

La salud mental de los niños pequeños: puntos esenciales



La salud de los niños frecuentemente nos hace pensar en su bienestar físico. “¿Son activos y tienen una buena forma física? ¿Se enferman con frecuencia?” Así como la salud física, la salud mental es igualmente importante. La ‘salud mental’ abarca nuestros sentimientos acerca de nosotros mismos y para con otras personas, y cómo lidiamos con la vida. La salud mental de los niños pequeños está relacionada con su desarrollo social y emocional. Tanto los cuidadores y maestros como los familiares desempeñan un papel en estimular la buena salud mental de los niños pequeños.



Para gozar de una buena salud mental, los niños pequeños necesitan:

- lugares seguros donde vivir y jugar
- la cantidad adecuada de alimentos saludables
- amor, cariño y consuelo ofrecido por cuidadores y familiares
- mucho tiempo para jugar activamente con otros niños
- tiempo para relajarse y seguir sus propios intereses
- cuidadores y maestros que den apoyo y ánimo
- experiencias que los ayuden a sentirse confiados y capaces
- tiempo para expresar y comprender sus propios sentimientos
- guía y disciplina que sean firmes pero no muy severas



Un niño probablemente goza de una buena salud mental si usualmente:

- parece sentirse seguro y cómodo en vez de tener miedo
- manifiesta una variedad de sentimientos, tanto positivos como negativos
- se interesa por el bienestar de otras personas y las trata con respeto
- trata con bondad a los animales
- puede recuperarse después de experimentar desilusiones o frustraciones
- puede expresar el enojo sin lastimarse a sí mismo ni a otros
- decide portarse de maneras seguras
- llama la atención de maneras positivas
- se defiende y no deja que otros lo traten injustamente
- participa en actividades en casa y en la clase
- está dispuesto a tener experiencias nuevas (intentar desarrollar actividades, probar alimentos, entablar amistad, etc.)
- persiste cuando intenta hacer una tarea que lo desafía
- puede expresar sus sentimientos con una persona de confianza, en vez de mantenerlos ‘encerrados’



Los factores que podrían contribuir a problemas de salud mental en niños incluyen los siguientes:

- enfermedades o factores genéticos
- exposición a plomo, mercurio u otras sustancias tóxicas en el ambiente
- abuso o descuido
- desastres naturales que perturban la vida de la familia
- exposición a violencia en la familia o la comunidad
- dificultades relacionadas con la pobreza
- problemas graves en la familia, entre ellos el divorcio o la muerte de un ser querido

English Title: Young Children’s Mental Health: What Is Essential?



Children’s Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education