



CONSTRUYENDO FUNDACIONES FUERTES: Apoyando la salud mental infantil

El cuidado de la salud mental de su hijo pequeño es tan importante como el cuidado de su salud física. La edad prenatal hasta los 5 años es un tiempo crítico para el desarrollo del cerebro. El cerebro de su hijo está creciendo más rápido durante este tiempo.

Apoyando el crecimiento del cerebro!

Las formas de apoyar el crecimiento de cerebros y construir relaciones seguras incluyen:

1. Sostenga y toque suavemente a su hijo.
2. Hable, cante y lea libros o juegue juegos infantiles.
3. Siga el ejemplo del niño y responda a sus sonidos.
4. Utilice rutinas como cambiar pañales y el alimentar el niño como tiempo especial para interactuar con su hijo.
5. Reconozca y refleje las emociones de su hijo y ayúdelo a aprender palabras para describir sus sentimientos.

La salud mental infantil (o la salud cerebral) es la habilidad de un niño de:

- Experimentar, controlar y expresar sus emociones.
- Formar relaciones íntimas y seguras entre adultos y compañeros.
- Explorar su entorno y aprender.

El desarrollo del cerebro de su hijo requiere:

- **Relaciones sanas:** relaciones tempranas ayudan a formar conexiones en el cerebro que le va permitir a su niño formar relaciones de confianza, sentir amor, y sentirse seguro.
- **Experiencias positivas:** las experiencias verbales y físicas ayudan al cerebro a desarrollar nuevas conexiones.
- **Atención consistente y segura:** el cerebro crece gradualmente en respuesta a las experiencias y el ambiente.

¿Sabía usted que?

- Hay evidencia de bebés hasta de 4 meses con depresión.
- El estrés crónico en el niño puede **disminuir el crecimiento cerebral**, especialmente la parte del cerebro responsable por **el juicio, control de impulsos** y la habilidad de **leer señales sociales**.

Ser padres de familia puede ser difícil
¡Pedir ayuda puede ser fácil!

Para obtener más información visite scanva.org/esp