

## 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”.

