

### Salud mental del lactante y del niño pequeño (IECMH, por sus siglas en inglés) Guía para padres/cuidadores: Vínculos

#### He aquí lo que sabemos sobre los vínculos:

- Los bebés y los niños necesitan desarrollar fuertes vínculos con las personas que cuidan de ellos.
- Su bebé necesita sentirse seguro, querido y protegido, sobre todo cuando está enfermo, disgustado, herido o asustado.
- Los niños con vínculos afectivos seguros sienten que pueden confiar en sus cuidadores. Esto les ayudará a explorar y aprender sobre el mundo que les rodea.
- Una cierta cantidad de estrés forma parte de la vida cotidiana. Demasiado estrés puede afectar a la salud y el desarrollo de su hijo. Usted puede ayudar a proteger a su hijo actuando de forma cariñosa y comprensiva.
- Un vínculo seguro con usted puede ayudar a su hijo a establecer relaciones sanas en el futuro. También significa que su hijo tendrá más probabilidades de crecer y desarrollarse de forma positiva.

#### Como padre o cuidador, piense en la edad y las capacidades de desarrollo del niño, y cómo usted puede:

- ¿Responder a los sentimientos y necesidades de su hijo?  
Es normal que los niños expresen una amplia gama de emociones. Usted puede identificar los sentimientos y responder con comprensión. Por ejemplo: "Sé que es difícil dejar el parque cuando te lo estás pasando tan bien. Vamos tomados de la mano mientras caminamos a casa y puedes decirme qué te gustaría hacer en el parque mañana".
- ¿Planificar rutinas diarias para satisfacer las necesidades básicas de su hijo?  
Saber qué ocurrirá a continuación puede ayudar a los hijos a sentirse seguros y protegidos. Por ejemplo, fije horarios regulares para comer, dormir, jugar y salir al aire libre.
- ¿Aumentar la conexión con su hijo?  
Los niños aprenden mejor a través de momentos de la vida real. Es importante [que usted y su hijo reduzcan al mínimo el tiempo que pasan frente a una pantalla](#) (enlace en inglés). Por ejemplo, la [Sociedad Canadiense de Pediatría](#) (enlace en inglés) recomienda que los niños:
  - Menores de 2 años no pasen ningún tiempo frente a la pantalla.
  - Entre los 2 y los 5 años pasen un tiempo limitado frente a la pantalla, menos de 1 hora al día.
  - Los estudios demuestran que menos es siempre mejor. No hay pruebas que demuestren que el tiempo frente a la pantalla mejore el desarrollo del niño.
- ¿Proporcionar a su hijo formas de jugar y explorar su mundo?  
Es importante prestar atención y hacer comentarios sobre su juego. De este modo, su hijo sabrá que usted está interesado y disponible si lo necesita. Por ejemplo, mientras su bebé explora el suelo, hablele de lo que está haciendo o viendo.
- ¿Desarrollar un sistema de apoyo a su alrededor?  
Ser padres no siempre es fácil. Contar con apoyo puede ayudarle a superar los momentos difíciles. Por ejemplo, acuda a familiares, amigos, programas comunitarios y recursos que le apoyen.

- ¿Saber si el desarrollo de su hijo es el adecuado para su edad?  
Es importante tener expectativas sobre la capacidad y el comportamiento de su hijo que sean adecuadas a su desarrollo. Por ejemplo, la [Lista de control Looksee®](#) (enlace en inglés) (antes Evaluación del desarrollo del distrito de Nipissing®-NDDS, por sus siglas en inglés) y el [Registro de los primeros años](#) (enlace en inglés), ofrecen actividades y ejemplos para cada edad y etapa de desarrollo.

### ¿Dónde puede encontrar más información?

- [Caring for Kids: Screen Time and Young Children](#) (enlace en inglés)
- [Centre of Excellence for Early Childhood Development: Attachment](#) (enlace en inglés)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture, Serve and Return, Toxic Stress](#) (enlace en inglés)
- [Zero to three: Infant and Early Childhood Mental Health](#) (enlace en inglés)
- [Best Start, Healthy Baby Healthy Brain](#) (enlace en inglés)
- [Best Start, Healthy Baby Healthy Brain \(attachment video\)](#) (enlace en inglés)
- [Infant Mental Health Promotion, Comfort Play and Teach](#) (enlace en inglés)
- [Psychology Foundation of Canada, Make the Connection](#) (enlace en inglés)
- [Best Start, Life with a New Baby](#) (enlace en inglés)
- [National Collaborating Center for Aboriginal Health](#) (enlace en inglés)
- [24-Hour Movement and Activity Guidelines](#) (enlace en inglés)

### ¿Dónde puede encontrar apoyo?

- [Parenting in Ottawa](#) (enlace en inglés)
- [Parent Resource Centre](#) (enlace en inglés)
- [211 Ontario](#) (enlace en inglés)
- [Mental Health and Substance Use Services and Resources](#) (enlace en inglés)

### Salud mental del lactante y del niño pequeño (IECMH, por sus siglas en inglés) Guía para padres/cuidadores: Desarrollo cerebral

#### He aquí lo que sabemos sobre el desarrollo cerebral:

- El cerebro comienza a desarrollarse durante el embarazo y cuando más crece es durante los primeros 2.000 días (5 a 6 años) de la vida del niño.
- Cada segundo se establecen más de un millón de nuevas conexiones cerebrales. El cerebro sigue desarrollándose durante la infancia y en los primeros años de la edad adulta.
- Los genes, el entorno, las experiencias tempranas y las relaciones del niño contribuyen conjuntamente a establecer estas conexiones y a formar cerebros sanos.
- Una cierta cantidad de estrés forma parte de la vida cotidiana. Demasiado estrés puede afectar al desarrollo cerebral del niño. Usted puede ayudar a proteger a su hijo actuando de forma cariñosa y comprensiva.
- Alimentación sana, sueño y ejercicio son muy importantes para el buen desarrollo del cerebro, la salud y el bienestar.

#### Como padre o cuidador, piense en la edad y las capacidades de desarrollo del niño, y cómo usted puede:

- ¿Construir una [relación segura y de confianza](#)? (enlace en inglés)  
Es como jugar en el tenis a "[sacar y devolver](#)" (enlace en inglés). Por ejemplo, si su bebé balbucea o está molesto, responda de forma positiva y reconfortante tomándole en brazos y dándole un abrazo o un beso.
- ¿Responder a los sentimientos y necesidades de su hijo?  
Es normal que los niños expresen una amplia gama de emociones. Es importante consolar a su hijo cuando se haya lastimado, esté enfermo o molesto. Por ejemplo, tranquilizarle cuando se cae.
- ¿Aumentar la conexión con su hijo?  
Los niños aprenden mejor a través de momentos de la vida real. Es importante [que usted y su hijo reduzcan al mínimo el tiempo que pasan frente a una pantalla](#) (enlace en inglés). Por ejemplo, la [Sociedad Canadiense de Pediatría](#) (enlace en inglés) recomienda que los niños:
  - Menores de 2 años no pasen ningún tiempo frente a la pantalla.
  - Entre los 2 y los 5 años pasen un tiempo limitado frente a la pantalla, menos de 1 hora al día.
  - Los estudios demuestran que menos es siempre mejor. No hay pruebas que demuestren que el tiempo frente a la pantalla mejore el desarrollo del niño.
- ¿Desarrollar un sistema de apoyo a su alrededor?  
Ser padres no siempre es fácil. Contar con apoyo puede ayudarle a superar los momentos difíciles. Por ejemplo, acuda a familiares, amigos, programas comunitarios y recursos que le apoyen.
- ¿Saber si el desarrollo de su hijo es el adecuado para su edad?  
Es importante tener expectativas sobre la capacidad y el comportamiento de su hijo que sean adecuadas a su desarrollo. Por ejemplo, la [Lista de control Looksee®](#) (enlace en inglés) (antes Evaluación del desarrollo del distrito de Nipissing®-NDDS, por sus siglas en inglés) y el [Registro de los primeros años](#) (enlace en inglés), ofrecen actividades y ejemplos para cada edad y etapa de desarrollo.

### ¿Dónde puede encontrar más información?

- [Caring for Kids - Your baby's brain: How parents can support healthy development](#) (enlace en inglés)
- [Healthy Baby, Healthy Brain](#) (enlace en inglés)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture, Serve and Return, Toxic Stress](#) (enlace en inglés)
- [Infant Mental Health Promotion, Comfort Play and Teach](#) (enlace en inglés)
- [City of Hamilton: Parenting with LOVE - Brain Development](#) (enlace en inglés)
- [Encyclopedia on Early Childhood Development – Brain](#) (enlace en inglés)
- [Zero to three: Infant and Early Childhood Mental Health](#) (enlace en inglés)
- [24-Hour Movement and Activity Guidelines](#) (enlace en inglés)

### ¿Dónde puede encontrar apoyo?

- [Parenting in Ottawa](#) (enlace en inglés)
- [Parent Resource Centre](#) (enlace en inglés)
- [211 Ontario](#) (enlace en inglés)
- [Mental Health and Substance Use Services and Resources](#) (enlace en inglés)

### Salud mental del lactante y del niño pequeño (IECMH, por sus siglas en inglés) Guía para padres/cuidadores: Resiliencia

#### He aquí lo que sabemos sobre la resiliencia:

- Es la capacidad de superar los retos de la vida y recuperarse de los momentos difíciles de forma positiva.
- La resiliencia se desarrolla a lo largo de toda la vida.
- Las interacciones cotidianas afectuosas y positivas desarrollan la capacidad de resiliencia.
- Usted desempeña el papel más importante a la hora de ayudar a los niños a desarrollar los puntos fuertes que favorecen la resiliencia.
- Las investigaciones demuestran que la resiliencia puede estar vinculada a niveles más altos de felicidad, relaciones positivas y mayor éxito en la escuela, el trabajo y la vida.

#### Como padre o cuidador, piense en la edad y las capacidades de desarrollo del niño, y cómo usted puede:

- ¿Cuidarse para mantenerse sano en tiempos difíciles?  
Los niños observan y aprenden de ti estrategias positivas de autocuidado. Por ejemplo, dormir lo suficiente, salir a dar una caminata, pedir ayuda, etc.
- ¿Practicar la calma ante malos comportamientos o situaciones difíciles?  
Es importante dar ejemplo a los niños de cualquier edad. Por ejemplo, contar hasta 10, respirar hondo, buscar apoyo, etc.
- ¿Consolar a los niños cuando están molestos?  
Ayúdeles a hablar de sus sentimientos y enséñeles estrategias tranquilizadoras. Por ejemplo, consuélale con un abrazo, enséñele a respirar profundamente, ayúdele a poner nombre a sus sentimientos: "Parece que estás frustrado".
- ¿Animar a los niños a seguir intentándolo aunque sea difícil?  
Ayúdales a aprender que los errores están bien. Por ejemplo, divida las tareas grandes en pasos más pequeños, celebre sus puntos fuertes y elogie sus esfuerzos: "Te has esforzado mucho para ponerte los zapatos tú solo".
- ¿Desarrollar oportunidades para compartir los momentos positivos del día?  
Tener una actitud positiva y ser agradecido ayuda a desarrollar la resiliencia. Por ejemplo, elija un momento del día para contar algo positivo de su jornada (a la hora de comer, a la hora de acostarse, etc.).
- ¿Crear un sistema de apoyo a su alrededor?  
Ser padres no siempre es fácil. Contar con apoyo puede ayudarle a superar los momentos difíciles. Por ejemplo, acuda a familiares, amigos, programas comunitarios y recursos que le apoyen.
- ¿Saber si el desarrollo de su hijo es el adecuado para su edad?  
Es importante tener expectativas sobre la capacidad y el comportamiento de su hijo que sean adecuadas a su desarrollo. Por ejemplo, la [Lista de control Looksee®](#) (enlace en inglés) (antes Evaluación del desarrollo del distrito de Nipissing®-NDDS, por sus siglas en inglés) y el [Registro de los primeros años](#) (enlace en inglés), ofrecen actividades y ejemplos para cada edad y etapa de desarrollo.

### ¿Dónde puede encontrar más información?

- [Centre of Excellence for Early Childhood Development: Resilience](#) (enlace en inglés)
- [Reaching IN ... Reaching OUT: Road to Resiliency Factsheet and Video](#) (enlace en inglés)
- [Center of the Developing Child, Harvard University: Resilience](#) (enlace en inglés)
- [Psychology Foundation of Canada: Parenting Information](#) (enlace en inglés)
- [Parenting with LOVE: Role Modeling](#) (enlace en inglés)
- [Best Start Resource. Building Resilience in Young Children](#) (enlace en inglés)
- [Ottawa Public Health: MindMasters2](#) (enlace en inglés)
- [24-Hour Movement and Activity Guidelines](#) (enlace en inglés)

### ¿Dónde puede encontrar apoyo?

- [Parenting in Ottawa](#) (enlace en inglés)
- [Parent Resource Centre](#) (enlace en inglés)
- [211 Ontario](#) (enlace en inglés)
- [Mental Health and Substance Use Services and Resources](#) (enlace en inglés)

### Salud mental del lactante y del niño pequeño (IECMH, por sus siglas en inglés) Guía para padres/cuidadores: Autocontrol

#### He aquí lo que sabemos sobre el autocontrol:

- Es la forma en que afrontamos los factores estresantes y nos recuperamos de ellos.
- Es la forma en que manejamos nuestros sentimientos, pensamientos y acciones para poder estar en un estado de calma, concentración y alerta. Esto nos ayuda a afrontar la vida cotidiana y a estar preparados para aprender.
- Algunos ejemplos de factores estresantes que pueden experimentar los niños son:
  - Falta de sueño
  - Tener hambre o no comer suficientes alimentos saludables
  - Sentirse abrumados (por ejemplo, adaptación a un nuevo bebé, transiciones, cambios familiares).
  - Sentirse mal o estar enfermo
  - Inquietud o necesidad de moverse (por ejemplo, falta de actividad física)
  - Utilizar pantallas más de lo recomendado ([Sociedad Canadiense de Pediatría](#)) (enlace en inglés)
  - Estar expuesto a un entorno que no es adecuado para ellos (por ejemplo, ruido, iluminación, sobreestimulación o subestimulación, hacinamiento, falta de oportunidades de movimiento)

#### Como padre o cuidador, piense en la edad y las capacidades de desarrollo del niño, y cómo usted puede:

- ¿Apoyar la capacidad de su hijo para desenvolverse en distintos entornos?  
Por ejemplo, en una tienda de comestibles, en una fiesta o en un parque infantil.
- ¿Ayudar a los niños a comprender, identificar y nombrar sus sentimientos y respuestas?  
Por ejemplo: "Te habrás sentido frustrado cuando Omar te ha quitado el juguete. Vamos a hablar con Omar juntos".
- ¿Apoyarles mientras liberan emociones cuando están "[bajo penitencia](#)"? (enlace en inglés)  
Por ejemplo: "Veo que ahora estás enfadado. Está bien que te enfades. Voy a quedarme contigo hasta que te calmes".
- ¿Ejemplificar y practicar las habilidades sociales y de resolución de problemas mediante canciones, cuentos y juegos no estructurados?  
Utiliza canciones y recursos que les enseñen a usted y a su hijo nuevas técnicas, como la respiración profunda, para ayudarles a calmarse. Por ejemplo, un [vídeo de Barrio Sésamo](#) (enlace en inglés).
- ¿Crear un sistema de apoyo a su alrededor?  
Ser padres no siempre es fácil. Contar con apoyo puede ayudarle a superar los momentos difíciles. Por ejemplo, acuda a familiares, amigos, programas comunitarios y recursos que le apoyen.
- ¿Saber si el desarrollo de su hijo va por buen camino para su edad?  
Es importante tener expectativas sobre la capacidad y el comportamiento de su hijo que sean adecuadas a su desarrollo. Por ejemplo, la [Lista de control Looksee®](#) (enlace en inglés) (antes Evaluación del desarrollo del distrito de Nipissing®-NDDS, por sus siglas en inglés) y el [Registro de los primeros años](#) (enlace en inglés), ofrecen actividades y ejemplos para cada edad y etapa de desarrollo.

### ¿Dónde puede encontrar más información?

- [Self-Reg with Stuart Shanker](#) (enlace en inglés)
- [Stuart Shanker, Self-Regulation: The Early Years What You Need To Know](#) (enlace en inglés)
- [City of Hamilton – Parenting with LOVE](#) (enlace en inglés)
- [Why Do We Lose Control of Our Emotions?](#) (enlace en inglés)
- [Ottawa Public Health: MindMasters2](#) (enlace en inglés)
- [24-Hour Movement and Activity Guidelines](#) (enlace en inglés)
- [Positive Discipline for Young Children \(Time-Ins\)](#) (enlace en inglés)

### ¿Dónde puede encontrar apoyo?

- [Parenting in Ottawa](#) (enlace en inglés)
- [Parent Resource Centre](#) (enlace en inglés)
- [211 Ontario](#) (enlace en inglés)
- [Mental Health and Substance Use Services and Resources](#) (enlace en inglés)



### Salud mental del lactante y del niño pequeño (IECMH, por sus siglas en inglés) Guía para padres/cuidadores: Sentido de agencia

#### He aquí lo que sabemos sobre el sentido de agencia:

- Es la creciente capacidad de su hijo para elegir y tomar decisiones.
- Son el tipo de elecciones que dicen "mi opinión importa".
- Tener un sentido de agencia ayuda a desarrollar su sentido de identidad ("¿quién soy?")
- Aprender a saber quiénes son les ayuda a descubrir su papel en las relaciones, la comunidad y el mundo.

#### Como padre o cuidador, piense en la edad y las capacidades de desarrollo del niño, y cómo usted puede:

- ¿Celebrar la personalidad única de su hijo?  
Los niños expresan quiénes son de muchas maneras distintas. Por ejemplo, algunos prefieren la música o el baile a los deportes.
- ¿Ofrecer oportunidades para que su hijo tome decisiones?  
Cada día, su hijo tiene muchos momentos para elegir, hacer preguntas, pensar y resolver problemas. Por ejemplo, elegir llevar una camisa roja o una camisa azul.
- ¿Ayudar a su hijo a aprender a ser independiente de una forma segura?  
Deje que su hijo haga cosas por sí mismo. Por ejemplo, que practique a vestirse y a comer solo.
- ¿Crear entornos y oportunidades para que su hijo asuma riesgos de forma que mejore su preparación, sus capacidades y sus intereses?  
Los niños desarrollan confianza y aprenden habilidades jugando y probando cosas por sí mismos. Por ejemplo, un bebé que se levanta solo del suelo está desarrollando las habilidades necesarias para caminar.
- ¿Desarrolle un sistema de apoyo a su alrededor?  
Ser padres no siempre es fácil. Contar con apoyo puede ayudarle a superar los momentos difíciles. Por ejemplo, acuda a familiares, amigos, programas comunitarios y recursos que le apoyen.
- ¿Saber si el desarrollo de su hijo es el adecuado para su edad?  
Es importante tener expectativas sobre la capacidad y el comportamiento de su hijo que sean adecuadas a su desarrollo. Por ejemplo, la [Lista de control Looksee®](#) (enlace en inglés) (antes Evaluación del desarrollo del distrito de Nipissing®-NDDS, por sus siglas en inglés) y el [Registro de los primeros años](#) (enlace en inglés), ofrecen actividades y ejemplos para cada edad y etapa de desarrollo.

#### ¿Dónde puede encontrar más información?

- [Reaching IN ... Reaching OUT: Keep Trying](#) (enlace en inglés)
- [Reaching IN ... Reaching OUT: Encouragement Poster](#) (enlace en inglés)
- [Today's Parent: Help Yourself! 8 Tips for Teaching Kids to be More Independent](#) (enlace en inglés)
- [The Conversation: How do Children Develop a Sense of Self?](#) (enlace en inglés)
- [Self Efficacy in Kids](#) (enlace en inglés)

### ¿Dónde puede encontrar apoyo?

- [Parenting in Ottawa](#) (enlace en inglés)
- [Parent Resource Centre](#) (enlace en inglés)
- [211 Ontario](#) (enlace en inglés)
- [Mental Health and Substance Use Services and Resources](#) (enlace en inglés)

### Salud mental del lactante y del niño pequeño (IECMH, por sus siglas en inglés) Guía para padres/cuidadores: Temperamento

#### He aquí lo que sabemos sobre el temperamento:

- Cada niño nace con una personalidad y un temperamento únicos.
- El temperamento se desarrolla en las primeras etapas de la vida y en él influyen tanto la biología (genética y epigenética) como las experiencias y las relaciones. El temperamento afecta a la forma en que un niño se comporta, reacciona ante las situaciones y se lleva bien con los demás.
- Algunas características comunes del temperamento son el nivel de actividad, la intensidad emocional, que pueda tener dificultades para lidiar con cambios, situaciones o personas nuevas, que pueda distraerse o frustrarse con facilidad, etc.
- Aunque los niños nacen con ciertos rasgos de temperamento, pueden aprender a superar los aspectos que les resultan difíciles (por ejemplo, temeroso, impulsivo).

#### Como padre o cuidador, piense en la edad y las capacidades de desarrollo del niño, y cómo usted puede:

- ¿Conocer y comprender el temperamento único de su hijo?  
El temperamento de un niño influirá en su forma de experimentar el mundo. Por ejemplo, reconocer patrones de comportamiento le ayudará a usted a anticipar cómo reaccionará el niño ante determinadas situaciones (cambio de rutina, conocer a una persona nueva, etc.).
- ¿Explorar distintas formas de apoyar el temperamento de su hijo?  
Algunos niños son más sensibles y tienen sentimientos más intensos. Por ejemplo, intente mantener la calma y consolar a su hijo cuando esté enfadado.
- ¿Aceptar a su hijo tal y como es?  
En lugar de centrarse en cambiar el temperamento de su hijo, concéntrese en cómo puede ayudarle a celebrar sus rasgos únicos. Por ejemplo, los niños sensibles o tímidos necesitarán más tiempo y apoyo para adaptarse a nuevas situaciones.
- ¿Apoyar y consolar a los niños si muestran signos de estrés o frustración?  
Al establecer una relación de confianza con su bebé o niño, éste aprenderá que puede contar con usted para ayudarle en los momentos difíciles. Por ejemplo, sígale en sus nuevas experiencias, sea su defensor ante otros adultos: "Lleva tiempo que se sienta cómodo con gente nueva".
- ¿Ejemplificar formas de gestionar emociones y reacciones ante distintas situaciones?  
Como padre, usted es la persona más influyente en la vida de su hijo, y él aprenderá observándole. Por ejemplo, comparta sus propias historias de cómo probó algo nuevo aunque al principio le diera miedo.
- ¿Cómo puede adaptar su estilo de disciplina positiva al temperamento de su hijo?  
Discipline a su hijo con respeto e intente mantener rutinas y límites consistentes. Por ejemplo: dele una opción adecuada para su edad, redirija la atención de su hijo y ayúdele a aprender a resolver problemas.
- ¿Desarrolle un sistema de apoyo a su alrededor?  
Ser padres no siempre es fácil. Contar con apoyo puede ayudarle a superar los momentos difíciles. Por ejemplo, acuda a familiares, amigos, programas comunitarios y recursos que le apoyen.

- ¿Saber si el desarrollo de su hijo es el adecuado para su edad?  
Es importante tener expectativas sobre la capacidad y el comportamiento de su hijo que sean adecuadas a su desarrollo. Por ejemplo, la [Lista de control Looksee®](#) (enlace en inglés) (antes Evaluación del desarrollo del distrito de Nipissing®-NDDS, por sus siglas en inglés) y el [Registro de los primeros años](#) (enlace en inglés), ofrecen actividades y ejemplos para cada edad y etapa de desarrollo.

### ¿Dónde puede encontrar más información?

- [Zero to three: Infant and Early Childhood Mental Health](#) (enlace en inglés)
- [Parents 2 Parents: Temperament](#) (enlace en inglés)
- [Centre of Excellence for Early Childhood Development: Temperament](#) (enlace en inglés)
- [American Academy of Pediatrics](#) (enlace en inglés)
- [Raising Your Spirited Child. Book by Mary Sheedy Kurcinka](#) (enlace en inglés)
- [City of Hamilton: Parenting with LOVE Video - Temperament](#) (enlace en inglés)
- [24-Hour Movement and Activity Guidelines](#) (enlace en inglés)
- [Children See Children Learn](#) (enlace en inglés)
- [Best Start: Frequently Asked Questions about Time-outs](#) (enlace en inglés)

### ¿Dónde puede encontrar apoyo?

- [Parenting in Ottawa](#) (enlace en inglés)
- [Parent Resource Centre](#) (enlace en inglés)
- [211 Ontario](#) (enlace en inglés)
- [Mental Health and Substance Use Services and Resources](#) (enlace en inglés)