Salud mental y aprendizaje en la primera infancia

escrito por Blanca Febré | 6 de junio de 2025



La salud mental en la infancia no es un lujo ni un asunto menor: es la base que sostiene todo el desarrollo humano. Así lo subraya el informe ***Establishing a Level Foundation for Life: Mental Health Begins in Early Childhood***, que destaca la importancia de atender el bienestar emocional de los más pequeños desde los primeros años de vida.

Según el documento, **los problemas de salud mental pueden aparecer ya en bebés y niños pequeños, afectando su capacidad de aprender, relacionarse y adaptarse al entorno**. A menudo, estos trastornos tienen su origen en una combinación de predisposición genética y experiencias adversas como la pobreza, la negligencia o la violencia familiar. Estos factores activan de forma continua los sistemas de respuesta al estrés, lo que puede dañar la arquitectura cerebral en desarrollo y aumentar el riesgo de ansiedad, depresión o dificultades de conducta a largo plazo.

Uno de los conceptos clave es el de **estrés tóxico**, producido por la sobrecarga de experiencias negativas sin el acompañamiento de personas adultas que aporten seguridad emocional. A diferencia del estrés tolerable, el estrés tóxico interfiere en el desarrollo de áreas del cerebro esenciales para la autorregulación, la atención y el

aprendizaje. Por eso, prevenir este tipo de estrés en la infancia es esencial para evitar problemas más graves en etapas posteriores.

Pero también hay buenas noticias. La investigación demuestra que **las relaciones afectivas estables y positivas y las interacciones de calidad** desde la más tierna infancia, ya sea con madres, padres, profesorado o cuidadores, actúan como un amortiguador natural contra los efectos del estrés. Estas interacciones, descritas como ***serve and return***, son intercambios receptivos y continuos que enseñan al cerebro a gestionar emociones, fortalecer vínculos y desarrollar resiliencia.

¿Qué pueden hacer las familias y el profesorado a fin de contribuir a la prevención de enfermedades mentales?

El informe ofrece varias **recomendaciones prácticas**:

- **Crear entornos seguros y predecibles.** Las rutinas claras, el amor y afecto constante y la escucha activa ayudan a las niñas y los niños a sentirse protegidos.
- **Observar señales persistentes.** Problemas de sueño, irritabilidad constante, retraimiento o comportamientos desafiantes que se mantienen en el tiempo pueden indicar que el niño o la niña necesita ayuda.
- **Buscar apoyo profesional.** Ante la duda, hay que consultar con especialistas en salud mental infantil. Muchos docentes y pediatras carecen de formación específica en este ámbito, por lo que es clave mejorar la capacitación y el acceso a personal experto.
- **Apoyar también a las personas adultas.** La salud emocional de los niños está directamente ligada al

bienestar mental de sus cuidadores. Tratar la depresión, el estrés o las adicciones en adultos puede ser una intervención decisiva para el desarrollo infantil.

El informe concluye que **los sistemas de atención deben trabajar de forma coordinada** para apoyar no solo al niño o la niña, sino a toda su red de relaciones. Políticas públicas, programas educativos basados en evidencias y servicios sanitarios deben estar coordinados para ofrecer acompañamiento temprano y de calidad.

En definitiva, invertir en la salud mental de la infancia es una estrategia de prevención y justicia social. Como afirma el Consejo de Harvard:

> ***«Un comienzo emocionalmente saludable permite a los niños y niñas construir relaciones de calidad, aprender mejor y convertirse en adultos más resilientes y sanos.»***

[Imagen: Freepik]