

Señales de aviso

Si su bebé o niño muestra algunos de los comportamientos o síntomas a continuación, consulte con un especialista en salud mental:

- Excesivo temor
- Extremadamente fastidioso
- Problemas al dormir
- Problemas de alimentación
- Dificultad para desarrollarse y progresar
- Comportamiento agresivo
- Comportamiento hostil
- Aislamiento
- Demasiada tristeza
- Comportamientos de dependencia excesiva o querer estar siempre con usted
- Berrinches fuertes
- Retraso en aprender a hablar
- Interferencia con tareas normales del desarrollo
- Comportamientos impulsivos o hiperactivos



¿Qué significa “dominio”?

Los bebés son como pequeños exploradores. Nacen con el deseo de explorar, comprender, y “dominar” sus alrededores. Por supuesto, ellos aprenden más fácilmente con la ayuda y el aliento de sus padres o de aquellos encargados de cuidarlos. Probablemente su bebé explorara nuevos objetos, y sus alrededores en cada oportunidad que se le presente. Cuando los padres animan a sus bebés a explorar, mientras se aseguran que no se lastimen, los bebés aprenden a confiar en su aprendizaje y a disfrutar de nuevas experiencias.

Aunque los bebés pasan por una etapa en la cual le temen a desconocidos y a lugares que no conocen, aquellos bebés que aprenden de sus padres a manejar sus sentimientos, están mejor capacitados para sobrellevar sus temores y disfrutar de nuevas cosas durante su crecimiento.



¿Cuál es el estilo o “temperamento” de mi bebé?

No todos los bebés son iguales. Algunos son activos y otros son tímidos o desconfiados. Algunos son fáciles de manejar y otros son muy difíciles y lloran mucho.

Los padres tienen también diferentes modos de criar a sus hijos. Es importante ser sensible y tratar de acoplarse al estilo del bebé.

Para padres de familia y personas encargadas del cuidado del bebé

Que es la salud mental del bebé y por que es importante?



Healthy Start Coalition of Miami-Dade
701 SW 27th Avenue • Suite 1401
Miami, FL 33135

Phone: 305-541-0210 • Fax: 305-541-0213

www.hscmd.org

Healthy Start Coalition
of Miami-Dade

Los bebés sanos se convierten en niños sanos!

Especialistas en salud mental infantil estudian las relaciones que tienen los bebés y niños menores de 3 años con sus padres o personas encargadas de cuidarlos. Existe evidencia, que demuestra que una intervención temprana podría prevenir problemas como la delincuencia, criminalidad, problemas escolares, incluyendo el fracaso y el abandono de la escuela, la violencia, y otros resultados negativos.

¿Sobre qué trata la salud mental de bebés?

La salud mental infantil se refiere a:

- La capacidad del bebé de experimentar emociones
- La capacidad del bebé para relacionarse con otros
- La capacidad del bebé de aprender a través de los cariños y las atenciones



Los bebés crecen rodeados de familiares, amistades, y de la comunidad. Aprenden sobre sí mismos y sobre el mundo que los rodea a través de las relaciones que tienen con las personas cercanas a ellos. Los bebés

que son amados y valorados aprenden a sentirse dignos de amor. De esa manera ellos crecen sintiéndose seguros de sí mismos y aprendiendo a formar amistades más fácilmente.

¿Cómo puedo ayudarle a mi bebé en su desarrollo emocional y de salud mental?

Ayúdele a su bebé a sentirse cuidado y protegido por medio de:

- El Mantenimiento de una rutina diaria
- La creación de un ambiente estable
- Mostrándose atento a las señales de comportamiento de su bebé



¿De que forma pueden las relaciones fortalecer la salud mental del bebé?

- A través de expectativas claras de acuerdo a la edad. A través de relaciones sanas los bebés aprenden a identificar lo que unos esperan de otros.
- Por medio de relaciones sanas, protectoras, estables y consistentes. Los bebés que reciben cuidados cariñosos y sensitivos aprenden a sentirse dignos de buen cuidado. Ellos confían en que las personas que los cuidan, los ayudarán cuando se sientan mal. Este comportamiento les ayuda a controlar sus propios sentimientos.
- A través de la salud emocional de los padres. El bienestar emocional del adulto y las circunstancias de la vida afectan profundamente la calidad de las relaciones entre el bebé y la persona encargada de cuidarlo.

¿A qué nos referimos al decir “desarrollo emocional”?

Los bebés crecen y cambian rápidamente en los primeros años de vida. Al crecer, sus sentimientos y relaciones se vuelven complejos.

Los bebés necesitan que los padres y las personas importantes en su vida les ayuden a manejar sus sentimientos. Por ejemplo, un bebé que se siente con miedo, está enojado, o dolido necesita la ayuda de un adulto que lo comprenda, lo calme, y le dé consuelo. Los padres ayudan naturalmente a que sus bebés se relajen al cargarlos, hablarles con amor, tranquilizarlos, o arrullarlos suavemente. Cuando las familias tienen un hogar seguro y con amor, sus hijos aprenden con mayor facilidad a manejar sus sentimientos.



La salud emocional del adulto, su nivel de estrés, y las circunstancias de su vida pueden afectar las relaciones con sus bebés. Si siente que tiene mucho estrés y está pasando por momentos difíciles o sabe de otro padre o adulto en las mismas condiciones, es indispensable buscar ayuda de un profesional en salud mental.