

LA SALUD DESDE LA PSICOLOGÍA

La salud se expresa a través de la capacidad de reaccionar frente a los conflictos o desequilibrios de la vida, lo que implica identificar y satisfacer las necesidades. Las personas o grupos sanos son capaces de actuar creativa y productivamente, identificando y resolviendo necesidades biológicas, psicológicas y sociales que traban su desarrollo.

Los contenidos de este material se inscriben en el fortalecimiento de las capacidades ya existentes en los habitantes y que pueden mejorarse con el apoyo del **conocimiento**. La orientación y procedimientos destinados a mejorar la capacidad de adaptación y autonomía de las familias, vinculadas al cuidado y desarrollo de sus hijos, apuntan al mejoramiento de la calidad de vida y las condiciones que determinan su crecimiento y desarrollo.

La **estimulación afectiva** de la familia cumple un papel fundamental en el desarrollo del niño, así como su buena alimentación, la vivienda, el saneamiento básico y la escolarización. Por ello, es necesario promover un **proceso de interacción** permanente del niño con su ambiente físico y social, el que debe ser integral, gradual, continuo y acumulativo desde su gestación.

El **desarrollo infantil** abarca cuatro áreas: la física, la intelectual, la emocional y la social. Es a través de la relación y la mutua dependencia de estas cuatro áreas lo que permite el desarrollo progresivo de los niños. De esta forma se adquiere la capacidad de manejarse en situaciones cada vez más complejas: marcha, control de esfínteres, lenguaje, relación con otros, sentimientos, etc.

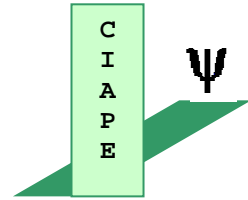
Crecer, madurar y desarrollarse son procesos complejos, dinámicos, relacionados y que se extienden a lo largo de la vida. **El medio ambiente** y las **características del niño** interactúan para habilitar o frenar estos procesos. El niño adquiere **habilidades** en forma gradual y continua pero no lineal, con **avances y retrocesos esperables** hasta la consolidación de las mismas.

Es fundamental fomentar que el **niño se conozca a sí mismo**, aceptarlo tal como es, ayudarlo a estimarse como persona y tener confianza en sí mismo. **Estimularlo** a que realice por sí mismo algunas iniciativas como: comer, vestirse, lavarse, ir al baño, jugar, descubrir su cuerpo y sus sentidos, favorece el desarrollo de su independencia. Pero también es necesario y saludable el establecimiento de **límites apropiados**, que lo ayuden a comprender las pautas de convivencia sociales. La ausencia de los mismos, provocan sentimientos de abandono y desamparo.

Cuando el niño se siente querido y aceptado tiene una buena imagen de sí y gusto e interés de aprender. Esto le da posibilidades de ser un adulto feliz, sano y equilibrado.

Sin embargo, existen **factores de riesgo en el desarrollo del niño** que requieren asistencia:

- ✓ pobreza extrema
- ✓ madre o padre solo sin apoyo
- ✓ ausencia de soporte social
- ✓ familia nuclear numerosa (más de 4 hijos)
- ✓ violencia familiar (discusiones y/o golpes)
- ✓ separación o divorcio con desacuerdos y peleas entre padres



Cooperativa de Intervención y Abordaje Psicológico - Educativo

- ✓ abuso sexual dentro de la familia
- ✓ poca comunicación o mensajes contradictorios
- ✓ escasa o ausencia de escolarización
- ✓ enfermedades mentales de padre y/o madre
- ✓ ausencia de gratificaciones vitales (vacaciones, recreación, etc.)
- ✓ desocupación
- ✓ sobreprotección
- ✓ control permanente
- ✓ maltrato y abandono
- ✓ enfermedad física crónica del niño o hándicap severo
- ✓ enfermedad mental del niño

Abordar estos factores de riesgo requiere profesionales que trabajen en equipos de salud. Pero es fundamental **conservar, desarrollar y potenciar la salud**. Para ello, los psicólogos trabajan en situaciones relacionadas a:

- ✓ embarazo, parto, lactancia
- ✓ momentos de cambio o de crisis (casamiento, viudez, mudanza, etc.)
- ✓ situaciones de tensión normal o anormal en relaciones humanas (ingreso a la escuela, separación de padres, nacimiento de hermanos, etc.)
- ✓ períodos específicos que generan ansiedad (despertar sexual, elección vocacional, ingreso al mercado laboral, etc.)
- ✓ situaciones que requieren información y orientación (adopción de menores, crianza de hijos, etc.)

Los **psicólogos** trabajan en el **diagnóstico** y **fortalecimiento de las capacidades** para construir una concepción distinta de sí mismos según sus posibilidades, lo cual requiere identificar precozmente los factores de riesgo y/o intervenir en la protección de salud para evitar la enfermedad y mejorar la calidad de vida. Así, detectar tempranamente problemas en la familia evita la aparición de dificultades en los niños. Trabajar con el niño y su familia permite desarrollar tareas preventivas en salud.

Lic. Susana Cánepa
Lic. Silvana Simonet
Psicólogas integrantes de CIAPE
Tel. 683.2944
E – mail: ciape@adinet.com.uy