

¿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:

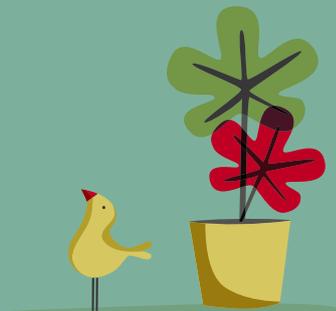
Mercedes Bermejo Boixareu
José Antonio Luengo Latorre
Paloma García Berrocal

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

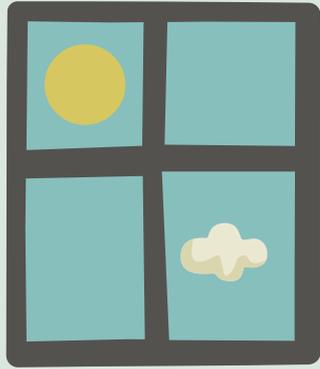
Nuestros hijos e hijas también sienten miedo, rabia o alegría y no saben por qué. Es importante hablar con ellos para identificar qué sienten y así poder aprender a gestionarlo de la manera más adecuada. Puedes explicarle que no hay emociones buenas o malas, correctas o incorrectas, lógicas o ilógicas. 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.



Atención ciudadana



012

OSAKIDETZA

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



112

Federación de Euskadi de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental



944 069 430

info@fedeaefes.org

Confederación Salud Mental España

Servicios gratuitos de carácter informativo y orientador sobre salud mental.



915 079 248 / 672 370 187

informacion@consaludmental.org

Fundación ANAR

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



900 202 010

Teléfono de la Esperanza

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



914 590 055 / 717 003 717

info@telefonodelaesperanza.org



Save the Children

