamente

4 años

- Comienza a darse cuenta de que puede tener más de un sentimiento a la vez (triste de no poder ir al zoológico, pero alegre de que pueden ir al museo de niños)
- Comienza a aprender a controlar la frustración
- Le gusta que todo el mundo haga las cosas “como debe ser”
- Se hace más independiente y le gusta jugar con otros niños

5 años

- Puede hablar sobre sus sentimientos en lugar de expresarlos
- Puede inventar excusas o historias para evitarse problemas
- Espera su turno pero no siempre quiere hacerlo

Recursos

- Hojas Informativas “Brain Wonders” (Maravillas del cerebro) disponibles en la Internet en www.zerotothree.org/brainwonders
- Una guía para el uso de la clasificación diagnóstica de la salud mental y trastornos del desarrollo de la niñez temprana de UNO A TRES” (A Guide to the Use of ZERO TO THREE’s Diagnostic Classification of Mental Health and Developmental Disorders of Infancy and Early Childhood)
- “Intervención de la niñez temprana de Minnesota: Una guía para los primeros cinco años de su niño” disponible en el Departamento de Salud de Minnesota (“Minnesota’s Early Childhood Intervention: A Guide to Your Child’s First Five Years”)
- “Juega bien con otros: una guía del desarrollo social emocional de un niño,” disponible en los Servicios para la niñez temprana del Condado de Hennepin (“Plays Well with Others: A Guide to a Young Child’s Social Emotional Development”)



Depresión materna

Todas las familias pasan por un periodo de ajuste cuando nace un niño. Mientras que el embarazo y el nacimiento generalmente están llenos de gran alegría y triunfo, con frecuencia traen cambios y exigencias que pueden ser difíciles y apremiantes.

Tristeza materna

Por un corto periodo de tiempo después del nacimiento de un niño, es común que una mamá nueva tenga cambios de ánimo repentinos, intranquilidad y llanto. Estos síntomas, que generalmente no duran mucho, son generalmente conocidos como tristeza materna (“baby blues” en Inglés). Incluso las madres más experimentadas pueden tenerlo. Para la mayoría de las mujeres, esta tristeza desaparece en unos días o semanas. Algunas maneras de ayudar a la madre con tristeza materna incluyen el hablar con amigos o un familiar que le apoye o leer sobre otras madres que han pasado por lo mismo.

Depresión materna

Algunas veces la depresión es más grave y duradera. Esta depresión se llama “depresión posparto”. Generalmente comienza en los primeros seis meses después del parto y puede durar un año o más si no recibe tratamiento. La depresión posparto afecta los pensamientos, el estado de ánimo, el sueño y la salud física de la mujer. También puede afectar sus sentimientos hacia ella misma, su bebé y hacia la familia. Dado que una mujer con depresión posparto puede tener dificultades en desarrollar una actitud amorosa hacia su bebé, la falta de tratamiento de la depresión puede afectar el desarrollo saludable del bebé (vea el cuadro).

Algunas mujeres creen que pueden superar la depresión posparto por sí solas, y a otras les dicen que van a estar bien en un par de semanas. Si los síntomas no mejoran después de unas pocas semanas o si la mujer no puede manejar la depresión, la atención médica inmediata es necesaria. En raros casos, los signos y síntomas graves pueden indicar psicosis posparto, lo cual requiere inmediata atención y tratamiento.

Buscar ayuda

Si usted cree que usted o alguien que usted conoce tiene depresión posparto, un diagnóstico y tratamiento profesional son muy importantes. Una mujer puede llamar a su doctor o al doctor de su bebé y pedir ayuda. Los grupos de apoyo para la depresión posparto y las clínicas especiales están disponibles en algunas áreas. Es muy importante entender que la depresión puede que no sea algo que “se le va a quitar” a la mujer por sí sola, ni tampoco es signo de que es una mala madre. La depresión es manejable y tratable—existe tratamiento efectivo.

Cuidado personal

La falta de dormir y el aislamiento social puede afectar la manera en que una nueva madre se siente. Aceptar ayuda, tomar siestas y mantener algunas actividades favoritas puede ser de ayuda.

Especial gracias a Terrie Rose, Ph.D.,L.P., por la información sobre depresión materna.

Síntomas de depresión materna

- Pierde interés en su cuidado personal
- Sentirse inadecuada, sin valor, culpable o fracasada
- Tristeza; sentirse inútil y sin esperanzas
- Dificultad para concentrarse; pérdida de memoria
- Pensamientos sobre la muerte, de morirse o de suicidio
- Sentirse atrapada sin opciones de cambio
- Preocupaciones agobiantes; frustración, enojo, rabia
- Deseos de que alguien más cuidara del bebé o que el bebé no hubiera nacido
- Aislamiento de la familia, de los amigos y de actividades anteriores

Síntomas de Psicosis Posparto

- Confusión mental y desorientación
- Alucinaciones; delusión; paranoia
- Pensamientos y miedos inusuales y continuos
- Agitación y rabia extrema
- Pensamientos de lastimarse o quitarse la vida o al bebé



Cómo llegar a conocer a su niño

Su hijo es único

Cada niño tiene su propia naturaleza. A algunos niños les encanta ser mimados. Otros se sobresaltan fácilmente o lloran y otros crean un alboroto cada rato. Y otros parecen estar bien con todo. A medida que los niños crecen y maduran, más de estas preferencias sobresalen. Por ejemplo, a algunos niños les gusta ensuciar todo y a otros les gusta estar limpios todo el tiempo. Algunos niños prefieren ropas amplias, a otros les gusta la ropa ajustada. Y algunos niños incluso prefieren ciertos colores o formas en los alimentos.

Cuando un niño está pequeño puede ser difícil saber sus preferencias. Por ejemplo, un niño a quien sólo le gusta comer alimentos que tengan forma redonda (como el cereal Cheerios o las galletas Ritz) no podrá hacérselo saber a usted hasta que aprendan los nombres de las formas. Aun cuando el niño pueda decir que prefiere círculos, puede que no sea claro que él prefiere los alimentos redondos.

Los padres a menudo se preguntan si al complacer las preferencias del niño lo van a malcriar. Una manera de ver esto es pensar en sus propias preferencias. ¿Le gusta a usted el café con cierta cantidad de crema? ¿Le quita usted la etiqueta a su ropa? ¿Le gusta más la marca de un pan que otra? Si su niño recibe una dieta equilibrada comiendo cosas que son redondas, entonces maneje la situación. Puede ser un poco inusual, pero no va a malcriar a su niño. En cambio, muestra que las necesidades del niño son importantes.

Entender el temperamento de su niño

No existe un sólo "buen" temperamento en los niños, pero mucha gente espera que los niños sean alegres, que les encante la diversión y que estén siempre dispuestos a hacer cualquier cosa. Algunos niños son descuidados y relajados, pero otros son más serios y reservados, inclusive en sitios que les son familiares. Cuando el temperamento de un niño es diferente a las expectativas de los padres, ellos pueden tener dificultades en relacionarse con el niño. Cuando esto pasa, los padres necesitan escuchar cuidadosamente y observar a su niño para aprender la mejor forma de crear una relación (ver cuadro, "Natalia y María").

Reconocer las reacciones sensoriales

Casi todos los niños (y adultos en este caso) tienen preferencias. Algunos niños son muy sensibles a los sonidos, a las luces brillantes, o a los juegos rudos, mientras que otros pueden necesitar presión profunda, cantidades de volteretas y ruidos altos para despertar sus sentidos. Algunos niños (y adultos) prefieren ciertas clases de telas, evitan comer ciertos alimentos porque la textura es muy crujiente o muy blanda, o necesitan estar en la oscuridad completa para descansar mientras duermen.

Para conocer las sensibilidades de su niño, observe sus reacciones y respuestas a diferentes cosas. Un niño que se cubre los oídos cuando escucha una sirena y corre y se esconde cuando su hermanita llora puede que no tolere bien los ruidos fuertes. O si a su niño le encanta mecerse en lo más alto, girar rápido, o retumbar de lo más fuerte, puede indicar que necesita mayor estímulo sensorial. Ponga atención a las reacciones de su niño y haga lo posible para que el ambiente sea favorable (ver cuadro para más ideas).

Natalia y María

A María le encanta tener la radio y la TV encendidas todo el tiempo y disfruta de tener muchos amigos con ella. Su hija, Natalia, sin embargo detesta los ruidos fuertes y las situaciones caóticas

María ha notado que cuando ella lleva a Natalia a lugares donde hay mucho ruido o actividad, Natalia permanece cerca y le pregunta "¿Nos podemos ir pronto?"

María incluso ha notado que cuando ellas juegan a la casita, Natalia empieza a llorar o tiene un berrinche si María hace como si estuviera llorando como un bebé.

María sabe que ella y Natalia tienen necesidades diferentes y sabe que ella debe aprender cómo edificar una relación con Natalia.

Ahora cuando juegan a la casita, María pretende ser un bebé durmiendo siesta en lugar de ser un bebé llorando.

Si su niño tiene sensibilidades sensoriales

- Esté pendiente de los signos de estrés y ayude a calmar a su niño si está muy alterado.
- Enséñele a su niño maneras de calmarse a sí mismo, como acariciando un juguete suave o su cobija favorita.
- Déle suficiente tiempo al niño para escoger entre las opciones; puede que su niño no pueda tomar decisiones rápidamente.



Manejar comportamientos típicos

Durante sus primeros años, los niños desarrollan una serie increíble de destrezas y habilidades. Casi siempre los padres se sentirán completamente cómodos y seguros de su habilidad de promover un desarrollo emocional saludable en sus niños (su salud mental), pero hay veces en que incluso los padres más seguros y competentes estarán frustrados y se preguntarán: ¿son estos comportamientos típicos? La mayoría de veces la respuesta es “Sí,” y de hecho, los comportamientos son a menudo necesarios para un desarrollo emocional saludable.

Los comportamientos que le dan a la mayoría de padres una razón para preguntarse son los relacionados con el control—es decir, la habilidad del niño de controlar su mundo. Cuando un niño nace ellos tienen muchas necesidades pero quieren pocas cosas. A medida que el niño crece, el balance entre lo que necesita y lo que quiere empieza a cambiar. Sin embargo, es muy difícil determinar cuándo una necesidad se convierte en un deseo. Seguramente va a ser diferente con cada niño—pero cuando pasa, a menudo sobresalen los problemas de control. La mayoría de los niños expresarán sus deseos de controlar sus actividades diarias como el dormir, comer y jugar.

Y aunque a menudo sus deseos por controlar resultarán en problemas para dormir, berrinches y/o luchas de poder, estas son excelentes oportunidades para ayudar a los niños a desarrollar una base emocional saludable para una buena salud mental. Por ejemplo, manejar un problema para dormir puede ayudar al niño a aprender técnicas de auto-relajación; los berrinches son oportunidades para enseñarles a los niños maneras de manejar la frustración y la decepción; y las luchas de poder son momentos excelentes para ayudar a los niños a aprender estrategias necesarias para resolver problemas.

Cada nueva generación de padres enfrentarán estas situaciones, e innumerables volúmenes de información han sido escritos para sugerir soluciones. Estos son algunos recursos que han sido confiables por varios años.

- Padres e hijos : problemas cotidianos en la infancia / Martin Herbert ; [traducción, Marina Beléndez y Francisco Xavier Méndez]

Cómo hacer frente a las batallas con los niños a la hora de comer y de acostarse -- Entrenamiento en control de esfínteres, enuresis y encopresis
-- Cómo poner límites y favorecer la paternidad positiva.

- Sentimientos de la tristeza a la felicidad / [autora, Nuria Roca ; ilustradora, Rosa M. Curto]

Con este libro los niños y niñas pueden empezar a poner nombre a las muchas cosas que sienten. Y los niños mayores pueden utilizar las actividades y la guía para los padres para compartir con ellos este aprendizaje.

Dolores de crecimiento

Las expresiones de control pueden ser excelentes oportunidades para enseñar habilidades que pueden durar toda la vida

- Técnicas de auto-relajación pueden ser practicadas cuando se presenten problemas para dormir.
- Los berrinches ofrecen grandes oportunidades para enseñarle al niño formas saludables de manejar la frustración.
- Las luchas de poder son excelentes momentos para ayudar a los niños a aprender maneras de resolver problemas.



Sueño

¿Qué se considera típico?

La cantidad de sueño que cada niño necesita varía, pero un niño que es feliz y saludable seguramente está durmiendo lo suficiente, aun cuando la cantidad es diferente de lo que es considerado normal (ver cuadro). Para los padres, la clave es poder reconocer cuánto sueño necesita su niño. La falta de sueño puede afectar el comportamiento del niño y su habilidad para aprender y jugar. También puede aumentar las posibilidades de que se enferme.

Rutinas y siestas

Es buena idea tener una rutina para las horas de dormir. Y es bueno tener rutinas diferentes para la hora de hacer siesta y la hora de acostarse por la noche. Por ejemplo, un baño y dos historias significa la hora de acostarse, pero música suave y una historia significa que es hora de una siesta.

Las siestas mejoran la concentración del niño y la habilidad de aprender. Cuando los niños están cansados, se ponen irritables, bostezan, se frotan los ojos, y/o tienen problemas para concentrarse. Trate de ofrecer la oportunidad de dormir antes de que el niño esté muy cansado. Cuando los niños están excesivamente cansados a menudo se les dificulta relajarse.

A medida que los niños crecen, su necesidad de dormir, especialmente de tener siestas, cambia. Algunos niños necesitan dormir por una o dos horas, pero otros no necesitan siestas. Aun si un niño no duerme siesta, pueden necesitar tiempo para descansar. Mimarlos, leerles, o jugar suavemente son buenas maneras de proveer un ambiente tranquilo.

Llanto y alborotos

Todos los niños se agitan, se alborotan, o lloran mientras duermen. A veces significa que el niño está pasando por un ciclo típico del sueño, pero puede significar que el niño necesita atención. Algunos padres dejan llorar al niño, otros le frotan la espalda, y otros los mecen en una silla hasta que se duerman. Cualquier método que se use, debe ser uno que le haga saber a su niño que está seguro y bien cuidado.

La mayoría de los niños desarrollan un patrón de sueño alrededor de un año de edad, pero es también cuando ellos tratan de ver si hay límites. Su niño puede hacerle saber a usted que ellos tienen sus propias ideas sobre cuándo y dónde deben dormir. Y para este momento usualmente ellos ya pueden bajarse de la cama. Este es un comportamiento apropiado para la edad, pero a menudo trae luchas de poder. Para evitar estas luchas, mantenga una rutina pero adapte la cuando sea necesario. Trate de que su niño escuche una historia en una cinta o un CD, o dígalos que usted vuelve a verlos en cinco minutos.

¿Hay veces en que necesita preocuparse?

Si usted tiene preocupaciones sobre el sueño de su niño, consulte con el doctor de su niño quien puede chequear problemas como resfriados, alergias y dolores dentales. Si la causa no es un problema físico, su doctor puede referirlo a un profesional de salud mental quien puede explorar otras causas.

Promedio de sueño necesario

Edad	Horas por día
Nacimiento – 3 meses	14 – 18
3 – 6 meses	14 – 16
6 meses – 2 años	12 – 14
2 años – 5 años	10 – 12

Los niños pequeños las pesadillas

Las pesadillas pueden relacionarse con algo que el niño ha experimentado. Los payasos pueden ser aterradores y los programas de televisión a menudo muestran imágenes que son difíciles de entender para los niños.

Si un niño se sobresalta por una pesadilla, hable sobre ella y ayúdelos a entender cómo los hizo sentir. Para un niño que no habla todavía, simplemente ofrézcale.

consuelo y seguridad.

Problemas para dormir? Considere estos:

- ¿Debe la rutina ser más larga o más corta?
- ¿Es la rutina calmante? (Evite el juego activo.)
- ¿Está el cuarto muy caliente o muy frío? Mucho ruido? ¿Muy quieto? ¿Muy claro? ¿Muy oscuro?
- ¿Ha comido o tomado el niño algo que podría mantenerlo despierto?
- ¿Podría una medicina estar causando un efecto secundario de nerviosismo o irritabilidad?
- ¿Necesita su niño hablar sobre su día o sobre sus preocupaciones?



Berrinches y rabietas

¿Qué se considera típico?

Todos tenemos días que sentimos que no somos nosotros mismos—cosas que normalmente no nos molestarían son “la gota que derrama la copa”. Los niños no son nada diferentes. Los adultos generalmente pueden manejar los altibajos, pero los niños pequeños (de dos años de edad) están apenas empezando a manejar sus altibajos y a controlar sus emociones. Puede parecer que el progreso en este área es lento, pero con tiempo y apoyo y motivación continua, los niños aprenden.

Las rabietas son realmente una manera inmadura de expresar intensamente las emociones sentidas. Dado que los niños expresan sus emociones mediante su comportamiento, los padres generalmente responden al comportamiento de su niño pero pueden no percatarse de los sentimientos que causan el comportamiento. En lugar de responder a las rabietas con una acción disciplinaria, podría ser más beneficioso ver las rabietas como oportunidades para ayudar a que los niños aprendan a expresar sus sentimientos apropiadamente.

¿Qué medidas ayudan a prevenir las rabietas?

Los padres algunas veces pueden prevenir las crisis prestándole atención a los signos que los niños dan (ver “cosas que provocan las rabietas”). Algunas rabietas o berrinches ocurren debido a que el niño no puede manejar ciertas situaciones sociales. Para prevenir este tipo de berrinche, enséñele a su niño a compartir, a esperar su turno, y a decir “no’ o “mío” en lugar de gritar, golpear o morder.

Algunas rabietas ocurren como respuesta a una frustración. Para evitar este tipo de rabieta, ayude a su niño a entender lo que motiva sus rabietas y entonces enséñele respuestas apropiadas. Por ejemplo, ayude a su niño a reconocer cuando están empezando a sentirse frustrados y enséñele a pedir ayuda. Mantenga la energía del niño enfocada en resolver los problemas antes de que se vuelvan una crisis.

¿Qué medidas ayudan a moderar el progreso de una rabieta?

Tener una crisis o perder el control puede ser muy difícil para un niño, así que es muy importante permanecer en calma y hacerle saber al niño que usted le ayudará a calmarse. Al responder a una rabieta, recuerde que lo que funciona con un niño puede agravar a otro niño. Por ejemplo, algunos niños pueden ser extra sensibles cuando los tocan y pueden no responder bien a que los abracen o los mezan. La clave es estar atento a las necesidades de su niño.

Hay veces cuando la mejor respuesta a una rabieta es dejarla continuar. Cuando esto ocurre, asegúrese que el niño está seguro y sabe que usted está disponible cuando ellos estén listos para calmarse. Si la rabieta parece continuar por mucho tiempo, o el niño se torna dañino, puede ser necesario intervenir.

¿Hay momentos en que debemos preocuparnos sobre las rabietas?

Si el comportamiento de su niño le llega a preocupar, el hablar con otras personas que cuidan de su niño (como la maestra del preescolar) puede a menudo ser beneficioso—las medidas que funcionan bien en otros medios pueden funcionar también en la casa. Si el comportamiento de su niño llega a ser tan difícil que interrumpe las actividades en que se encuentra, usted puede buscar ayuda y guía por parte del doctor de su niño.

Responder efectivamente a las rabietas cuando un niño está pequeño puede reducir el número de rabietas más adelante.

Ideas que ayudan

- Cante una canción arrulladora, o trate un abrazo o de mecerlo
- Correr u otra actividad física para eliminar la agresión
- Ofrezca algo de textura suave como un animal de peluche
- Respire profundo y pídale a su niño que haga lo mismo
- Redirija—si la frustración crece, juegue un juego, lea un libro, o baile
- Ría—diga una broma o haga algo gracioso

Cosas que provocan las rabietas o berrinches

- Transiciones: pasar de una actividad a otra: avíseles con suficiente tiempo antes de cambiar actividades
- Frustración: los niños pequeños están aprendiendo a compartir; es buena idea tener bastantes juguetes para ésta edad
- Rutina: los niños pequeños actúan mejor cuando saben los límites y lo que se espera de ellos
- Hambre: algunos niños tienen dificultad para controlar sus emociones justo antes de las comidas. Mantenga refrigerios o meriendas saludables a mano cuando las comidas se retrasen.
- Fatiga: los niños cuando están cansados a veces se irritan con facilidad. Puede ser que necesiten una siesta o un rato de tranquilidad.



Luchas de poder

¿Qué se considera típico?

Cualquier persona que pasa tiempo con niños pequeños o preescolares sabe de las luchas de poder. Con frecuencia es claro que los niños se han dado cuenta que cuando dicen no, ellos pueden controlar cuándo y cómo pasan las cosas.

Las luchas de poder generalmente pasan cuando un niño está explorando los límites apropiados que usted crea. Su niño puede estar pensando: “tú me dijiste que me pusiera el vestido azul, pero yo me quiero poner mi vestido de baño para ir a la escuela”. Los niños pequeños controlan muy pocas cosas en sus vidas. Es bueno reconocer esto y darle a su niño control en ciertas áreas—ellos podrían sorprenderle. Por ejemplo, su niño podría sugerir ponerse el vestido de baño debajo del vestido—así se evita una crisis!

¿Qué medidas son de ayuda en casos de luchas de poder?

Una parte importante de las luchas de poder es tener expectativas claras. Pregúntese a sí mismo si su niño entiende las expectativas—lo que se espera de ellos. Otro factor es si su niño está en un punto del desarrollo en que puede entender lo que se le está pidiendo que haga. Por ejemplo, esperar que un niño de 3 años permanezca sentado y quieto durante una cena formal, probablemente no es realista.

Cuando se presentan las luchas de poder, recuerde que esto solo pasa si dos personas participan. Cuando uno de los padres es la otra persona, ellos necesitan ceder algo del control. Esto no significa que a los niños debería permitírseles decidir qué hacer, cómo hacerlo y cuándo hacerlo. Pero significa que los niños deben tener la oportunidad de expresar su individualidad. Por ejemplo, algunos niños quieren escoger su ropa pero les toma mucho tiempo y a veces escogen cosas que no son prácticas. Un poco de planificación (haga que el niño escoja la ropa la noche anterior) y de organización (separe la ropa de jugar y de la escuela) puede evitar una discusión que podría tomar más tiempo que el escoger la ropa.

¿Qué hacer si el niño está en peligro?

Algunas veces las luchas de poder se presentan cuando un padre está tratando de asegurarse que el niño esté seguro. Incluso en estos casos, usualmente hay una oportunidad para permitir opciones. Este es un ejemplo: “Veo que golpeaste a Juan con el camión; los camiones son para manejar, cargar y competir pero no para golpear; por ahora no vas a jugar más con el camión. Puedes leer un libro o jugar con los bloques. Luego puedes jugar otra vez con el camión.” Darles una segunda oportunidad le ayuda al niño a tener un sentido de independencia.

¿Hay veces en que debemos preocuparnos por las luchas de poder?

Si las luchas de poder suceden repetidamente o si le llega a preocupar las luchas de poder con su niño, mantenga una lista de la frecuencia e intensidad con que pasan. Tome nota también de la forma en que su niño actuó. Si usted habla con alguien de cómo manejar las luchas de poder, mientras más información tenga, hay mejor oportunidad de saber cómo evitarlas.

En algunos casos, su doctor puede remitirle a usted y a su niño a un profesional de salud mental para recibir consejería, apoyo y entrenamiento sobre cómo manejar las luchas de poder. El profesional de salud mental también podrá decirle a usted si las luchas de poder son un indicador de un problema emocional más significativo en el niño o incluso en el adulto.

Luchas de poder

Parece que los niños saben cómo presionar a los demás hasta los extremos.

Cuando esto pasa, lo más seguro es que el niño está satisfaciendo una necesidad. Quizás ellos están practicando una habilidad nueva, probando su independencia o simplemente buscando su atención.

Identificar la causa del problema puede con frecuencia ser la clave para la solución. Déle a su niño suficientes oportunidades para perfeccionar nuevas habilidades.

Si su niño realmente necesita su atención, pase tiempo con él leyendo o jugando. Si usted no puede en ese momento, díglele a su niño cuándo va a poder.

Ideas útiles

- No sea parte del conflicto—identifique el problema y ayude a encontrar la solución
- Ofrezca otras oportunidades
- Establezca expectativas claras
- Hable calmada y respetuosamente
- Ofrezca opciones y cumpla su parte
- Use una voz que demuestra interés, no con tono de castigo



Uso del baño

¿Qué se considera típico?

Casi todos los niños aprenden a usar el baño pero algunos aprenden poco a poco y otros aprenden de una vez. El uso del baño es una de esas áreas en la que cada niño tiene su propio horario y en la que el niño seguramente insistirá en tener control absoluto. Lograr aprender a usar el baño depende sobretodo de que el niño esté dispuesto y listo, y de la paciencia, apoyo y comprensión del adulto. Un niño que no muestra interés en el uso del baño o que no parece reconocer cuándo necesita ir al baño, simplemente no está listo. Por otra parte, un niño muy pequeño (usualmente cuando tiene un hermano mayor) quien está interesado en el uso del baño, puede lograrlo.

¿Qué medidas apoyan al niño a que aprenda a usar el baño?

Una de las primeras cosas que debe hacerse es asegurarse que el baño es accesible y cómodo para un niño pequeño. Asegúrese también de que el niño puede quitarse solo la ropa (broches difíciles, hebillas, e incluso ciertos botones pueden dificultar el uso del baño). Otro factor importante es tener paciencia. Algunos niños empiezan el proceso y después cambian de idea. Aunque se sienta tentado de insistirle a su niño a que siga, esperar a que el niño muestre nuevamente interés, generalmente funciona mejor.

¿Qué cosas interfieren con el aprendizaje a usar el baño?

Aun si parece que un niño está listo, hay veces en que es mejor esperar. Inmediatamente después que un nuevo hermanito llega a la familia o cuando se mudan a una casa nueva, usualmente no son buenos momentos para empezar el proceso del uso del baño. Algunos niños pueden estar muy interesados en empezar a usar el baño, pero también puede tener miedo del proceso. Algunos niños tienen temor de caerse y mojarse o que van a desaparecer como pasa con su “po-pó”. Estos pueden parecer preocupaciones tontas, pero responderle seria y sinceramente le ayudara al niño a sentirse seguro. Permita que su niño explore el sanitario con seguridad y muéstrele que las tuberías son muy pequeñas para que una persona quepa por ellas.

¿Hay momentos en que uno debe preocuparse?

Algunos niños durante tiempos de estrés perderán la habilidad de ir solos al baño, incluso después de haberlo aprendido. Por ejemplo, si hay un cambio en la rutina de la familia, un evento traumático, o un cambio de horario. Los niños a veces retroceden aun cuando los cambios que ocurren no parecen muy importantes. Por ejemplo, cuando un niño se cambia a un dormitorio nuevo o tiene un nuevo horario en el preescolar. Esto es muy normal.

Si usted se llega a preocupar, lleve una cuenta de las veces y mire si puede averiguar cuál puede ser el problema. Cuando ocurre una regresión, es mejor ser paciente y comprensivo—la mayoría de los niños vuelven a la normalidad después que pasa el estrés.

Ocasionalmente, la capacidad de un niño de usar el baño independientemente puede retrasarse, o el niño puede mostrar signos persistentes de regresión. Si esto ocurre, puede deberse a una causa física y el niño debe ser visto por un doctor. Algunas veces una interrupción en la habilidad de usar el baño por sí solo, junto con otros síntomas, puede indicar un problema en el medio ambiente en que el niño está.

¿Cuándo empezar?

Los niños comienzan a usar el baño cuando están listos, no importa cuánto se les ruegue o lo que se les ofrezca. Usted puede haber oído que “todos los niños comienzan a aprender a los 18 meses” o que “todos los niños deben estar entrenados a los 3 años.” Estas ideas a veces conllevan a luchas de poder innecesarias.

Paciencia y falsas alarmas

Un niño que está aprendiendo a reconocer los signos del cuerpo puede que no siempre necesite ir al baño cada vez que pide ayuda. Ellos pueden sentarse en el sanitario por varios minutos y entonces darse cuenta que era una falsa alarma. Sea paciente y anime a su niño a prestarle atención a su cuerpo. A la larga va a ser bueno.

¡Oh!

Aun después que un niño ha aprendido a usar el baño, es posible que tengan situaciones imprevistas en que no controlan y lo hacen en sus ropas. Esto es normal, así que usted debe responder con una actitud de que algo normal pasó.

Trate de entender cómo y por qué pasó el imprevisto. Quizás su niño estaba tan distraído jugando que no se dio cuenta que tenía que ir al baño hasta cuando era muy tarde.

Cuando se le da mucha importancia a estas situaciones algunos niños pierden la confianza en sí mismos.



Comportamiento agresivo

¿Qué se considera típico?

Cuando los niños están aprendiendo a expresar sus emociones, casi siempre están en compañía de otros niños que están aprendiendo lo mismo. Cuando un grupo de niños pequeños están aprendiendo a interactuar en grupo y las habilidades sociales, es muy probable que se golpeen, se empujen, e incluso muerdan. Aunque los comportamientos agresivos no son del todo inesperados, siempre debe hablarse sobre ellos. Esos comportamientos son usualmente signos de que su niño no ha aprendido mejores maneras de expresar sus emociones fuertes.

¿Cómo puede un niño moderar el comportamiento agresivo?

Así como la mayoría de los niños aprenden a hacer algunas cosas con poca o sin ayuda—como subir escaleras—otras cosas deben ser enseñadas—como bajar las escaleras. Lo mismo pasa con las emociones. Algunas emociones son fáciles de entender—como la tristeza y la alegría. Los significados y expresiones de otras emociones, sin embargo, deben ser enseñados. Por ejemplo, mucha gente confunde la rabia con la frustración. Y otros equivocadamente piensan que la rabia es algo malo. Pero ellos están confundiendo el sentimiento con la forma que es expresado. La rabia es parte normal de la vida, pero golpear, morder o decir cosas malas no tienen que ser.

Enséñele activamente a su niño cómo expresar sus emociones. La mejor manera de hacerlo es cuando usted o su niño están sintiendo una emoción. La próxima vez que sienta rabia o frustración, hable sobre eso. Podría ser algo así: “Estoy tan frustrado porque la tienda está cerrada—yo realmente quería dejar esto resuelto hoy. La próxima vez llamo primero para estar seguro de que está abierta.”

¿Qué sobre la energía física?

No todo comportamiento agresivo, sin embargo, se basa en emociones. Algunos niños simplemente tienen gran cantidad de energía física—ellos disfrutan del correteo y juego brusco. A pesar de que éstos niños no intentan hacerle daño a otros, éste tipo de juego debe supervisarse de cerca. Los niños generalmente no se dan cuenta cuando su juego físico afecta a otros, o pueden no darse cuenta que ellos son tan fuertes que pueden lastimar a alguien.

Si su niño está muy inquieto, trate de decir algo así: “Miguel, parece que te sientes muy inquieto, y Ana no parece gustarle ese juego. ¿Por qué no juegas a que eres un astronauta y vuelas por el salón?” Hay veces en que volar por el salón no es práctico. Cuando esto pasa, dígame a su niño cuándo y cómo puede soltar su energía.

Para los niños que son muy físicos y tienen cantidades de energía una clase preescolar sobre movimientos creativos, baile, karate, o gimnasia puede ser una buena manera de que ellos quemem energía y mejoren su auto-estima. Al escoger clases, trate de encontrar un maestro que trabaje bien con niños enérgicos.

¿Hay momentos en que debe preocuparse?

Si un niño es guiado para que desarrolle maneras apropiadas de expresar rabia y frustración, pero no puede cambiar su comportamiento, puede que haya un problema. Si le preocupa, hable con el doctor de su niño.

Modelar emociones

Si usted ve a su niño tratando de quitarle algo a otro niño, intervenga y diga algo como: “Sofía, parece que estás frustrada, y parece que Lucy no quiere dejar ese libro todavía. ¿Qué puedes hacer?”

Entonces ayude a Sofía a encontrar una solución. Si las ideas de ella incluyen sólo quitarle el libro o golpear a Lucy, explíquele que aunque esas dos opciones podrían dar resultado, ninguna es respetuosa de Lucy. Eventualmente Sofía va a pensar en algo.

Entonces observe cómo Sofía pone su solución a funcionar. Puede que no funcione perfectamente la primera vez, y ella puede necesitar ayuda cuando hable con Lucy. Puede que inclusive actué como antes. Pero con repetición y éxito, Sofía desarrollará nuevos patrones de comportamiento.

Exposición a comportamiento agresivo

Los niños que ven agresión—ya sea en la televisión, en un juego de video, en la escuela, o entre miembros de la familia—están en riesgo de presentar comportamientos agresivos excesivos.



Alimentación

¿Qué se considera típico?

La mayoría de los niños quieren tener control de lo que comen. Algunos insisten en que se les quiten los bordes al pan y otros quieren la pasta de cierta forma. Los caprichos para comer son normales. Eso no significa que su niño va a ser caprichoso para comer por toda la vida, o que su niño no está comiendo una dieta balanceada. La mayoría de los niños comen bien en el período de una semana, así que preocuparse el Martes porque el niño se niegue a comer cualquier otra cosa que no sean rebanadas de queso puede ser un desperdicio de su energía. En cambio, asegúrese que las horas de las comidas sean agradables y que los alimentos que usted sirve sean saludables.

¿Qué medidas apoyan al niño para que coma exitosamente?

Involucrar a su niño en planificar y/o preparar los alimentos es una manera de crear una rutina positiva a la hora de las comidas. Los niños pequeños les encanta ayudar a mezclar o a servir; poner los cubiertos en la mesa también puede ser un buen trabajo. Una vez que la hora de la comida comienza, es importante tener suficiente tiempo y tener un plan sobre cómo va a terminar. Determine con anticipación cuándo puede el niño dejar la mesa y si hay reglas sobre el postre.

Servir alimentos nutritivos es más fácil de lo que la gente piensa. Simplemente significa que la comida debe tener buen valor nutricional de modo que si un niño come principalmente un tipo de alimentos en un determinado día, no van a estar comiendo calorías vacías. O si tienen un refrigerio justo antes de la comida, no es muy importante si ellos tienen una cena más ligera de lo normal. Refrigerios de frutas, vegetales, queso, carnes frías, galletas, y cereales bajos en azúcar son excelentes opciones.

¿Qué interfiere en comer exitosamente?

Las horas de las comidas pueden ser difíciles si los niños no comen lo que se sirve o si dicen que no tienen hambre. Cuando su niño dice que no tienen hambre, asegúrese de que cualquier refrigerio que lo haya llenado sea tan nutritivo como la comida ofrecida. Si su niño se niega a comer lo que usted le sirve, use un poco de creatividad. Trate de ofrecerle el vegetal tanto crudo como cocido, o sirva la pasta con la salsa a un lado. Algunos niños les pueden disgustar la forma que la comida está presentada o preparada, y algunos niños no se sienten muy seguros de los alimentos nuevos o combinados. En lugar de un emparedado, ofrezca pan, rebanadas de carnes frías, queso y un pedazo de tomate en un plato.

Las distracciones durante las comidas también pueden hacer que el niño no se concentre en la comida. Además, algunos niños son sensibles a ciertas texturas, sabores o temperaturas. Saber estas preferencias y aceptarlas es preferible que tener una lucha de poder a la hora de la comida. Si su niño se niega a comer lo que le sirven, tenga una opción simple a la mano que el niño pueda preparar. La mayoría de preescolares pueden preparar su propio emparedado de queso o de pavo en rebanadas.

¿Hay momentos en que debe preocuparse?

Algunos niños, debido a sensibilidades alimenticias, alergias alimenticias, o problemas físicos, tendrán dificultades para comer. Si esto resulta en deficiencias nutricionales o hace que su niño tenga problemas para mantener el peso recomendado, consulte con su doctor.

Sensibilidades alimenticias

No siempre hay razones lógicas para las preferencias alimenticias de su niño. Observe cuáles tipos de alimentos evita su niño. Preste atención a la textura, sabores y temperaturas.

Algunas veces ciertos tipos de formas y colores pueden ser preferidos o algunos niños no comen ciertos alimentos si toca otros alimentos. Por ejemplo, a algunos niños no les gusta la leche en su cereal. Si ese es el caso, simplemente ofrézcales la leche en un vaso.

Guías nutricionales

En el año 2005, la Federación de Drogas y Alimentos (FDA) hizo nuevas recomendaciones para dietas saludables. Para su revisión en la Internet vea www.cnpp.usda.gov/pyramid.html

Luchas a la hora de las comidas

Algunas veces se presentan problemas cuando un niño es obligado a comer cierta cantidad y ciertos tipos de alimentos.

Esas reglas son casi siempre creadas para ayudar a que el niño coma bien, pero a menudo resulta en luchas de poder que no son muy productivas. Ya que el niño controla lo que se lleva a la boca, las luchas sobre comida muy rara vez las ganan los padres.

La clave es asegurarse que los alimentos que se les ofrecen a la hora de las comidas y los refrigerios sean nutritivos.



Identidad de género

¿Qué se considera típico?

La identidad del género (femenino o masculino) es un proceso importante del desarrollo que ocurre entre los 2 y los 4 años. Es cuando los niños reconocen si son un niño o una niña. Durante este tiempo, muchos niños (aunque no todos) “prueban” diferentes papeles. Este tipo de experimentación es un comportamiento normal y saludable.

¿Qué métodos apoyan una identidad de género saludable?

Dejar que su niño se disfrace y pretenda ser del género opuesto es perfectamente aceptable. Los padres algunas veces tienen problema de que su niña pequeña quiera ser papá o insista en ser un niño, o que su niño pequeño quiera ser una mamá o insista en ser una niña.

Los niños pueden también tener intereses en ambos géneros. Por ejemplo, un niño pequeño puede disfrutar cosas que su mamá y sus hermanas disfrutaban tal como ponerse joyas o pintarse las uñas. Una niña pequeña puede pretender afeitarse una barba imaginaria, puede querer ponerse pantalones todo el tiempo, y preferir jugar con varones. Muchos niños también pasan por una etapa de desear ser de ambos géneros—por ejemplo, un niño pequeño puede querer tener un bebé “como su mamá” y las niñas pequeñas pueden pensar que les va a crecer una barba “como a papá.”

Todo esto es típico, comportamiento saludable. Los niños que experimentan y exploran de esta manera no desarrollan un disgusto de su propio género, pero están en un proceso muy importante de desarrollar su propia identidad de género.

¿Hay momentos en que debe preocuparse?

Hay algunos comportamientos que son causa de preocupación. Tales comportamientos incluyen una incomodidad persistente con el género de uno. En los niños varones esto puede ser una idea muy fuerte de que el pene o los testículos son repugnantes o tener una gran esperanza de que desaparezcan. Las niñas pueden negarse a sentarse en el sanitario. Otros comportamientos que preocupan incluyen la insistencia de que ellos son del sexo opuesto, una preferencia fuerte y persistente durante los juegos de pretender ser del sexo opuesto—por ejemplo, los varones que insisten en ser princesas, niñas que insisten en ser príncipes y un intenso deseo de participar en los juegos y pasatiempos del género opuesto.

Aunque un trastorno de la identidad del género es muy raro, si usted tiene preocupaciones, solicite consejo o información del doctor de su niño o de un profesional de salud mental.

¿Qué interfiere en la identidad del género?

Algunos padres se preocupan mucho cuando su niño varón quiere ponerse el vestido de ballet de su hermana o quiere ser la mamá cuando juegan a la casita.

O se disgustan cuando su niña sólo juega con camiones y carros de carrera o se niega a ponerse un vestido.

Responder a estos comportamientos desanimando, avergonzando o apenando al niño puede ser dañino para el desarrollo del género del niño.

Comparta los intereses de su niño y responda a las preguntas que ellos tengan sobre las diferencias entre niños y niñas.



Cuidado de la salud mental en la infancia temprana

¿Es necesario cuidar de la salud mental de los niños pequeños?

Sí. De acuerdo a Glenace Edwall, Director de la División de Salud Mental de los Niños en el Departamento de Servicios Humanos de Minnesota, el cuidado de salud mental en la infancia temprana es para “niños que nunca tendrán un diagnóstico de salud mental, aquellos que pueden desarrollar un problema en algún momento, y aquellos que tienen problemas evidentes tempranamente.”

Ella también dice que éste cuidado “acoge a la familia como la gente más importante en el desarrollo de la salud mental del niño, pero también reconoce la importancia de la calidad de las relaciones que los niños comienzan a establecer fuera de la familia durante los primeros años.”

La necesidad de intervención temprana

Dado que los problemas emocionales tienden a impactar la habilidad de los niños pequeños de controlar su comportamiento, los problemas de salud mental pueden afectar negativamente las relaciones y el desarrollo social del niño. Los niños que son emocionalmente bien ajustados tienen mejores oportunidades de tener éxito en la escuela desde los primeros años, mientras que los niños que experimentan dificultades emocionales serias enfrentan riesgos de dificultades en la escuela tempranamente. También parece haber una ventaja natural a intervenciones que pasan durante la infancia temprana cuando el cerebro del niño aun se está desarrollando. Desafortunadamente, muchos niños pequeños no reciben el apoyo o intervenciones que necesitan.

Estigma

Una de las razones más prevenibles por las cuales un niño no recibe atención de salud mental es el estigma sobre las enfermedades mentales. Cuántas veces hemos visto imágenes en la televisión o en películas (inclusive caricaturas) mostrando a la gente con enfermedades mentales como violenta, corriendo en camisas de fuerza o encerrados en celdas acolchonadas. Estas imágenes causan estigma, y es éste tipo de estigma que hace que los padres no busquen la ayuda apropiada cuando tienen preocupaciones sobre la salud mental de su niño.

Por qué el estigma es un problema

La mayoría de las familias esperan que sus niños tengan una infancia libre de preocupaciones—llena de las alegrías y las tristezas que son típicas para los niños. Cuando se dan cuenta que este no es el caso de su niño, algunos padres tienen sentimientos confusos sobre si buscar o no ayuda. Debido al estigma asociado con los problemas de salud mental, algunos padres tienen el temor de que su niño reciba una “etiqueta”. Familiares y amigos pueden también decirles que el niño sólo necesita hacer un mayor esfuerzo para controlar su comportamiento; otros piensan que ellos son culpables de que su niño tenga un trastorno de salud mental.

Los padres pueden combatir éste estigma aprendiendo más sobre trastornos de la salud mental. Saber cómo conseguir ayuda cuando se sospecha y qué estrategias funcionan con los niños con un trastorno de salud mental, asegurará que el niño recibirá atención apropiada y a tiempo.

¿Problemas de salud mental en los niños pequeños?

Un estudio en el 2002 mostró que el 16 por ciento de infantes y párvulos de las familias que fueron encuestadas tenían problemas sociales, emocionales o de comportamiento. La mayoría de los problemas fueron tratados por servicios de programas regulares, pero 7 por ciento necesitaron servicios adicionales y/o atención urgente.

Mitos y Realidades

Mito: Los trastornos de salud mental no afectan a los niños

Realidad: Uno de cada cinco niños tiene un problema de salud mental. Así como algunos niños tienen padecimientos físicos como Asma, algunos niños tienen trastornos de salud mental como AD/HD (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad) o depresión.

Mito: La salud mental se refiere a gente que está “loca”

Realidad: La salud mental se refiere a cómo una persona maneja su vida—cómo manejan el estrés, se relacionan con los demás y toman decisiones. Así como una buena salud física, una buena salud mental es importante en cada etapa de la vida—inclusive la infancia.



Intervención temprana

Cuando los servicios de salud mental pueden ser necesarios

Los padres a veces se preguntan si el desarrollo de su niño es normal o si el comportamiento de su niño puede significar que hay un problema. Aunque el desarrollo durante la infancia temprana varía ampliamente, los padres a menudo parecen tener un sexto sentido o intuición sobre su niño.

Muchos padres cuyos niños han sido diagnosticados con un trastorno de salud mental han dicho cosas como: “yo sabía desde que ella tenía dos años que algo no estaba bien” o inclusive “él era diferente desde el momento que nació.” En unos casos los padres pueden no mencionar lo que les preocupa, pero un profesional de la niñez temprana que trabaja con el niño puede sugerir que un niño con el que ellos trabajan se podría beneficiar de una evaluación. A pesar de que algunos trastornos neurológicos como el Autismo o las alteraciones del espectro del alcohol fetal (FASD por sus siglas en Inglés) no pueden ser completamente curados, los efectos pueden ser menores con intervención temprana y éstos niños, también, tienen una gran oportunidad de llegar a ser adultos mentalmente saludables.

¿Qué opciones hay disponibles si mi niño necesita ayuda?

Si un padre tiene preocupaciones, hay varias opciones disponibles. Algunas familias harán que un doctor evalúe a su niño—quizás el pediatra—para que les aconseje qué hacer. Otros pueden ponerse en contacto con el programa de Educación Especial de la Niñez Temprana (ECSE por sus siglas en inglés) de su distrito para obtener información sobre los procesos de evaluación y los servicios disponibles. Para obtener mayor información sobre ECSE visite su página de la Internet en la dirección <http://education.state.mn.us/EarlyLearningServices/serac.do>.

Cuando los padres deciden que su niño sea evaluado, no es raro que los padres se sientan inseguros, nerviosos, temerosos y/o confundidos sobre el proceso. Muchos padres se sienten muy vulnerables y pueden necesitar un lugar seguro donde se sientan apoyados para hacer preguntas. Ellos pueden tener preocupaciones importantes e incluso temores sobre el futuro de su niño. Además de recibir ayuda para su niño, los padres deberían solicitar información sobre grupos de apoyo para los padres—aquí es donde los padres comparten experiencias y preocupaciones con padres que tienen problemas parecidos o similares.

¿Qué pasa si un padre decide no buscar ayuda inmediata?

Algunas familias decidirán por el camino de “esperar y ver” porque creen que su niño sólo va a superar esto “a medida que crezca”. Si la decisión es esperar y ver, los padres deberían continuar observando el comportamiento del niño. Si los comportamientos que causan las preocupaciones pasan con más frecuencia o empeoran, la familia debería considerar consultar con su doctor o con un profesional de salud mental.

¿Qué pasa si alguien más dice que mi niño necesita ayuda?

Algunas veces una persona que cuida al niño expresa preocupación. Algunos padres toman medidas enseguida pero otros esperan. En algunos casos esperar puede ser aceptable. Si los padres esperan, la persona que inicialmente hizo la sugerencia muy probablemente continuará ofreciéndoles observaciones a los padres sobre el comportamiento del niño. Sin embargo, dependiendo de los síntomas y del comportamiento del niño, un padre que no responde a la sugerencia de que el niño sea evaluado puede ser considerado como negligente.

Por qué intervención temprana

Un estudio encontró que los preescolares son expulsados por problemas de comportamiento tres veces más frecuentemente que los estudiantes entre kindergarten y grado 12.

El valor de la intervención temprana

Los servicios de intervención temprana pueden prevenir la necesidad de servicios más adelante en la vida.

Darles a los niños el apoyo que necesitan cuando están aprendiendo a controlar su comportamiento y a expresarse, es una muy buena manera de ayudarles a desarrollar una buena salud mental.

La intervención temprana puede mejorar la habilidad del niño de formar relaciones significativas y ayudarles a aprender las habilidades necesarias para tener éxito en la escuela.

Ideas para la preevaluación

Si usted tiene preocupaciones sobre su niño y no puede encontrar otra explicación—tal como una enfermedad o un cambio de rutina—empiece por:

- Llevar un registro de los comportamientos específicos y observar si hay un patrón
- Averiguar si los comportamientos ocurren en otros lugares
- Trate métodos simples primero. Por ejemplo, si su niño está ansioso, mire si una actividad relajante disminuye la ansiedad.



Examen inicial (*screening*) y servicios

En Minnesota se les recomienda a los padres que lleven a sus niños a los 4 años para que se les haga una evaluación del desarrollo. El estado provee el examen inicial a esta edad porque la detección temprana de problemas de salud y del desarrollo de los niños puede reducir el costo del tratamiento más adelante. Pero un padre que tiene una preocupación no necesita esperar hasta que su niño tenga 4 años. Los padres pueden, en cualquier momento, hablar de sus preocupaciones con su doctor. Los padres también pueden ponerse en contacto con la oficina local de Educación Especial para la Niñez Temprana (ECSE) para hablar de cualquier preocupación que tengan sobre su niño.

Opciones de examen inicial

El examen inicial patrocinado por el estado examina las habilidades de comunicación del niño, el desarrollo social y emocional, el desarrollo motor, el desarrollo general del aprendizaje y el desarrollo físico (visión, audición, salud y a veces dental). El evaluador le pedirá al padre que describa el comportamiento del niño. Mediante este proceso, el evaluador podrá determinar si el niño necesita una evaluación más profunda. Si el evaluador recomienda exámenes adicionales, el padre debe hacer arreglos ya sea a través del programa de ECSE, o puede hacerlo mediante su proveedor de salud o doctor.

Obtener servicios

Cuando los resultados de un examen inicial muestran que un niño se beneficiaría de servicios especiales de educación, las familias pueden chequear para ver si califican para recibir servicios del programa de ECSE. Los niños que no están todavía en el kindergarten pueden calificar para servicios de educación especial si tienen un patrón de comportamientos en una de éstas áreas: 1) aislado, ansioso; 2) pensamientos que causan comportamientos y comunicación extraños, o relaciones distorsionadas; o 3) agresivo, hiperactivo o impulsivo. El patrón de comportamiento tiene que afectar la sociabilidad del niño y el desempeño del niño debe ser muy diferente a los otros niños de su misma edad.

Para algunas familias, los servicios provistos por la escuela no atienden las preocupaciones completamente, o puede que el niño no califique para recibir los servicios de la escuela a pesar de que existen problemas muy reales. En ese caso, los padres necesitan hablar con su doctor y pedirle una remisión a una clínica que se especialice en salud mental y el comportamiento de niños.

Si el niño necesita servicios que el distrito escolar no provee, y la familia del niño no puede costear los servicios, las familias que son elegibles pueden solicitar algunos servicios a través de su condado (county). Para obtener mayor información sobre los servicios del condado, los padres pueden ponerse en contacto con la oficina de servicios sociales de su condado o visitar la página del Internet del Departamento de Servicios Humanos de Minnesota en el www.dhs.state.mn.us.

Examen inicial y evaluación

Una **examen inicial** es como tomarle la temperatura al niño—le dice al evaluador que puede haber una preocupación pero no determina cuál es la preocupación.

Una **evaluación** es como tratar de averiguar por qué está la temperatura alta—¿es un resfriado? ¿Los dientes? ¿Fiebre Escarlatina?

*Tomado de: Ed Frickson, Psicólogo
Licenciado*

Información del examen inicial

- Para obtener información sobre los servicios del ECSE, favor de llamar al Departamento de Educación de Minnesota al 651-582-8200 o visite la página del Internet en www.education.state.mn.us
- Para obtener información sobre el programa Head Start en su área, visite la página del Internet en www.mnheadstart.org o llame al 218-728-1091

información sobre los servicios

Servicios de Infancia Temprana: Un directorio de servicios disponible para niños con incapacidades en Minnesota tiene una lista de recursos para la infancia disponibles en Minnesota.

Para obtener una copia, favor de llamar al 651-215-8956 o al 800-728-5420 o visite la página del Internet en www.health.state.mn.us.divs/fh/mcshn.



Edificar relaciones

Claves para edificar relaciones exitosas

Una cosa que los padres pueden hacer es dar información clara sobre su niño a la gente involucrada en el cuidado del niño. Tan pronto como un padre empieza a preocuparse, debería comenzar a llevar un registro de los comportamientos de su niño. Los padres también pueden ayudar a los profesionales al compartir información sobre lo que le gusta y no le gusta al niño, su temperamento y sensibilidades. Por ejemplo, un padre puede decirle al terapeuta ocupacional que al niño le gusta mucho el color amarillo y que Tomás el trencito es su juguete favorito.

Los padres deberían también compartir información sobre los comportamientos de su niño que podrían indicar que hay un retraso del desarrollo. Aunque los padres pueden sentirse avergonzados de que su niño de 5 años todavía usa pañales al dormir o que su niño de 3 años se niega a dormirse solo, ésta clase de información puede ayudar al terapeuta a crear un plan de tratamiento más efectivo. Los padres deben también compartir los logros, no importa si son pequeños o grandes.

Una clave es la comunicación clara

También es importante que los familiares y los profesionales del cuidado del niño se comuniquen entre sí sobre las metas del niño. Al conocer las expectativas unos con otros, los familiares y los profesionales pueden ponerse de acuerdo en las metas y en las maneras específicas de lograrlas. Por ejemplo, puede ser importante para un profesional de la niñez temprana que el niño aprenda a participar en grupo, pero los padres pueden creer que eso no es tan necesario. En su lugar, los padres pueden querer que su niño pase más tiempo aprendiendo a cómo expresar la frustración. De hecho, las actividades en grupo pueden ser excelentes oportunidades para que el niño aprenda a cómo expresar frustración, pero los padres y el profesional necesitan reconocer que es una meta que todos comparten y hablar de cómo pueden lograrla.

Hablar en términos que se entienden

Cuando se trata de la comunicación entre los padres y los profesionales, los padres deben pedirles a los profesionales que les expliquen los términos que usan. Ha usted oído alguna vez algo así: “María parece tener signos de apraxia del lenguaje—¿ha notado eso en la casa?” Para poder tener una información clara, los padres deben asegurarse de pedir que les aclaren las cosas cuando no entiendan la información que les están dando.

A pesar de los mejores esfuerzos por crear relaciones efectivas, los padres y los profesionales a veces están en desacuerdo. Aunque estos desacuerdos pueden estresar la relación, si ambas partes continúan manteniendo comunicación clara y abierta, aun las diferencias de opinión pueden servir para fortalecer la relación.

Asociaciones efectivas

Los niños son los que más se benefician cuando los padres y los profesionales trabajan juntos y eficientemente. Sin embargo, establecer relaciones exitosas puede tomar mucho tiempo, puede ser emocionalmente desgastador y a veces incómodo cuando se lastiman los sentimientos.

Pero las relaciones pueden también traer recompensas. Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para establecer una relación exitosa, pero lo más importante es mantener la comunicación abierta!



Medicamentos

¿Es bueno usar medicamentos?

Decidir usar medicamentos para tratar los síntomas de trastornos de salud mental para niños menores de 5 años es un proceso complicado. Los padres y los proveedores de salud deben trabajar juntos para determinar cuándo el usar medicamentos es el mejor paso.

Si el comportamiento de un niño está interfiriendo con su habilidad de formar y mantener relaciones y otros tratamientos no han funcionado, los padres pueden decidir preguntarle a su doctor sobre los beneficios de los medicamentos. Los medicamentos no son la única opción para su niño con trastornos de salud mental, de esta manera los medicamentos podrían ser necesarios en combinación con otras terapias para ayudar al niño a enfrentarse a los síntomas de su trastorno, construir su auto estima, y continuar con un desarrollo emocional saludable.

¿Son los medicamentos seguros para su niño?

Cada familia debe determinar por sí misma si el beneficio de los medicamentos sobrepasa los riesgos. No hay muchos estudios acerca de los efectos de los medicamentos psiquiátricos para los niños, aun los medicamentos que han sido usados por mucho tiempo. Si un padre decide añadir medicamentos al plan de tratamiento de su niño, es muy importante encontrar el medicamento más efectivo y la dosis correcta. Los padres deben trabajar junto con los doctores que ordenaron los medicamentos para entender completamente el uso de cada medicamento.

Cuando un niño está recibiendo un medicamento, es muy importante que los padres observen y mantengan notas de lo que ellos ven y así ellos pueden reportar al doctor si notan cambios en el comportamiento de su niño. Ya que no todos los medicamentos afectan el cuerpo en la misma forma, los padres deberían también estar seguros de qué hacer cuando los niños no reciben una dosis del medicamento. El doctor debería ser consultado si los padres deciden parar el uso del medicamento para su niño. Parar de repente los medicamentos podría ser muy peligroso.

Estigma

Algunos niños no quieren que otros sepan que ellos están tomando medicamentos. Si un niño comienza a tomar medicamentos, los padres deberían observar cómo se siente su niño sobre esto y respetar su privacidad. Esto disminuiría la posibilidad de que otros niños, o sus hermanos, hermanas o amigos hagan bromas a costa de su niño. Sería bueno usar una seña no verbal para recordarle a su niño a la hora de tomar el medicamento. Si su niño está en una guardería o en una escuela preescolar, usted podría sugerir estrategias similares si el niño necesita tomar medicamento durante el tiempo en que está en la escuela.

Cuando decida usar medicamentos, considere lo siguiente

- ¿Cuáles son los síntomas que el medicamento ayudará?
- ¿Cuáles son los síntomas que el medicamento no ayudará?
- ¿Hay algunos efectos secundarios?
- ¿Hay riesgo de alguna mala reacción?
- ¿Cuál es la dosis apropiada y cuándo debiera ser dada?
- ¿Importa parar o no darle una dosis del medicamento?
- ¿Pueden los medicamentos ser tomados con otros medicamentos (tal como aquellos medicamentos para el asma o la diabetes)?
- ¿Cuántas dosis se necesitan antes de que el medicamento sea efectivo?
- ¿Cómo sabré yo si el medicamento está funcionando?
- ¿A quién podría yo llamar si hay un problema?

Mantenga notas detalladas

- ¿Hay efectos secundarios?
- ¿Los síntomas han mejorado o empeorado?
- ¿Cuándo se le acaba el efecto a la medicina y cómo puede saber uno?
- Preguntas que usted quiere hacerle a su doctor.



¿Debería yo estar preocupado?

De vez en cuando, su niño podría tener comportamientos y sentimientos que le preocupen a usted. Muchas veces esas conductas son partes normales del crecimiento. Por ejemplo: adaptarse a una nueva guardería podría causar que su niño esté más irritable o ansioso. Períodos de ajuste durante esos cambios son normales. Pero algunas veces esos cambios pueden llevar a problemas significativos. Estos son algunos signos que debe observar si usted piensa que su niño podría estar mostrando signos de un trastorno de salud mental.

Estado de ánimo

- Parece estar triste o deprimido
- Letárgico o apático
- Lloro mucho y está irritable o ansioso

Desarrollo emocional

- Ansiedad de separación aumentada
- Excesiva ansiedad frente a los extraños
- Repetidas pesadillas y terror en la noche
- Miedo inusual a la oscuridad, miedo de ir al baño solo y otros nuevos miedos
- No busca ser consolado o se resiste a ser consolado
- Preocupado o actúa repetidamente un evento traumático durante el juego
- Falta de timidez alrededor de adultos desconocidos. (Ejemplo: dispuesto a irse con personas extrañas o abrazar a personas extrañas)
- Rara vez o nunca coopera, muestra afecto o confía en los demás

Desarrollo social

- Es capaz de repetir las reglas, pero no es capaz de seguirlas
- Tiene dificultad con instrucciones que tienen más de dos pasos
- Sus habilidades físicas están retrasadas en comparación con otros niños de la misma edad
- Pérdida temporal de habilidades que ya había adquirido, tales como hablar o ir al baño.
- Hablar muy poco o ser incapaz de iniciar o mantener una conversación
- No comprende el peligro.

Salud física

- Cambios en su forma de dormir y sueños interrumpidos
- Desinteresado en comer y pérdida de peso
- Temblores

Comportamiento Físico

- Incremento en irritabilidad, arranques de rabia o inquietud extrema
- Agresión hacia sus compañeros, adultos o animales
- Rabieta o berrinches frecuentes; no obedece
- Comportamiento desmesurado y retador
- Falta de control de sus impulsos
- Distráido, incapaz de concentrarse y con una mala memoria
- Dificultad con transiciones entre actividades y/o cambios de rutina
- Movimientos físicos repetitivos tal como parpadeo constante de los ojos, carraspeo de la garganta y tos.

Comportamiento social

- Golpear o morder que no es característico
- Falta de interés o placer en sus actividades y rutinas diarias favoritas tales como jugar y el tiempo de contar historias.
- Dificultad para esperar su turno
- Aparentemente es incapaz de escuchar
- No inicia una interacción social
- Evita el contacto visual
- Dificultad con la comunicación que no es verbal
- Incremento en la apatía o aislamiento social

Sensibilidades

- Falta de sensibilidad o alta sensibilidad a los sonidos, luces, olores, toques, ropas, zapatos, y/o el sabor o textura de los alimentos.
- Actividades tales como lavarse los dientes, y peinarse o cortarse el cabello podría ser algo casi imposible de lograr.
- Fácilmente es sobre estimulado y muy difícil de relajarse
- Dieta limitada y resistencia a comidas por su textura.

Usted conoce a su niño

Recuerde que la mayoría de los niños mostrarán algunos de éstos signos como parte normal de su niñez. Si los sentimientos de sus niños y comportamiento parecen durar mucho, ocurren con mucha frecuencia o son perturbadores entonces tiene que consultar con el doctor de su niño.

