



Cinco formas de reducir los estigmas de salud mental en la primera infancia

Los problemas de salud mental son comunes, incluso en los niños pequeños. Los posibles problemas incluyen ansiedad, déficit de atención / hiperactividad, depresión y trastorno de estrés postraumático, entre otros. Un diagnóstico temprano puede marcar la diferencia en el tratamiento y manejo de los problemas de salud mental de la primera infancia. Desafortunadamente, el estigma social asociado a la enfermedad mental a menudo crea estereotipos y prejuicios que impiden que los cuidadores obtengan a sus hijos la ayuda profesional que necesitan. **Aquí hay cinco formas de combatir el estigma en torno a la salud mental en la primera infancia.**

1 Reconozca su existencia
Muchas personas piensan en los niños como intrínsecamente felices y saludables, y no se toman el tiempo para considerar la posibilidad de problemas de salud mental. Si existen problemas, es importante que se aborden. La salud mental afecta a un niño de muchas maneras, incluida su capacidad para sentir y expresar adecuadamente las emociones, formar relaciones saludables y resolver problemas en situaciones nuevas o estresantes.

2 Sea consciente de sus propias actitudes y comportamientos
Antes de mirar a los demás, tómese un tiempo para comprender su propio estado emocional. La salud mental de los niños está relacionada con el bienestar de sus cuidadores. Cuando esté analizando cómo se siente, sepa que tener un hijo con un problema de salud mental no es una señal de fracaso. Sin embargo, es importante abordarlo.

3 Conozca los hechos
Una de las mejores formas de reducir el estigma sobre las enfermedades mentales en la primera infancia es educarse a sí mismo. Abordar los problemas de salud mental de los niños cuando son pequeños es más efectivo (tanto en cuanto al costo como al tratamiento) que simplemente mitigar el problema cuando el niño es mayor o cuando el problema se vuelve abrumador. La intervención temprana, idealmente antes de los tres años, ayudará a su hijo a construir una base sólida para el aprendizaje, el éxito y la felicidad durante toda la vida.

4. Hable con otros
Una vez que haya aprendido los hechos, no tema compartirlos. Usted y su hijo no son los únicos que luchan. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. estima que entre el 9.5% y el 14.2% de los niños menores de cinco años experimentan una alteración en su salud mental.

5 Comparta su historia
No deje que el estigma le haga sentir duda o vergüenza. El estigma comienza a desaparecer cuando las personas hablan abiertamente sobre sus propias historias y abren conversaciones sobre temas que han evitado anteriormente. Cuando modele una actitud proactiva y de aceptación sobre la salud mental de la primera infancia, otros lo seguirán.