



Boletín informativo de Consultas de Salud Mental Infantil y Niños de Primera Infancia de California (IECMHC) Verano 2022

Servicios de la Red de IECMHC

¡El verano ya está aquí! Cuando escuchas la palabra verano, ¿Qué es lo primero que viene a tu mente? Posiblemente al escuchar la palabra verano pensamos en el fin del año escolar, días calurosos y soleados, o talvez pasar tiempo en el jardín. Para algunas personas, la época de verano es una oportunidad de reflexionar en experiencias tales como el fin del año escolar y todo lo que nos ha pasado en el trabajo. Así como también, el verano es una oportunidad para tomar un descanso bien merecido. Mas sin embargo, el verano puede ser una temporada normal con respecto al área laboral. ¡Aquí en la red de IECMHC pensamos en todos! Algunos nos relajamos y otros nos mantenemos ocupados. En esta época de verano, aquí en la red de Salud Mental Infantil y Niños de Primera Infancia de California (IECMHC), seguimos preparando talleres de aprendizaje en nuestra página web para que usted tenga acceso a el material durante todo el año.

Todos los programas de aprendizaje en cuidado de niños pequeños califican para los servicios de la red de consulta en California. Nuestra agencia provee consultas gratis a programas privados y a programas fundados por el estado incluyendo el apoyo a proveedores de cuidado de niños en el hogar. Recuerde, **todos los servicios son gratis, sin ningún costo.**

¡Estamos aquí para servirles y ayudarles! Usted puede solicitar consultas en nuestra página web:

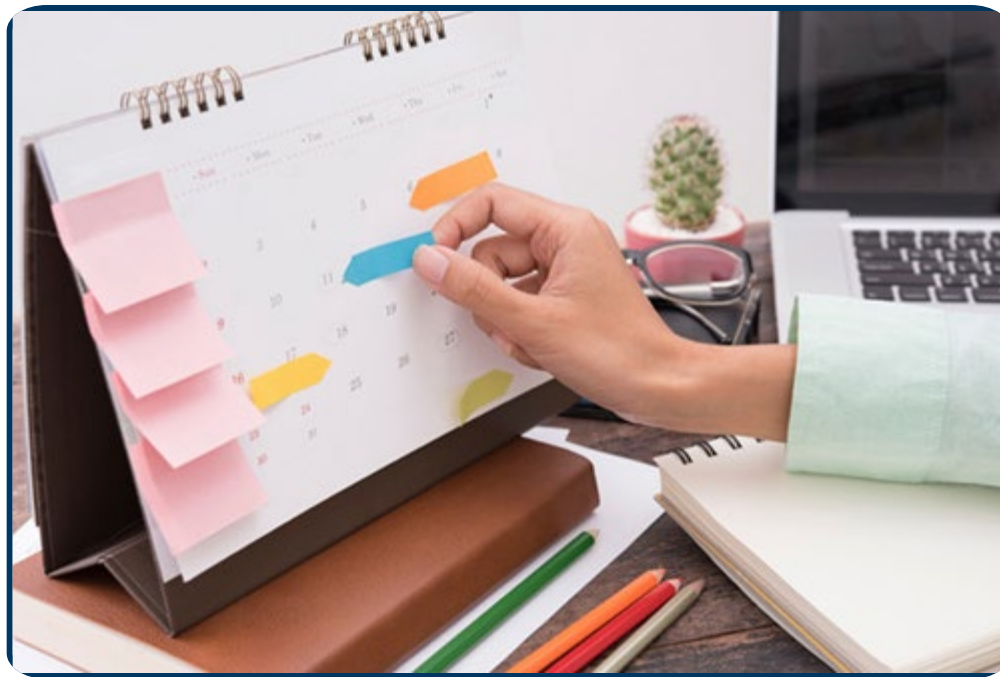
[Boletín informativo de Consultas de Salud Mental para Bebés y Niños de Primera Infancia de California \(IECMHC\)](#)



Línea de Asistencia

Si usted no está seguro para cuales servicios es eligible en su trabajo con los niños o tiene alguna pregunta o preocupación específica, por favor llame a nuestra línea de asistencia **1-877-524-2422**. Un representante de nuestra línea de asistencia ofrece apoyo individualizado para una orientación oportuna en relación con preguntas o dudas específicas. Los representantes de asistencia también tienen información sobre los servicios y ayuda de la Red de ICEMHC que están disponibles para usted.

Eventos próximos



En nuestro sitio web, usted encontrará un calendario con los próximos eventos disponibles en la Red de IECMHC. También encontrará información para registrarse. En la página de inicio haga clic en el enlace de eventos que se encuentra justo debajo de la barra de menús:

[Boletín informativo de Consultas de Salud Mental para Bebés y Niños de Primera Infancia de California \(IECMHC\)](#)

Programa de entrenamiento para los especialistas de consulta en Salud Mental Infantil y Niños de Primera Infancia

Los especialistas de consulta en salud mental infantil y niños de primera infancia ofrecen el apoyo y recursos necesarios a todos los proveedores de cuidado de niños incluyendo proveedores de cuidado en el hogar, maestros y familiares enfocándose en promover el bien estar social y emocional de todos los niños pequeños y sus familias. Todos los servicios de la red de consultas están enfocados en crear un sistema de apoyo y proveer recursos a todos los proveedores de cuidado infantil en California. El enfoque de la red de consultas es en promover esfuerzos de capacitación a especialistas en el área de salud mental infantil para atender las necesidades de las familias y los niños pequeños en nuestro estado. Durante la primera etapa, el proyecto cuenta con el patrocinio de 100 especialistas en California para obtener la certificación de salud mental infantil y niños de la primera infancia de la Universidad de Georgetown en Washington, DC. Los especialistas emprenderán el programa de certificación en dos grupos de 50 especialistas por grupo. El primer grupo

empezará la certificación de Junio a Noviembre del año 2022. El segundo grupo empezara la certificación de Diciembre 2022 a Mayo 2023.

La segunda etapa de este proyecto incluye un desarrollar un programa de formación de consultas de salud mental infantil y niños de primera infancia. El equipo colaborará con colegas profesionistas en California que forman y supervisan a otros profesionistas dando consultas en esta especialidad. La práctica de este proyecto se basa en las experiencias y perspectivas de todos los participantes a través de encuestas y grupos de discusión por todo el estado. Las encuestas comenzaron en Mayo de 2022 y los grupos de apoyo seguirán desde Julio a Septiembre del mismo año.

La segunda etapa de este proyecto incluye un programa de formación de consultas de salud mental infantil y niños de primera infancia. El equipo colabora con colegas profesionistas en California que forman y supervisan a otros profesionistas dando consultas en esta especialidad. La práctica se basa en las experiencias y perspectivas de todos los participantes a través de encuestas y grupos de discusión por todo el estado. Las encuestas comenzaron en Junio de 2022 y los grupos de apoyo seguirán desde Julio a Septiembre del mismo año.

Para más información sobre nuestro proyecto de la Red de IECMHC en referencia al programa de formación de los especialistas consultores de IECMHC, póngase en contacto con nosotros llamando al 1-877-524-2422 extensión 5. O visite nuestro sitio web en <https://www.cibc-ca.org/wp>.

Reflexiones de un especialista de consultas



Las enseñanzas que nos dejó la pandemia: El proceso paralelo y resiliencia en adversidades

Artículo por Mayra Malinowski

Como consultante de la Red de IECMHC, he aprendido que es un cambio constante. Nada lo ha demostrado tanto como mi experiencia en el apoyo a los educadores de la primera infancia en los últimos dos años. Mientras todos nos esforzábamos por entender cómo seguir siendo efectivos en el apoyo a los niños y las familias, experimenté mayor respeto, empatía y asombro ante la capacidad de resiliencia (resistencia) de los proveedores de aprendizaje y atención primaria. Y también aprendí a través de nuestras interacciones reflectivas mutuas.

Al experimentar estrés y traumas en sus propias familias, en su salud, trabajo y en sus vidas cotidianas, escuché a educadores expresar sus preocupaciones por atender las necesidades paralelas de los niños y las familias con las que trabajan. Una de las preocupaciones constantes que compartían era: “Ya no puedo enseñar mi plan de estudios, rutinas, plan de clases.” Las expectativas fueron descontinuadas e interrumpidas por la pandemia. Pero, ¿Cómo seguir adelante? Un consejo de nuestra directora, Jennifer Miller, se repite constantemente en mi mente: “Todo lo que podamos hacer para apoyar.....” Los últimos años nos han enseñado que nuestro verdadero impacto con los niños y las familias se basa en nuestra capacidad de responder a las necesidades y a las oportunidades de aprendizaje en el momento presente, en lugar de imponer un plan de estudios preestablecido.

Un acto de resiliencia es encontrar la fuerza para resistir en una situación difícil. La pandemia nos enseñó que es el proceso, y no el producto, lo que inspira crecimiento y resiliencia dentro de todos nosotros, incluyendo al personal de aprendizaje y atención temprana. Las lecciones mejor planificadas no significan nada sin la comprensión compartida de la resiliencia y los

desafíos que experimentan los niños y familias a los que servimos, así como nuestros colegas y nosotros mismos. Los profesionales a los que consulto necesitan hablar sobre su experiencia y su verdad, ser escuchados, procesar, reflexionar y replantear. Darme permiso para centrarme en este proceso y celebrarlo ha aportado resiliencia a mi propia práctica.

Espero tener oportunidades constantes para reflexionar y maravillarme con los educadores de la primera infancia, con la aspiración de fomentar su confianza para que continúen con su propio proceso único. ¿Qué es trabajar? ¿Qué es un desafío? ¿Qué puedo hacer para ayudar?

Recursos de resiliencia:

Consulte las prácticas de autocompasión en el sitio web [Self-Compassion](https://self-compassion.org/) (<https://self-compassion.org/>) es una pionera en el campo de la investigación sobre la autocompasión, y creó una escala para medir el tema desde hace 20 años atrás. Es una autora reconocida y junto con su colega el Dr. Chris Germer, ha desarrollado un programa de entrenamiento con un apoyo empírico llamado [Mindful Self-Compassion](#), el que cientos de maestros enseñan a nivel mundial.

Recursos para apoyar habilidades de sobrellevar situaciones

¿Conoce usted los recursos para ayudar a los niños a tranquilizar sus emociones y mejorar sus relaciones con las personas en momentos estresantes?

Tal vez usted ha tenido la oportunidad de participar en algún taller para aprender métodos y fortalecer su trabajo de cuidado de niños. ¿Acaso ha pensado en crear una lista de recursos para usted como cuidador de niños? No poner atención a nuestro cuidado personal y emocional cuando cuidamos de niños pequeños, nos hace sentirnos cansados y agotados. De acuerdo a los estudios de investigación del Centro del desarrollo de niños en Harvard ([Harvard Center on the Developing Child](https://bit.ly/3GoaqDI) [<https://bit.ly/3GoaqDI>]), los niños manejan el estrés de una mejor forma cuando tienen por lo menos una relación sana y amable con un adulto en su ambiente. Cuando ponemos atención a nuestra capacidad de cuidarnos nosotros mismos en situaciones difíciles y estresantes, podremos tener mayor control de emociones cuando cuidamos de niños bajo nuestro cuidado. Al estar emocionalmente sanos nosotros mismos, podremos ser los adultos solidarios y receptivos que los niños necesitan en sus vidas. A continuación, les presentamos algunos consejos para crear una lista de recursos para que usted pueda enfrentar situaciones estresantes en su área de trabajo cuidado de niños:

Tener una caja especial de habilidades aprendidas para afrontar situaciones estresantes, es un lugar especial en el cual usted pueda guardar cosas que le ayudan a tener calma en momentos difíciles. Hay muchas formas de afrontar el estrés, más, sin embargo, cada caja de recursos será única. Lo más importante es que usted encuentre los recursos y métodos que le ayuden a desarrollar resiliencia (resistencia), y salir adelante en cada situación

desafiante. Hay una infinidad de formas de afrontar los desafíos del diario vivir, más, sin embargo, cada caja de recursos será única. Lo más importante es que encuentre los métodos y recursos que le ayuden a desarrollar la resiliencia y sentirse mejor. Los recursos de la caja se dividen en seis categorías:

1. **Auto calmante:** reconfortarse a través de sus seis sentidos
 - a. Ejemplos:
 - Tocar: peluches, pelotas de estrés, plastilina
 - Escuchar: música, meditación guiada, silencio
 - Observar: globo de nieve, pecera, imágenes felices
 - Probar: mentas, té, dulces agrios
 - Oler: velas, lociones, perfumes, aromaterapia
 - Movimiento: bailar, saltar
2. **Distracción:** apartar su mente del problema por un momento
 - a. Ejemplos: armar rompecabezas, leer libros, arte, tejer/coser, la costura, escuchar música, ver películas, juego de sudoku
3. **Acción contraria:** hacer lo contrario a su impulso que sea relacionado con una emoción más positiva.
 - a. Ejemplos: Afirmaciones e imágenes inspiradoras, películas divertidas o animadas, TV, libros.
4. **Conciencia emocional:** encontrar recursos que ayuden a identificar y expresar sentimientos
 - a. Ejemplo: una lista o una tabla de emociones, un diario, material de escritura, material de dibujo.
5. **Conciencia plena:** recursos para encontrarse y conectarse con el momento presente.
 - a. Ejemplos: grabaciones de meditación o relajación, objetos de conexión a tierra (como una piedra o una manta con peso), colchoneta de yoga, ejercicios de respiración.
6. **Plan de crisis:** información sobre contactos de apoyo cuando la caja de recursos no son suficientes para manejar el estrés.
 - a. Ejemplos: familia y amigos, terapeuta, psiquiatra, números de teléfono de emergencia, equipo de crisis/urgencias, 911.

Ahora, ya que puede identificar los recursos para sobrellevar momentos estresantes, junte los artículos y póngalos en una canasta, o caja especial para que pueda tenerlos a la mano. Decore su canasta o caja y hágala especial.

Esta información fue adaptada del [libreto de las escuelas públicas de Baldwin en el siguiente enlace](https://bit.ly/3NBEU7n) (https://bit.ly/3NBEU7n)

Recursos adicionales:

- [Sitio web de Mental Health America](https://mhanational.org/building-your-coping-toolbox) (https://mhanational.org/building-your-coping-toolbox)
 - [USA Today](https://bit.ly/3z54FsR) (https://bit.ly/3z54FsR)
-



Recursos para la familia, amigos y vecinos

- [FFNcaregivers.org](https://ffncaregivers.org/) (https://ffncaregivers.org/) Patrocinado por Bananas. Bananas es una agencia de recursos y referencias para el cuidado de niños ubicada en Oakland, California. Bananas ha estado apoyando a niños, familias y cuidadores desde 1974. El sitio web para cuidadores de FFN se lanzó en abril de 2022. Si usted es un cuidador familiar, amigo o vecino, éste sitio tiene recursos que han sido especialmente diseñados para usted. El contenido se encuentra disponible en inglés y español.

Recursos para etapas del desarrollo infantil

- [Harvard Center on the Developing Child Caregiver Handouts: Games and Activities](https://bit.ly/3MNMAUb) (https://bit.ly/3MNMAUb) Aquí encontrará folletos que recomiendan juegos y actividades para realizar con los niños de distintas edades. Estas actividades pueden fomentar el lazo entre el niño y el cuidador y desarrollar el cerebro de los niños a través de los juegos.
- [Pathways](https://pathways.org/) (https://pathways.org/) Recursos gratuitos para ayudarle a comprender, seguir y fomentar las etapas de desarrollo de su hijo o hija para obtener los mejores resultados.
 - [Pathways Developmental Checklists and Brochures Available in Six Languages](https://pathways.org/print/) (https://pathways.org/print/)
- [Sharing Our Journey, UC Davis MIND Institute \(Videos\)](#)

(<https://bit.ly/3PKMqif>)

Este conjunto de 11 videos, producidos por el centro de excelencia en discapacidades del desarrollo de UC Davis y financiados por el programa de Fondos de Disparidad del Departamento de Servicios del Desarrollo, tiene como finalidad aumentar la equidad y el acceso a los servicios para todas las familias de niños con discapacidades del desarrollo. Los videos se encuentran disponibles en inglés y español. (Septiembre 2019)

Recursos para la salud mental infantil y niños de la primera infancia

- [Center of Excellence for Infant and Early Childhood Mental Health Consultation](https://www.iecmhc.org/) (<https://www.iecmhc.org/>)

El Centro de Excelencia para la Consulta Mental Infantil y Niños de la Primera Infancia (CoE por IECMHC) ubicado en el Centro para el Desarrollo Infantil y Humano de la Universidad de Georgetown, es un centro nacional que proporciona ayuda técnica a programas, comunidades, estados, territorios y comunidades tribales y al desarrollo profesional a consultores particulares de salud mental infantil para aumentar el acceso a una consulta de salud mental de calidad en todo el país.

- [The Earliest, A Zero to Three Podcast](https://bit.ly/3wMTt2p) (<https://bit.ly/3wMTt2p>)

Una serie de cuatro partes que fue introducida en mayo de 2022 para examinar temas relacionados con la salud mental en los primeros años de vida. Ingresado de la página web Zero to Three: “Únase a la presentadora Ernestine Benedict y a la experta en primera infancia, partera y madre Elizabeth Pihlaja, para explorar el embarazo, el nacimiento, los traumas y la salud mental, y el bienestar en los primeros años de vida, que son los años más importantes. Todo lo que llegamos a ser comienza incluso antes de nacer.”

Derechos reservados (2022)

WestEd

1000 G Street, Suite 500

Sacramento, CA 95814

877-524-2422 | cibc@wested.org | <https://www.cibc-ca.org>

Quiere cambiar su inscripción de correo electrónico?

[Puede cambiar su preferencia aquí](#) o [Para cancelar la suscripción](#).



