



## El tiempo en la guardería no se asocia con riesgos para la salud mental en niños/niñas pequeños que enfrentan desafíos familiares



### ¿Por qué era necesario este estudio?

El grupo de científicos de ECHO quería comprender si asistir a guarderías fuera del hogar mejora o empeora los efectos de los desafíos familiares, tales como problemas de salud mental en padres/madres o las dificultades económicas, en la salud mental de los niños/las niñas.



### ¿Qué sucedió?

En el estudio participaron 2,024 padres y madres con sus hijos/hijas de tres centros de investigación de ECHO. El grupo de investigadores encuestó a los padres y las madres sobre la asistencia de sus hijos/hijas (desde el nacimiento hasta los 3 años) a las guarderías y los desafíos que sus familias pudieron haber enfrentado durante ese tiempo. Más adelante, les preguntaron sobre los síntomas de salud mental y comportamientos de sus hijos/hijas (de 3 a 5 años de edad).



### ¿Cuáles fueron los resultados?

Los niños que experimentaron desafíos familiares en los primeros años de vida tenían más probabilidades de mostrar síntomas o comportamientos relacionados con la ansiedad, depresión, hiperactividad y agresividad. El tiempo que los niños/las niñas pasaron en la guardería no estuvo asociado con una mejora ni un empeoramiento de estos síntomas o comportamientos.



### ¿Qué medida podría tomar después de leer esta información?

Estudios como este nos ayudan a comprender cómo distintos tipos y la calidad de la guardería pueden influir en cómo los desafíos familiares afectan la salud mental de los niños/las niñas, y así contribuir a diseñar políticas de salud pública que promuevan un desarrollo saludable para ellos/ellas.



**Lea el resumen: [El estudio de cohortes ECHO evidencia que el tiempo en la guardería no está asociado con riesgos para la salud mental en niños/niñas pequeños, incluso en los que enfrentan desafíos familiares](#)**



## Las amistades más sólidas importan más que el tiempo en las redes sociales para la salud mental de los adolescentes



### ¿Por qué era necesario este estudio?

El grupo de investigadores de ECHO quería comprender cómo el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes afecta su salud mental, tanto de manera positiva como negativa.



### ¿Qué sucedió?

El grupo de investigadores encuestó a 963 adolescentes de 13 a 18 años de edad de tres centros de investigación de ECHO sobre sus hábitos en las redes sociales. El grupo de investigadores también evaluó el nivel de satisfacción con la vida de los adolescentes, su sentido del propósito, sus síntomas de depresión y la calidad de sus amistades.



### ¿Cuáles fueron los resultados?

Los/las adolescentes con amistades sólidas y de apoyo tenían más probabilidades de gozar de buena salud mental, mientras que aquellos con amistades de mala calidad tenían más probabilidades de experimentar peor salud mental, incluso si pasaban cantidades similares de tiempo en las redes sociales.



### ¿Qué medida podría tomar después de leer esta información?

En lugar de centrarse en limitar el uso de redes sociales por parte de los/las adolescentes, los padres y las madres pueden ayudarlos en el desarrollo y mantenimiento de amistades sólidas y de apoyo.



#### Lea el resumen:

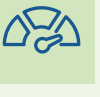
[El estudio ECHO evidencia que las amistades más sólidas importan más que el tiempo en redes sociales para la salud mental de los/las adolescentes](#)

## El estrés materno durante y después del embarazo podría estar asociado con problemas para dormir en niños/niñas



### ¿Por qué era necesario este estudio?

El grupo de investigadores de ECHO quería comprender cómo el estrés materno durante y después del embarazo podría provocar problemas para dormir en niños/niñas.



### ¿Qué sucedió?

En el estudio, participaron 1,965 madres y sus hijos/hijas de centros de investigación de ECHO en siete estados de EE. UU. y Puerto Rico. Las madres respondieron preguntas sobre sus niveles de estrés durante y después del embarazo, y luego respondieron preguntas sobre la calidad del sueño de sus hijos/hijas (de 4 a 8 años).



### ¿Cuáles fueron los resultados?

El estrés durante el embarazo se asoció con problemas y trastornos del sueño en los niños/las niñas, incluso al considerar la influencia del estrés después del embarazo.



### ¿Qué medida podría tomar después de leer esta información?

El estrés durante y después del embarazo es muy frecuente. Hable con su médico sobre formas de manejar el estrés.



#### Lea el resumen:

[El estudio ECHO evidencia que el estrés materno durante y después del embarazo podría estar vinculado con problemas para dormir en niños/niñas](#)

Lea más resultados de la investigación en el sitio web:  
[echochildren.org/research-summaries/](http://echochildren.org/research-summaries/)