

## La Salud Emocional Infantil

Por Marisol Muñoz-Kiehl, PhD

### Necesidades Infantiles Básicas

- Atención al cuerpo, cerebro, y corazón del niño.
- Atención al entorno y los alrededores del niño.
- Tiempo compartido con adultos afectuosos y consistentes.
- Estimulación de los cinco sentidos.
- Ejemplos para la expresión de los sentimientos.

### Los Primeros Cinco Años

- Estudios científicos señalan que los primeros cinco años de vida son la base fundamental del desarrollo físico, mental, y social humano.
- Durante los primeros 5 años es cuando el cerebro tiene más capacidad para aprender.
- Los primeros 5 años son un período crucial para el desarrollo de las destrezas del lenguaje.
- Los primeros 5 años son un período crucial para el desarrollo de la regulación de emociones.
- Puede que las funciones esenciales que no se estimulen durante los primeros 5 años no se desarrollen posteriormente.

### Principios de la Salud Emocional

- Los temores, la tristeza, el enojo y el estrés son parte de las experiencias humanas universales.
- Algunos niños desarrollan trastornos de ansiedad, del ánimo, y adicciones.
- Enseñarle a los niños a manejar sus emociones y a cultivar buenas relaciones.
- La salud física, mental, y social infantil depende en gran medida de la salud emocional.
- Cuando los niños no están emocionalmente sanos, sus cuerpos se enferman, sus relaciones sufren, y su capacidad de aprender se deteriora.

### Elementos de la Salud Emocional

- Afecto, aliento, apoyo.
- Protección, entorno seguro, libre de violencia.
- Comunicación constante, con confianza.
- Disciplina consciente, paciente, y consistente.
- Para estimular su crecimiento, y prevenir su sufrimiento... Recordemos que los niños sienten confusión, desesperación, frustración, y desilusión. Como adultos, es nuestra función y obligación usar la razón, y la emoción, la comunicación, la intención, y la acción. Así que ofrezcámosles atención, observación, protección, estimulación, conversación, comprensión, consolación, ¡y felicitación!.

### Tareas para Padres de Familia

- Observar y escuchar atentamente para conocer a niño por fuera y por dentro.
- Reconocer cambios que puedan representar problemas.
- Comunicarles interés en sus experiencias.
- Ofrecernos como guías.
- Estar disponibles como aliados.

### Aliados para Padres de Familia

- Escuela o guardería.
- Clínica pediátrica.
- Consultorio psicológico.
- Agencias comunitarias (consejería, clases para padres).
- Medios de comunicación.