



ProjectTEACH

La salud mental de su hijo: bienestar mental en niños de entre 0 y 5 años

Cuando lleva a su hijo a una consulta de atención primaria, sus preocupaciones son diferentes según la edad que tiene el niño. Sus preguntas deberían ser sobre preocupaciones de salud mental y salud física. Nos gustaría compartir algunas preguntas que debería tener en cuenta si su hijo tiene entre 0 y 5 años.

Durante los primeros cinco años de vida, su hijo aprende cosas que la mayoría de nosotros damos por sentado, como dormir bien, comer correctamente, usar palabras y ser capaz de contar historias. Estas son las maneras en las que los seres humanos interactuamos, y aprendemos a dominar estas capacidades antes de cumplir 5 años. Para obtener más información sobre los hitos del desarrollo social y emocional que los niños alcanzan a esta edad, consulte el folleto titulado [Guía para padres de niños de entre uno y cinco años](#).

Preguntas que debe responder antes de una consulta de atención primaria (niños de 0 a 5 años)

Estas son algunas preguntas que debe plantearse y tener en cuenta antes de la próxima consulta médica de su hijo. Si alguna de las respuestas le preocupa, compártala con el médico. Si el médico no le pregunta sobre algo que a usted le preocupa, no dude en informarle lo que notó.

SUEÑO

- ¿Duerme bien su hijo durante la noche? Si la respuesta es "no", ¿con qué frecuencia se despierta?
- ¿Cuánto tiempo tarda su hijo en dormirse o en volver a dormirse?
- ¿Dónde duerme su hijo durante la noche? ¿Dónde duerme su hijo durante el día?
- ¿Tiene su hijo pesadillas? Si la respuesta es "sí", ¿recuerda su hijo las pesadillas que tuvo a la mañana siguiente?
- ¿Alguna vez su hijo se orinó o defecó en la cama? ¿Con qué frecuencia? ¿Cuándo sucede esto?
- ¿Cómo es su rutina nocturna? ¿Cambia?

JUEGO

- ¿Con qué frecuencia juega su hijo? ¿Juega con amigos o junto a ellos? ¿Tiene su hijo un mejor amigo? ¿Tiene su hijo un grupo de amigos?
- ¿Tiene su hijo un amigo imaginario?
- ¿Dibuja su hijo? ¿Qué cosas dibuja su hijo?

ALIMENTACIÓN

- ¿Cuándo come su hijo? ¿Cuándo come refrigerios?
- ¿Qué cosas consume su hijo durante las comidas y como refrigerios?
- ¿Es su hijo selectivo con las comidas?

DIVERSIÓN

- ¿Cómo se entretiene su hijo?
- ¿Su hijo se divierte con sus hermanos? ¿Y con sus padres? ¿Y con sus abuelos?

MIEDOS

- ¿Tiene su hijo algún miedo específico?
- ¿Cómo controla su hijo los miedos?

HABLA

- ¿Habla mucho su hijo?
- ¿Ha notado cambios en el vocabulario de su hijo?
- ¿Puede entender lo que su hijo dice?
- ¿Cuenta historias su hijo?
- ¿Usa colores su hijo al contar historias?
- ¿Usa sonidos su hijo al contar historias?

Cambios dentro de la familia

El bienestar de los niños pequeños también podría verse afectado por estrés familiar crónico o acontecimientos significativos, como una separación o divorcio, la mudanza a una nueva casa o comunidad, el nacimiento de un niño con necesidades especiales o un diagnóstico médico grave en la familia. Si su familia experimenta alguno de estos u otros cambios significativos, asegúrese de informárselo al pediatra de su hijo.

RESUMEN

Recuerde que usted conoce a su hijo mejor que cualquier otra persona. Sin embargo, si la respuesta a alguna de estas preguntas lo hace pensar, considérela como una oportunidad para hacerle más preguntas al médico. Después de todo, ¡para eso está el médico!

Obtenga más información en ProjectTEACHny.org