

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.

