

El Desarrollo y la Prevención Temprana

El proceso de desarrollo de un niño desde su infancia hasta la adultez está repleto de ricas y diversas experiencias que hacen que la crianza se convierta en un proceso sumamente fascinante, lleno de satisfacciones y, al mismo tiempo, grandes retos. Cada etapa del desarrollo tiene sus propias particularidades y logros. Se comienza por sencillamente aprender a dominar las destrezas básicas de la vida, como lo es el dormir y el comer, y se va progresando hasta conseguir la meta de diferenciación, individualización e independencia que nos hace seres humanos únicos y especiales. Es un proceso influenciado por diferentes factores tanto internos como externos y los padres, o en algunos casos el cuidador primario que puede ser una abuela, un tío o una madre de crianza, tienen la gran responsabilidad de velar, guiar y facilitar el progreso del mismo. Esta responsabilidad incluye mantener un enfoque o mentalidad de prevención contra adversidades, ya que como dice el refrán: es mejor precaver que tener que remediar.

La salud física de un niño es esencial para un crecimiento óptimo. Un niño saludable tiene mejores oportunidades de desempeño social y de desarrollo de buena autoestima. Para esto es importante escoger temprano un buen médico primario, ya sea pediatra o médico de familia, de su predilección, cuyo estilo y línea de tratamiento sea compatible con la suya. Es bueno que el médico conozca al niño antes de que surjan complicaciones, ya que habrá podido establecer una relación de confianza con el niño y su familia, y a su vez, tendrá un buen marco de referencia para detectar cambios, comparar y entender el impacto de complicaciones sobre su condición normal. Como existen muchas condiciones que corren en familia, es bueno conocer el historial de enfermedades que afligen nuestra familia en particular. Si transmite esta información a su médico tempranamente, este puede monitorear y considerar terapia preventiva en los casos que aplique.

En cuanto al área emocional, es importante que los padres y/o cuidadores primarios se eduquen y se preparen sobre las etapas del desarrollo, como ser mejores padres y como atender y llenar las necesidades de sus hijos. El comenzar temprano les dará una ventaja y una sensación de control y tranquilidad ante cualquier desavenencia. Algunas de las maneras incluidas para prepararse exitosamente para esta gran tarea son las siguientes:

- Proveer un ambiente hogareño estable, seguro y lleno de amor.
- Crear un ambiente de honestidad, confianza mutua y respeto.
- Permitir una independencia y asertividad que vaya de acuerdo con la etapa de desarrollo en que se encuentre.
- Permitir que se desarrolle una relación de buena comunicación entre usted y su niño o joven, que le permita hablarle aún cuando esté molesto o enojado.
- Enseñarle sobre la manifestación y el manejo de las emociones.
- Proveer herramientas de destreza social y toma de decisiones.

- Enseñarle a tener un sentido de responsabilidad sobre sus pertenencias.
- Enseñarle a su tiempo sobre las responsabilidades de cumplir con algunas tareas del hogar.
- Enseñarle disciplina y la importancia de aceptar los límites.

Si los padres y sus hijos trabajan sobre estos puntos desde temprano, probablemente enfrentarán menos estrés cuando estos lleguen a la adolescencia y adultez temprana. Todo esto conlleva tiempo, paciencia, consistencia, perseverancia, entendimiento, y sobretodo, mucho amor.

En ocasiones, detectamos problemas emocionales o de comportamiento que persisten y se nos dificultan manejar. Algunas señales que ameritan atención son:

- Cambios en estado de ánimo
- Cambios en patrones de sueño y alimentación
- Problemas con el peso
- Ansiedades o preocupaciones persistentes
- Cambios en desempeño escolar
- Rabietas
- Comportamiento oposicional y desafiante
- Comportamiento agresivo
- Comportamiento autodestructivo
- Pensamientos de muerte o suicidas
- Aislamiento social
- Sospecha de uso de sustancias
- Múltiples quejas físicas

Si estos problemas están causando cambios en el nivel de funcionamiento del niño tanto en el hogar, la escuela o la comunidad, es conveniente buscar una evaluación por un psiquiatra de niños y adolescentes o su médico primario. Mientras más temprano se busca la ayuda, mejores los resultados.

Por:

Lelis L. Nazario, MD

Psiquiatra de Niños y Adolescentes

Directora, Departamento de Psiquiatría

Directora Programa de Psiquiatría de Niños y Adolescentes

Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ciencias Médicas