

Mentes en Crecimiento: Comprendiendo La Salud Mental a Través de Las Etapas de Desarrollo

Série de Salud Mental



¿Por qué los niños no vienen con un manual?

¿No desearía que cada niño llegaría con un manual de instrucciones? La realidad es que no vienen con instrucciones, pero comprender la salud mental y las etapas de desarrollo son cruciales para ayudar a su hijo a navegar cada etapa.

¿Sabía que los niños re-evalúan los eventos del pasado cuando pasan a una etapa de desarrollo diferente? Los niños que han pasado por situaciones difíciles a temprana edad pueden tener nuevas preguntas o comprensión al crecer. Es importante tener en cuenta que los niños que han experimentado Experiencias Adversas en La Niñez (ACEs) pueden vivir estas experiencias de formas diferentes al crecer. Puede hacerlos sentir tristes o preocupados, y puede tener dificultades en la escuela. Para otros puede causar dificultades al hacer amigos o confiar en otros.

Estos sentimientos y problemas pueden continuar cuando el niño se mueve hacia la adolescencia o inclusive hasta la adultez. **¿Sabe qué hacer si su hijo tiene dificultad para comprender el pasado mientras se mueven hacia una nueva etapa?**

Hay personas que pueden ayudar, como terapeutas, amigos, y familiares. **Como adultos debemos estar al tanto y notar cuando nuestros hijos están tratando de procesar algo que experimentaron en el pasado** a medida que pasan por las diferentes etapas de crecimiento. Si un niño tuvo experiencias difíciles cuando era más joven podemos ayudarlos a sentirse mejor.

Estas son 5 formas de dar apoyo:

1. Crear un ambiente abierto y seguro
2. Brindar empatía y validación
3. Proveer información apropiada para su edad
4. Buscar ayuda profesional si es necesario
5. Fortalecer habilidades de adaptación

Qué esperar en cada etapa...

Etapas de desarrollo desde la infancia a la adultez:

Infancia (0-2 años):

- Rápido crecimiento físico y exploración sensorial.
- Formación de primeras conexiones y emociones básicas.

Infancia Temprana (3-6 años):

- Desarrollo de lenguaje y solución de problemas básicos.
- Comienzo de concepto propio e interacciones sociales.

Niñez Mediana (7-11 años):

- Crecimiento físico continuo y desarrollo académico.
- Formación de amistades y crecimiento de independencia.

Adolescencia (12-18 años):

- Pubertad
- Aumento de pensamientos abstractos e intereses románticos.

Edad Adulta Temprana (19-25+ años):

- Cumbre de la salud física y evolución profesional.
- Formación de relaciones íntimas y crecimiento personal.



Artículos destacados

Dejalos Hablar: Di Menos y Escucha Más

Cuando se refiere a la salud mental en la niñez, lo más importante que puede hacer un padre es simplemente recordarle a sus hijos que están listos para escucharlos. Personas como nuestro U.S. Cirujano General comparten con nosotros que tan importante es escuchar...

El dijo, "Lo más importante que puede hacer por su hijo en los momentos difíciles es asegurarles que los ama y que pueden hablar con usted". "Pare ellos, saber que está bien hablar con usted, que no deben de sentirse avergonzados, y que hay personas a las que pueden asistir cuando necesitan ayuda, puede hacer la diferencia para ayudar a un niño a no sentirse solo"

Estudios demuestran que los niños de hoy se sienten solos, la soledad en los niños puede ser atribuida a varios factores, incluyendo el aumento frente a las pantallas, horarios ocupados, dinámicas familiares cambiantes, y presiones académicas. Experiencias negativas con compañeros, las redes sociales, y las normas culturales también juegan un papel. Es mucho que navegar para nuestros jóvenes.

Para combatir esto, las interacciones sociales de calidad son el secreto. Promueva juegos sin estructura y tiempo en silencio. Es conveniente crear un ambiente positivo donde los niños puedan compartir sus sentimientos abiertamente. Algunos padres dan el ejemplo al compartir sus propias emociones y cómo han superado dificultades. Crear relaciones emocionales fuertes dentro del núcleo familiar promueve resiliencia y son los pasos claves para prevenir y manejar la soledad en los niños. Estos son algunos puntos claves para combatir la soledad al escuchar mejor:

- Escuchar activamente: Preste su completa atención cuando su hijo hable con usted.
- Tiempo de Calidad: Comparta tiempo de uno a uno en actividades valiosas.
- Comunicación Abierta: Cree un ambiente donde su hijo se sienta a salvo al compartir conversaciones honestas.
- Hacer Preguntas Abiertas: Promueva respuestas abiertas y detalladas.
- Respuestas Empáticas: Demuestre comprensión y valide las emociones de su hijo.
- Rituales Familiares: Establezca rituales que se enfoquen en compartir altas y bajas.

"Diga dos palabras por cada cien palabras que diga su hijo."

-Dr. Kevin Skinner
ParentGuidance.org Director Clínico

¿A qué Edad Empiezan las Enfermedades Mentales?

Según La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI), la mayoría de los problemas mentales (75%) empiezan antes de los 24 años. Sin embargo, el 50% de enfermedades mentales empiezan a los 14 años. Esto significa que la mayoría de las condiciones mentales surgen durante la niñez y la adolescencia.

Una pregunta comun es: ¿Cuándo debo buscar ayuda profesional para mi hijo?

Algunas de las señales comunes pueden ser si su hijo se siente triste o se aleja significativamente por mas de 2 semanas, o si nota cambios en su comportamiento, estado de animo, personalidad, o habitos de dormir.

Estos son algunos datos:

Ansiedad: ansiedad general o preocupación usualmente empieza cuando los niños llegan a la edad escolar.

Depresión: la depresión tiende a ser más alta en los niños mayores y adolescentes entre los 12 y 17 años.

Riego de Suicidio: el riesgo de suicidio es más frecuente en niños de 15 a 19 años.

Bipolar: puede ocurrir en niños jóvenes, de hasta 5 años



Entendiendo el desarrollo emocional de tu hijo: 11-14 años de edad

Realizar Curso Gratis

El Dr. Skinner nos enseña sobre dificultades comunes que niños de 11-14 años enfrentan, y que pueden afectar el desarrollo emocional de su hijo. Otros curso cubren edades de 5-100, 10-13, 14-18, y 19+.

¿Necesita más apoyo o información?

Seleccione el medallón de ParentGuidance.org para explorar un curso en línea.

Presione aquí

Referencias

"Recognizing Mental Health Problems In Children." Mental Health America, mhanational.org/recognizing-mental-health-problems-children. Accessed 21 Sept. 2023.

"Mood Disorders in Children and Adolescents." Children's Hospital of Philadelphia, www.chop.edu/conditions-diseases/mood-disorders-children-and-adolescents. Accessed 21 Sept. 2023.

"HOW MENTAL HEALTH CAN BE AFFECTED AT VARIOUS STAGES OF DEVELOPMENT." Center for Mental Health, www.centreformentalhealth.org.uk/how-mental-health-can-be-affected-various-stages-development. Accessed 21 Sept. 2023.