

Ciencia & Sociedad

“Que sean expuestos a compartir, interactuar y jugar con otros niños y niñas; ya que esta será la base para el desarrollo de su formación adulta”

Colomba Godoy A, UdeC.

EXPLICA EXPERTA UDEC

Inteligencia emocional y empatía: las claves para promover la buena salud mental en niñas y niños

La psicóloga de la Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario, **Colomba Godoy Arteaga**, mencionó que es importante educar en valores y normas sociales, para que aprendan a respetar a los otros y a convivir sanamente en sociedad.

FOTO: ARCHIVO / DIARIO CONCEPCION



Noticias UdeC

Aspectos como la regulación emocional, el manejo del estrés, la resolución de conflictos, y la empatía son fundamentales para el bienestar mental de niñas y niños a largo plazo. Promover una autoestima saludable, enseñarles a expresar sus emociones de manera adecuada y fomentar relaciones interpersonales positivas también son temas clave. Estos elementos no solo fortalecen la resiliencia, sino que también ayudan a prevenir problemas más graves en la adolescencia, como la ansiedad y la depresión.

Por eso, la Psicóloga y Encargada de Promoción y Prevención Primaria de la Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario (Uappu), **Colomba Godoy Arteaga**, dijo que “es importante que los niños aprendan a identificar sus emociones y cuáles son las emociones de los otros, identificando también herramientas frente al temor, la ira, la frustración etc., que los ayuden a salir de esos estados para convivir sanamente con otros”.

“También es relevante que aprendan habilidades sociales, que sean expuestos a compartir, interactuar y jugar con otros niños y niñas; ya que

esta será la base para el desarrollo de su formación adulta en cuanto a relaciones sociales. Así mismo, es importante educar en valores y normas sociales, para que aprendan a respetar a los otros y a convivir sanamente en sociedad. Otros aspectos igual de importantes es educar en autoestima, autoconfianza, identificación de redes de apoyo y cuidado del bienestar en general”, agregó.

La profesional añadió que es importante abordar los temas de salud mental a partir de la primera infancia; es decir, a partir de los 3 años del niño o niña- En esta etapa se pue-

den introducir conceptos básicos sobre las emociones y cómo manejarlas y, a medida que crecen, adaptarlos estos a su nivel de desarrollo.

“Desde que el bebé nace se pueden abordar temáticas de salud mental a través de la identificación de las necesidades del bebé tanto biológicas como emocionales, ofreciendo contención y guía. De esta manera el adulto va guiando al infante en desarrollo e identificación de sus emociones”, explicó.

Apoyo profesional

Consultada por los motivos que podrían motivar una consulta profesional para niñas y niños, dijo que esto sólo debería ocurrir en caso de que se evidencien signos persistentes de angustia emocional como ansiedad, depresión, cambios abruptos en el comportamiento, dificultad para manejar emociones o problemas en su entorno social.

“Es importante prestar atención a las alertas que puedan aparecer tanto en interacciones con sus compañeros, profesores, calificaciones etc. También se debe destacar que los padres pueden siempre solicitar la guía de un psicólogo si requieren de apoyo en el desarrollo emocional del niño y cómo enfrentar ciertos ciclos vitales del mismo”, enfatizó.

Antes de cerrar, la psicóloga de la Uappu reforzó que “los padres y madres juegan un papel crucial en la salud mental de sus hijos. Su apoyo, comprensión y comunicación abierta son fundamentales para que los niños se sientan seguros y escuchados. Crear un ambiente familiar estable, establecer rutinas y ser modelos a seguir en la gestión de emociones son algunas de las formas más efectivas de contribuir al bienestar emocional de los hijos. Además, los padres deben estar atentos a cualquier cambio en el comportamiento de sus hijos y no dudar en buscar ayuda profesional si es necesario”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl