

SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS

(desde el nacimiento hasta los 5 años)

DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL DEL CONDADO DE LOS ANGELES

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL EN LOS NIÑOS PEQUEÑOS?

En los niños, la salud mental afecta la forma en que **juegan**, **aprenden**, **hablan**; como desarrollan **amistades**, actúan en la **escuela**, el **hogar**, y en la **comunidad** y como manejan sus **sentimientos**.



Los niños pequeños, y también los **bebés**, son afectados por el **estrés** y el **trauma**. Los síntomas de salud mental afectan a cada niño diferente y cambian sobre tiempo. ^{1, 2, 3}



APOYANDO EL BIENESTAR MENTAL DE SU HIJA/HIJO ^{1, 2, 3}

SEÑALES DE ADVERTENCIA ^{1, 2, 3}

- Miedos, tristeza o preocupaciones persistentes que interrumpen la participación en juegos, situaciones sociales y la escuela.
- Los retrasos en los hitos del desarrollo.
- Ansiedad de separación
- Cambios en el comportamiento, como comportamientos impulsivos, cambios en el nivel de energía, atención y/o de humor.
- Cambios en el apetito, el peso, o durmiendo.
- Pérdida del control de las evacuaciones.
- Angustia emocional, pesadillas, más berrinches, y/o problemas de ira.
- Dificultades con las transiciones.
- Hacerse daño.

- Escuche primero, estar atento y escuchar primero.
- Responder con calma durante las emociones elevadas.
- Anime, apoye y elogie regularmente a su hija/hijo.
- Apoyar el aprendizaje como leer, cantar, pintar, jugar, construir, y mas.
- Crear rutinas y programe tiempo para actividades familiares.
- Enséñele a su hija/hijo sobre cómo nombrar y manejar los sentimientos.
- Crear un ambiente seguro para que su hija/hijo, comparta sus pensamientos y sentimientos.
- Modele un comportamiento saludable, apoye el juego, dar alimentos y bocadillos saludables.



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). www.cdc.gov

2. Zero to Three. www.zerotothree.org

3. American Psychological Association (APA). <https://www.apa.org/pi/families/children-mental-health>



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
[hope. recovery. wellbeing.](http://hope.recovery.wellbeing)



Para ayuda 24/7, por favor
llame a la Línea de Ayuda
(800) 854-7771



<https://sesamestreetincommunities.org/>



<https://www.zerotothree.org/>