How Families Can Support their Child's Social and Emotional Development

Infant and Early Childhood Mental Health (IECMH), also known as social-emotional development, is just as important as physical health to a child's well-being. Without support, even the youngest kids can suffer from mental health issues, disorders and conditions. As parents, you play an important part in building your babies' social-emotional strengths.



WHAT'S IN THIS FACT SHEET:

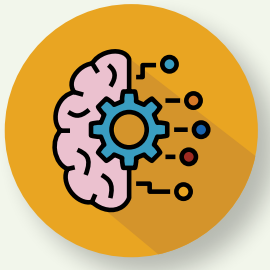
- What is Early Childhood Development?
- What is Infant and Early Childhood Mental Health?
- How can I support the social and emotional development of my young child?
- What else can I do to support my young child's development and mental health?

WHAT IS EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT?

Remember, if you feel that something isn't quite right with your child's development, trust your instinct and contact your child's doctor.



Experiences Build the Brain



A child's brain develops much faster during their first five years than at any other time in life: **one million new neural connections are formed every second and 90% of a child's brain develops by age 5**. From birth, brain connections are built through a child's everyday experiences - the good and the bad - including their interactions with parents, caregivers and family members. Children's experiences in their youngest years have a lasting impact on their health and ability to learn and succeed in school and in life.

LEARN MORE:
Harvard Center for the Developing Child: Key Concepts

Developmental Milestones Information for Parents & Families



Developmental milestones are a set of skills or age-specific tasks that children achieve by a certain age. They are a guide of what to expect around a particular age, and they fall into four categories:

- Social and emotional: ability to express emotions effectively, follow rules and directions and form positive, healthy relationships
- Speech and language: ability to absorb and learn to speak language
- Cognitive: ability to think, learn and solve problems
- Physical: ability to learn large motor skills (such as sitting up and walking) and fine motor skills (such as picking up a crayon, drawing and using scissors)

LEARN MORE:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) has a checklist for parents and caregivers to track the milestones for children 0-5 as they grow: CDC's Updated Milestones & Related Materials (available in English & Spanish)

California Department of Developmental Services: DDS oversees the coordination and delivery of services for Californians with developmental disabilities through a statewide network of 21 community-based, non-profit agencies known as regional centers. Regional centers provide assessments, determine eligibility for services, and offer case management services.

CDC: Concerned About Your Child's Development

Well-Child Visits and Developmental Screenings



Part of supporting a child's healthy development is to attend their annual well-child visits, which include developmental screenings. Developmental screenings identify delays in development and other challenges that are important to learn about early. Screenings consist of a series of questions and checklists that assess a child's skills and abilities. National guidelines recommend developmental screenings should be done at 9 months, 18 months and 30 months of age. **Ask your pediatrician if you have concerns. If you're not sure what to look for with your child's development or behavior, ask your pediatrician if they can refer you to someone who can offer guidance or support.**

LEARN MORE:

What is Early Start? Department of Developmental Services

Help Me Grow California helps connect children and families to the appropriate developmental services within their community: Help Me Grow (HMG) Locations in CA & County Websites

WHAT IS INFANT AND EARLY CHILDHOOD MENTAL HEALTH?

Infant and early childhood mental health, also known as social-emotional development, refers to how well a child learns to:



Form close and trusting relationships with adults and peers



Experience, manage and express a full range of emotions



Explore their environment and learn

These abilities help infants and toddlers develop healthy social and emotional skills, laying the foundation for good mental health, positive relationships and well-being later in life. Young children are just as likely to experience mental health challenges as older children and teens, but their distress often goes unrecognized unless adults know what to look for. It is important to note that Infant and Early Childhood Mental Health (IECMH) does not represent a mental health condition, cognitive or intellectual disability, or developmental delays. Rather, IECMH refers to the social and emotional development that is important to and experienced by all infants and young children regardless of their cognitive abilities.

What do I look for in my young kids?

Young children communicate their feelings through their behaviors. Unlike older children (6 years and older) who verbalize their feelings, young children will show the adults in their life any signs of distress they may feel. This includes behaviors like frequent tantrums or not getting along with other children, but it can also include being unusually shy, quiet or withdrawn. Any change in behaviors should be a sign to talk to your child's doctor.





Chronic Stress & Adverse Childhood Experiences (ACEs)

Adverse Childhood Experiences (ACEs) are traumatic events that occur in a child's life. It is important to note that there are aspects of a child's environment that can affect their mental health that may be out of a parent's control, including things like job, housing, or income loss. Parents and adults play a vital role in supporting their young child through difficult experiences in order to help protect against chronic stress and its negative impacts on a child's health and development. Parents can help reduce the effects of ACEs and chronic stress in their child's life by forming trusting, loving relationships with their children and modeling positive coping skills, including reaching out for help.

HOW CAN I SUPPORT THE MENTAL HEALTH OF MY YOUNG CHILD?



Bond With Your Child

Nurturing relationships with parents and caregivers are the foundation for a child's social and emotional development and make babies' brains stronger. These relationships also include child care providers, teachers and other community members who care for your child.

Positive interactions can include:


Cuddling


Talking

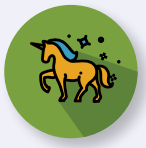

Singing


Reading


Playing with Toys



Counting


Storytelling


Sharing Meals

From birth, young children invite their parents and other adult caregivers into their lives to engage with them through cooing, facial gestures and crying. Each invitation is an opportunity for the adult to either be responsive or unresponsive to the child. This back and forth process is known as "serve and return" and is part of how the brain learns and grows. Parents and caregivers who engage positively with their child are literally building the child's brain. That's why it's so important to interact with your child through talking, singing, reading and playing from the day they're born.

LEARN MORE:

Vroom: Free for parents to learn new and creative activities to keep young children engaged while also stimulating brain development.

The California Healthy Minds, Thriving Kids Project: Free videos for parents that helps parents teach their children mental health and coping skills.

Support for Infant and Early Childhood Mental Health



Different services offer parents, caregivers and providers extra support to care for their young children's social and emotional development. This includes parent trainings, support groups, and infant and early childhood mental health consultations. Such services offer adults in young children's lives with the tools and knowledge of their child's behaviors and how to support them. For example, services provided by a mental health consultant can be offered in many settings where young children learn, grow and play, such as child care programs to help the teachers understand and respond to children's behavior. IECMH consultations provide the adults in young children's lives with the tools and knowledge of their child's behaviors and how to support them.

LEARN MORE:

Talk to your child's pediatrician or child care provider to learn more about IECMH Consultations

What else can I do to support my young child's development and mental health?

Parents and caregivers are critical to babies' social-emotional development. It is also important to take care of yourself. Young children are very sensitive to their caregivers' stress. Strategies for parent/caregiver mental health can include:


Mindfulness/ Breathing Exercises


Physical Exercise


Therapy/ Counseling


Home-Visiting programs through your doctor's office


Visiting with other friends and family who have young children

FOLLOW US

@KidsPartnership @bsregion1
@First5Assoc @paralosninosorg

allinforhealth@childrenspartnership.org

first5association.org
childrenspartnership.org

Full citations can be found here.

Maneras en las que las familias pueden apoyar el desarrollo social y emocional de sus hijos

La salud mental de los bebés y niños pequeños (IECMH), también conocida como desarrollo socioemocional, es igual de importante para el bienestar infantil que la salud física. Sin apoyo, incluso los niños más pequeños pueden sufrir problemas, trastornos y afecciones mentales. Los padres desempeñan un papel clave para ayudar a los bebés a adquirir fortalezas socioemocionales.



TEMAS DE ESTA HOJA INFORMATIVA:

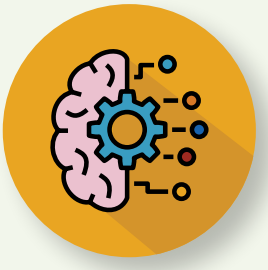
- ¿Qué es el desarrollo de la primera infancia?
- ¿Qué es la salud mental de los bebés y niños pequeños?
- ¿Cómo puedo apoyar el desarrollo social y emocional de mi hijo pequeño?
- ¿Qué más puedo hacer para apoyar el desarrollo y la salud mental de mi hijo?

¿QUÉ ES EL DESARROLLO DE LA PRIMERA INFANCIA?



Si sospecha que algo no marcha bien en el desarrollo de su hijo, confíe en sus instintos y consulte al médico de su hijo.

Las experiencias desarrollan el cerebro



El cerebro de un niño se desarrolla mucho más rápido en los primeros cinco años que en el resto de su vida: **se forman un millón de conexiones neuronales nuevas por segundo y se desarrolla el 90 % del cerebro del niño antes de los 5 años**. Desde el nacimiento, las conexiones cerebrales se forman a partir de las experiencias cotidianas del niño, tanto las positivas como las negativas, lo que incluye las interacciones con los padres, cuidadores y familiares. Las experiencias que viven los niños en sus primeros años tienen un impacto duradero en su salud y su capacidad para aprender y tener un buen desempeño en la escuela y en la vida.

MÁS INFORMACIÓN:
Conceptos claves de Center on the Developing Child de la Universidad de Harvard

Información sobre los indicadores del desarrollo para padres y familiares



Los indicadores del desarrollo comprenden un conjunto de habilidades o tareas que los niños logran a determinada edad. Funcionan como una guía de lo que se puede esperar a una edad determinada y se dividen en cuatro categorías:

- Social y emocional. Capacidad para expresar emociones de manera eficaz, seguir reglas e instrucciones y entablar relaciones positivas y saludables.
- Habla e idioma. Capacidad para asimilar y aprender a hablar el idioma.
- Cognitivo. Capacidad para pensar, aprender y resolver problemas.
- Físico. Capacidad para adquirir habilidades motoras gruesas (como sentarse y caminar) y habilidades motoras finas (como coger un crayón, dibujar y cortar con tijeras).

MÁS INFORMACIÓN:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ofrecen una lista de verificación dirigida a padres y cuidadores, que permite hacer un seguimiento de los indicadores del desarrollo en niños de 0 a 5 años: Indicadores actualizados y materiales relacionados de los CDC (disponible en inglés y español).

Departamento de Servicios de Desarrollo de California (DDS): a través de una red estatal de 21 agencias comunitarias y sin fines de lucro conocidas como centros regionales, este departamento supervisa la coordinación y prestación de servicios para las personas de California con discapacidades de desarrollo. Los centros regionales realizan evaluaciones, determinan la elegibilidad para los servicios y brindan servicios de gestión de casos.

CDC: Preocupación acerca del desarrollo de su hijo

Controles médicos preventivos para el niño y evaluaciones del desarrollo



Una manera de apoyar el desarrollo saludable de un niño es llevarlo a los controles médicos anuales, que incluyen evaluaciones del desarrollo. A través de estas evaluaciones, se pueden identificar retrasos en el desarrollo y otras dificultades que es importante detectar de manera temprana. Las evaluaciones constan de una serie de preguntas y listas de verificación que permiten valorar las habilidades y capacidades de un niño. Según las recomendaciones nacionales, se deben realizar evaluaciones del desarrollo a los 9 meses, 18 meses y 30 meses de edad. **Consulte a su pediatra si tiene dudas. Si no sabe qué observar en el desarrollo o la conducta de su hijo, pida a su pediatra una remisión a una persona que pueda ofrecerle orientación o ayuda.**

MÁS INFORMACIÓN:

¿Qué es el comienzo temprano? Departamento de Servicios de Desarrollo

Help Me Grow California ayuda a conectar a los niños y sus familias con los servicios del desarrollo adecuados en la comunidad: sitios web de las sedes de Help Me Grow (HMG) en California (CA) y sus condados.

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL DE LOS BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS?

La salud mental de los bebés y niños pequeños, también denominada desarrollo socioemocional, se refiere a la capacidad de un niño para aprender a hacer lo siguiente:



Entablar relaciones cercanas y de confianza con adultos y pares



Sentir, manejar y expresar un amplio abanico de emociones



Explorar el entorno y aprender

Estas capacidades ayudan a los bebés y niños pequeños a desarrollar habilidades sociales y emocionales saludables, lo que sienta las bases para una buena salud mental, las relaciones positivas y el bienestar en las etapas posteriores de la vida. Los niños pequeños tienen la misma probabilidad de presentar problemas de salud mental que los niños más grandes y los adolescentes, pero muchas veces su sufrimiento no se detecta, a menos que los adultos sepan qué signos buscar. Cabe destacar que la salud mental de los bebés y niños pequeños (IECMH) no representa una condición de salud mental, discapacidad cognitiva o intelectual ni un retraso en el desarrollo. Hace referencia, en cambio, al desarrollo social y emocional que experimentan todos los bebés y niños pequeños y que es importante para todos por igual, sin importar sus habilidades cognitivas.

¿Qué debo observar en mis hijos pequeños?

Los niños pequeños comunican sus sentimientos a través de la conducta. A diferencia de los niños más grandes (a partir de los 6 años) que expresan sus sentimientos con palabras, los más pequeños les muestran a los adultos presentes en sus vidas cualquier signo de malestar que experimenten. Estos signos incluyen conductas como hacer berrinches frecuentes o llevarse mal con otros niños, o bien, conductas de timidez, pasividad o retraimiento inusuales. Todo cambio en la conducta debe ser una alerta para hablar con el médico de su hijo.





Estrés crónico y experiencias infantiles negativas (ACE)

Las experiencias infantiles negativas (ACE) son eventos traumáticos que ocurren en la vida de un niño. Cabe destacar que existen aspectos referidos al entorno de un niño que pueden afectar su salud mental y que escapan al control de sus padres, como el empleo, la vivienda o la pérdida de ingresos. Madres, padres y adultos juegan un papel vital a la hora de apoyar a su hijo pequeño en situaciones difíciles y así protegerlo del estrés crónico y los efectos negativos que tiene en su salud y desarrollo. Para ayudar a reducir los efectos de las ACE y del estrés crónico en la vida de sus hijos, los padres pueden formar relaciones amorosas basadas en la confianza y demostrar habilidades de afrontamiento positivas, como el pedir ayuda.

¿QUÉ HAGO PARA APOYAR LA SALUD MENTAL DE MI HIJO PEQUEÑO?



Establezca un vínculo con su hijo

Las relaciones enriquecedoras con los padres y los cuidadores son la base del desarrollo social y emocional de un niño y fortalecen el cerebro de los bebés. Estas relaciones también incluyen a los proveedores de cuidado infantil, docentes y otros miembros de la comunidad que cuidan al menor.

Las interacciones positivas comprenden lo siguiente:



Desde que nacen, los niños pequeños invitan a sus padres y otros cuidadores adultos a formar parte de su vida a través de los arrullos, los gestos faciales y los llantos. Cada invitación es una oportunidad para que el adulto responda o no al niño. Este proceso de ida y vuelta se conoce como "servir y devolver" y forma parte de cómo el cerebro aprende y crece. Los padres y los cuidadores que se relacionan de manera positiva con los niños contribuyen a la formación de su cerebro. Por esta razón, es importante que se relacione con su hijo hablando, cantando, leyendo y jugando desde el nacimiento.

MÁS INFORMACIÓN:

Vroom: gratuito para los padres que quieren aprender actividades nuevas y creativas para entretener a los niños pequeños y estimular su desarrollo cerebral al mismo tiempo.

Proyecto Mentes sanas, niños exitosos de California: videos gratuitos para padres, que ayudan a enseñar a los hijos habilidades de salud mental y afrontamiento.

Apoyo para la salud mental de los bebés y niños pequeños



Hay distintos servicios que ofrecen a los padres, cuidadores y proveedores un apoyo adicional para cuidar el desarrollo social y emocional de sus niños pequeños. Incluyen capacitaciones para padres, grupos de apoyo y consultas de salud mental para bebés y niños pequeños. A través de estos servicios, los adultos que forman parte de la vida de niños pequeños reciben herramientas e información sobre la conducta infantil y la forma de apoyarlos. Por ejemplo, los servicios que presta un asesor en salud mental se pueden ofrecer en muchos entornos donde los niños pequeños aprenden, crecen y juegan, como programas de cuidado infantil que ayudan a los docentes a comprender y abordar la conducta de los niños. Las consultas de IECMH proporcionan a los adultos que forman parte de la vida de niños pequeños herramientas e información sobre la conducta infantil y la forma de apoyarlos.

MÁS INFORMACIÓN:

Hable con el pediatra o proveedor de cuidados de su hijo para obtener más información sobre las consultas de IECMH.

¿Qué más puedo hacer para apoyar el desarrollo y la salud mental de mi hijo?

Los padres y cuidadores cumplen un papel fundamental en el desarrollo social y emocional de los bebés. No obstante, es igual de importante el cuidado personal. Los niños pequeños son muy sensibles al estrés de sus cuidadores. Estas son algunas estrategias para cuidar la salud mental de los padres o cuidadores:



SÍGANOS

@KidsPartnership @bsregion1
@First5Assoc @paralosninosorg

allinforhealth@childrenspartnership.org

first5association.org
childrenspartnership.org

Las citas completas están disponibles aquí.