

# ¿Cómo te ha ido el día?

Una guía para abordar la salud mental y emocional de nuestros hijos e hijas



Save the Children

## Créditos

### Autores:

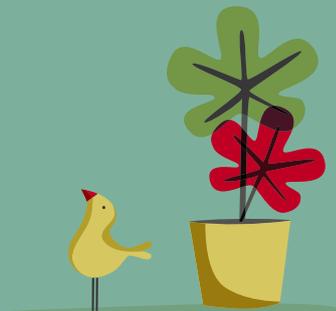
Mercedes Bermejo Boixareu  
José Antonio Luengo Latorre  
Paloma García Berrocal

### Ilustradora:

Maruta Tutticonfetti

### Edita:

Save the Children  
Julio, 2022



Como madres y padres nos preocupa mucho la salud de nuestros hijos e hijas. Queremos que crezcan en entornos saludables, cuidamos de su alimentación, les abrigamos cuando llega el frío o acudimos al médico si enferman. Pero, ¿estamos cuidando también de su salud mental y emocional?

Cuidar de su salud mental es tan importante como cuidar de su bienestar físico si queremos contribuir a un desarrollo adecuado. La infancia y la adolescencia son etapas claves donde se producen muchos cambios que se verán reflejados en su vida adulta. Niños y niñas aprenden a tener más autonomía, se producen las primeras vivencias afectivas-sociales y se forman el concepto sobre lo que les rodea y sobre sí mismos.

No siempre podremos evitar que se enfrenten a situaciones difíciles y que vivan momentos que les afecten. Por ello, como madres y padres, es imprescindible que les ayudemos proporcionándoles entornos seguros donde la comunicación, el respeto, la confianza y las relaciones afectivas sean una base sólida. Debemos ofrecerles las herramientas necesarias para afrontar las dificultades y enseñarles a pedir ayuda si lo necesitan.

Con esta guía pretendemos, de manera sencilla, que madres y padres podáis comprender qué preocupa a vuestros hijos e hijas y dotaros de recursos prácticos que os ayuden a abordar la cuestión de la salud mental actuando de una forma respetuosa y positiva.

# 1. Cuidar



## La educación, siempre en positivo

Presta atención a todas sus emociones y a cómo las expresa. Procura escuchar siempre antes de hablar o dar consejos. Cuando hables, hazlo con respeto y trata de comprender lo que le pasa. Muéstrale confianza, amor y apoyo. Reflexiona y trata los posibles conflictos con paciencia. Busca siempre los mejores momentos para conversar, evitando las situaciones tensas. A veces es mejor esperar que tomar una decisión precipitada. Lo importante es buscar juntos posibles salidas y soluciones a las situaciones difíciles.

## Un estilo de vida saludable

Anima a tu hijo o hija a que haga ejercicio y deporte de manera frecuente. Cuida de que tenga suficientes horas de sueño y descansa adecuadamente. Incorpora en su dieta alimentos saludables como la verdura y la fruta. Para cualquier duda al respecto, puedes consultar en tu centro médico. Y no olvides dar ejemplo cuidando tu propia alimentación, el sueño y tu actividad física.

## Dedica tiempo a tus hijos

Busca tiempos de calidad y espacios para el juego, el cine, las actividades al aire libre, la lectura de cuentos o la conversación sobre libros, según la edad de tu hijo o tu hija. Realiza cualquier actividad que pueda ser divertida para ellos y que os permita compartir tiempo y experiencias en familia.

## **El sentido de pertenencia, la vida social y el fomento de la solidaridad**

Hazle sentir que es un miembro importante de la familia, escucha sus opiniones y tenlas en cuenta a la hora de tomar decisiones. Facilita que se relacione con los compañeros del centro educativo, amigos del barrio y otros entornos de referencia. Explícale que ayudar a los demás es una manera de involucrarse y de relacionarse que puede fortalecer su autoestima y ayudarle a fomentar su empatía y sensibilidad.

## **Establece rutinas y hábitos. También límites. Y regula el uso de las tecnologías**

Las rutinas ayudan a organizarse y proporcionan seguridad y estabilidad. Es fundamental proponer, acordar y mantener normas claras de convivencia, coherentes y hechas desde el respeto, porque esto contribuye a que niños y niñas se sientan cuidados y protegidos. También educales en el uso responsable de internet, las redes sociales y los videojuegos, y recuerda que lo que nosotras y nosotros hacemos es especialmente importante para generar buenos hábitos.

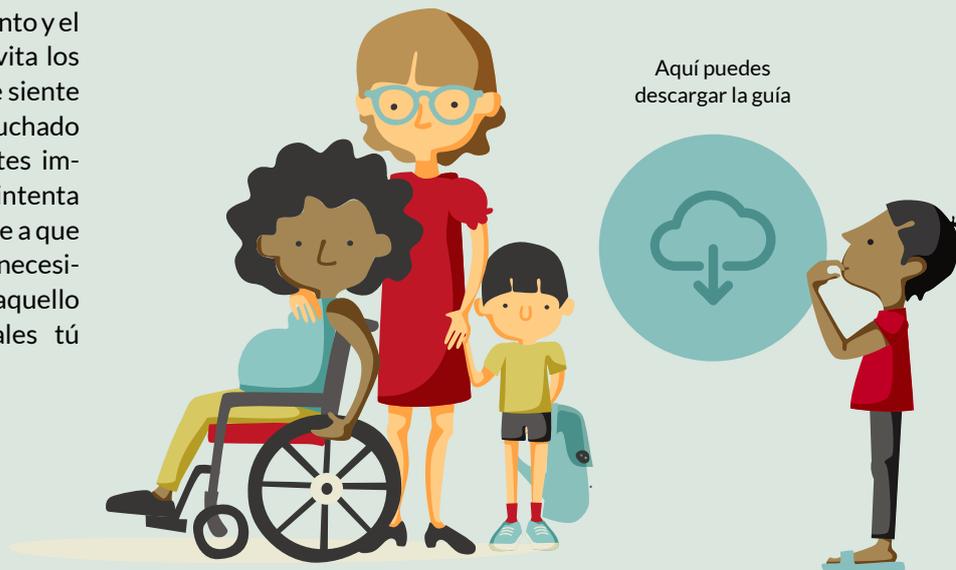
## **Ayúdale a reconocer y hablar de sus emociones**

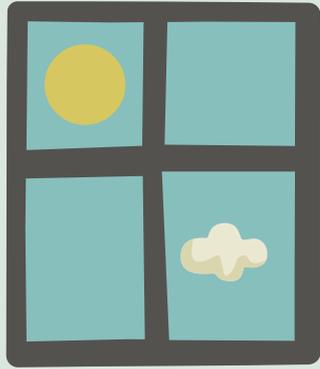
Nuestros hijos e hijas también sienten miedo, rabia o alegría y no saben por qué. Es importante hablar con ellos para identificar qué sienten y así poder aprender a gestionarlo de la manera más adecuada. Puedes explicarle que no hay emociones buenas o malas, correctas o incorrectas, lógicas o ilógicas. Simplemente están ahí para avisarnos de que algo sucede. Afrontar las situaciones que generan emociones desagradables y disfrutar de aquellas agradables son aprendizajes fundamentales para la vida.

Ayúdales a nombrar sus emociones y sentimientos. Intenta hacerlo de manera natural, no forzando la situación. Busca el momento y el mejor lugar. Escúchale y evita los juicios de valor. Todo lo que siente es válido y necesita ser escuchado y comprendido. No le quites importancia a lo que siente e intenta ponerte en su lugar. Anímale a que pida ayuda siempre que lo necesite y a compartir contigo aquello que le preocupe. Cuéntales tú también cómo te sientes.

En la guía **«Aprender a educar. El reto de la educación en positivo»** podrás encontrar ejemplos sencillos que te ayudarán a poner estos consejos en práctica.

Aquí puedes  
descargar la guía





## 2. Detectar

A veces, nuestros hijos e hijas no son capaces de expresar lo que les ocurre o les preocupa. Por ello, es fundamental, sin obsesionarnos, estar atentas y atentos a aquellos posibles síntomas o indicadores que nos alerten de que algo está sucediendo.

Obsérvalos en su día a día, sin agobiarles ni invadir su espacio ni intimidad, y sin presionarles para que te cuenten constantemente cómo se encuentran.

No te alarmes si observas que tu hijo o hija experimenta uno o más de los síntomas que describiremos a continuación. Esto no tiene por qué significar que vaya a desarrollar un desorden emocional o problema de salud mental. Estos indicadores no son determinantes por sí solos, es decir, también influyen otros factores como la intensidad y frecuencia de dichos comportamientos, si son prolongados en el tiempo, o si dificultan su vida diaria y la de la familia.

## Señales físicas

- Sufre a menudo alteraciones del sueño (duerme mucho o muy poco, se despierta por la noche, tiene pesadillas, tiene sueño durante el día, etc.).
- Muestra más cansancio de lo habitual, está triste o con falta de ánimo.
- Han cambiado sus hábitos de alimentación (tiene menos apetito, ha perdido o ganado mucho peso, etc.).
- Con frecuencia se queja de molestias físicas, como dolores de cabeza, de tripa o musculares, que, en principio, no obedecen a ninguna enfermedad física.

## Señales de comportamiento

- Descuida su imagen (viste de cualquier manera, no le importa su aspecto, etc.) o su higiene personal.
- Experimenta cambios frecuentes y bruscos de humor (llora de manera repentina, tiene ansiedad o mal humor, está irritable, etc.).
- Pasa mucho tiempo en soledad o evita salir con sus amigos y amigas. No quiere ir al colegio o al instituto, o estar en lugares con mucha gente.
- Pierde el interés por actividades que antes le gustaban o le resultaban estimulantes.
- Esconde su cuerpo (viste con ropa muy ancha, lleva manga larga en días de calor, etc.).
- Tiene más heridas de lo habitual (lo que te puede hacer sospechar de que se esté causando lesiones).

## Señales cognitivas

- Habla mal de sí mismo («no sé hacer nada», «yo no valgo», etc.) o se siente inferior a los demás.
- Sus pensamientos son más pesimistas, catastróficos o anticipatorios (sobre hechos o situaciones complejas que aún no han ocurrido).
- Tiene una preocupación excesiva por su aspecto físico, en especial por el aumento de peso (se refiere con frecuencia a la necesidad de hacer dieta o ejercicio físico).
- Le cuesta más concentrarse, planificarse, prestar atención o ha bajado su rendimiento escolar.
- Piensa frecuentemente sobre cómo hacerse daño o sobre la muerte.
- Comenta más de lo habitual sus preocupaciones, inquietudes, miedos, etc.

## Señales emocionales

- Tiene ansiedad constante (incertidumbre por el presente y el futuro) y muestra miedos irracionales y mayor inseguridad.
- Tiene dificultades para controlar sus emociones como la ira o la agresividad.
- Aumenta su negatividad ante situaciones del día a día o de la vida en general.
- Ir al colegio o al instituto le pone más nervioso de lo habitual.
- Muestra apatía, no le interesa casi nada.
- Hace comentarios negativos de sí mismo (se siente inútil, se echa la culpa de todo, etc.).

### 3. Actuar



## **Mantén la calma, habla con tranquilidad y, sobre todo, escucha**

Tener una actitud tranquila y sosegada les ayuda a sentirse comprendidos. Además, les transmite calma, seguridad y confianza. Es importante hablar con nuestros hijos e hijas de cómo se sienten y qué les preocupa para ayudarles a entender que les está pasando. Nos necesitan para poder aprender a controlar y afrontar sus emociones. Para ello, puedes recurrir al ejemplo de una persona cercana o de una serie, una película o un juego. También, preguntas abiertas del tipo «¿cómo te sientes?» ayudan a comenzar la conversación.

Escucha con atención y da valor a sus emociones: tienen derecho a sentirse como se sienten. Genera confianza y permítele expresarse con tranquilidad. No juzgues. Aunque pueda ser tentador, evita decirle que las cosas que le preocupan ahora no importan a largo plazo. En estos momentos, lo que necesitan es sentirse escuchados y comprendidos. Para ellos y ellas estas emociones son reales y muy importantes.

## **El apoyo incondicional y compartir tus experiencias**

Procura hacerles sentir seguros. Demuestra a tu hijo o hija que puede contar contigo siempre que lo necesite. Mantén actitud de escucha y disponibilidad cuando intente iniciar una conversación. Ayúdales a buscar posibles soluciones a sus preocupaciones e inquietudes. Comparte algunas de las tuyas para demostrar que es normal sentir inseguridad o miedo en ocasiones. No se trata de dar lecciones, sino de explicar cómo hiciste tú frente a esas situaciones difíciles, si pediste ayuda y a quién o qué soluciones buscaste.

## Comparte tus preocupaciones

Habla con los y las profesionales del centro educativo, de las actividades extraescolares o de las deportivas o de ocio para poder contrastar la información sobre lo que te ha contado tu hijo o hija o has podido detectar. Puedes solicitar también ayuda e información a los departamentos de Orientación Educativa, Psicopedagogía o a los miembros del equipo directivo de su centro educativo. Para situaciones específicas, también puedes contactar con el Servicio de Inspección Educativa.

## Pide ayuda profesional

Si detectas cambios de comportamiento y actitud significativos, es importante que acudas a especialistas de la salud para que valoren la situación. Consulta en tu centro médico de Atención Primaria si fuere necesaria la posible derivación a otros especialistas en salud mental. Contempla también, si fuere necesario, consultar a los servicios sociales u otros recursos de tu zona. Cuanto mejor sea la coordinación entre la familia y los profesionales, más efectiva será la intervención. Sigue sus indicaciones y recomendaciones para dar la mejor respuesta a las necesidades de tu hijo o hija.

## Contribuye a eliminar los prejuicios

Explica a tu hijo o hija que recibir ayuda psicológica especializada o ir a una consulta psiquiátrica es algo normal y que estos profesionales están para ayudarle. Profundiza en la importancia de no sentir vergüenza o temor a la hora solicitar ayuda en caso de necesidad. Todos y todas necesitamos ayuda alguna vez.



### **SAMUR**

Atención de emergencias ante situaciones de riesgo inminente o tentativas de suicidio. Dispone de psicólogos especialistas.



### **Confederación Salud Mental España**

Servicios gratuitos de carácter informativo y orientador sobre salud mental.



### **Emergencias médicas**



### **Protección civil**

Atención de emergencias ante situaciones de riesgo inminente o tentativas de suicidio. Dispone de psicólogos especialistas.



### **Fundación ANAR**

Apoyo y asesoramiento inmediato, telefónico y gratuito para niños, niñas y adolescentes sobre todo tipo de problemas.



### **Atención ciudadana**



### **Ministerio de Sanidad**

Línea de atención telefónica anónima, gratuita y accesible que ofrece apoyo a personas con riesgo de conducta suicida.



### **Teléfono de la Esperanza**

Ofrece apoyo 24 horas de forma urgente, gratuita, anónima y especializada a situaciones de crisis emocionales.





Save the Children

