

SALUD MENTAL

CONVIVENCIA
ESCOLAR



HOPE
THROUGH
ACTION

¿ HAY ALGÚN NEXO ENTRE NUESTRA SALUD FÍSICA Y NUESTRA SALUD MENTAL ? ¿ ESTÁN RELACIONADAS?

SÍ, ESTÁN ESTRECHAMENTE LIGADAS, EXISTEN ELEMENTOS A LOS CUALES PODEMOS PRESTAR ATENCIÓN Y QUE PUEDEN SER IMPORTANTES PARA VER SI ES NECESARIO RECURRIR A PROFESIONALES DE LA SALUD. PARA ESO ES IMPORTANTE PODER PENSAR EN LA RUTINA/ FORMA DE VIDA DE NUESTRO HIJO/A PONIENDO ATENCIÓN PRIMERO A ELEMENTOS CLAVES PARA NUESTRO BIENESTAR: ALIMENTACIÓN, SUEÑO, ESPARCIMIENTO, VIDA SOCIAL, ACTIVIDAD FÍSICA DE ALGÚN TIPO NO NECESARIAMENTE DEPORTE. LUEGO DE VER SI ALGUNO DE ESTOS ELEMENTOS NOS LLAMA LA ATENCIÓN YA SEA POR EXCESO O POR DÉFICIT.



A CONTINUACIÓN COMO ESTOS ELEMENTOS AFECTAN
TAMBIÉN LA SALUD MENTAL:



ANGUSTIA



**IDEACIÓN
SUICIDA**



**DISOCIACIÓN -
DEPERSONALIZACIÓN**



ANSIEDAD



IMPULSIVIDAD

A CONTINUACIÓN COMO ESTOS ELEMENTOS AFECTAN
TAMBIÉN LA SALUD MENTAL:



**PREOCUPACIÓN
EXCESIVA POR
EL ASPECTO**



REPROCHES-CASTIGOS



DESPREOCUPACIÓN



AUTOLESIONES



MÁS ALLÁ DE PENSAR EN LO QUE NOSOTROS PENSAMOS
COMO UNA RUTINA SALUDABLE O NO, ES PONER
ATENCIÓN A CAMBIOS EN LA PROPIA RUTINA DE LOS
ADOLESCENTES .

¿DE PRONTO HA DEJADO DE SOCIALIZAR CON
SUS AMIGOS?

¿YA NO SE PREOCUPA DE SU ASPECTO FÍSICO Y
ANTES SI LO HACIA? ¿DUERME MUCHO?, ETC.



ALGUNAS DE LAS DIFICULTADES QUE SUELEN APARECER
EN LA SALUD MENTAL EN ESTA EDAD SON: DEPRESIÓN,
TCA, TRASTORNOS ANSIOSOS, CONSUMO DE DROGAS,
PSICOSIS, ETC.





ADEMÁS DE LOS TRASTORNOS PROPIAMENTE TAL, ES IMPORTANTE RECALCAR QUE AL ESTAR EN UNA EDAD DONDE SE PRESENTAN MUCHOS CAMBIOS, MUCHAS VECES NECESITAN APOYO PARA IR ENCONTRANDO SU LUGAR : APOYO EN SU PROCESO DE IDENTIDAD/ IDENTIFICACIONES, EN TORNO A SU SEXUALIDAD, EN TORNO A COMPRENDER SU PROPIA HISTORIA PERSONAL, FAMILIAR, SUS RELACIONES CON LOS OTROS, SU LUGAR EN LA SOCIEDAD, ETC.



HAY UN DUELO DE LO INFANTIL, HAY TRANSFORMACIONES Y QUIEBRES:

RELACIÓN DISTINTA CON SUS PARES, CON LA AUTONOMÍA, PUEDEN EXISTIR DIFICULTADES PARA PROYECTARSE, O PARA ENCONTRAR UN LUGAR QUE LES PERMITA PENSARSE A FUTURO, APARECIENDO ANSIEDADES Y ANGUSTIAS QUE MUCHAS VECES PUEDEN SER MUY PROFUNDAS.





HAY UN DUELO DE LO INFANTIL, HAY TRANSFORMACIONES Y QUIEBRES:

HAY EXIGENCIAS INTERNAS Y EXTERNAS (DEL ENTORNO) Y EXPECTATIVAS EN TORNO AL ADOLESCENTE QUE HACE QUE APAREZCAN PREGUNTAS EXISTENCIALES IMPORTANTE, COMO POR EJEMPLO EL LUGAR DE IMPORTANCIA QUE OCUPAN PARA EL OTRO.



HAY UN DUELO DE LO INFANTIL, HAY TRANSFORMACIONES Y QUIEBRES:

LOS PADRES Y MADRES DEJAN DE SER IDEALIZADOS, Y MUCHAS VECES SE GENERAN CONFLICTOS A RAIZ DE ESTOS CUESTIONAMIENTOS, QUE PUEDEN DEBERSE A LOS LIMITES QUE SE ESTABLECEN, LA POSIBILIDAD DE ESCUCHAR Y VALIDAR LO QUE LES OCURRE A SUS HIJOS E HIJAS, ADEMÁS DE CAMBIAR LA FORMA EN LA QUE SE HACE LAZO CON ELLOS Y ELLAS, YA QUE LO QUE SIRVIÓ CUANDO NIÑO/A, NO SIRVE AHORA.





LA IMPORTANCIA DEL LAZO SOCIAL: QUE EL ADOLESCENTE PUEDA SALIR DE LA FAMILIA DE ORIGEN Y ENCONTRARSE CON OTROS, CON LAS DIFERENCIAS, CON OTROS ESPACIOS, CON OTRAS IDEAS, ETC. PARA ASÍ COMENZAR A CONSTRUIR SU VIDA, DONDE SE VERÁN ENFRENTADOS A TRANSFORMACIONES Y QUIEBRES, YA QUE APARECEN NUEVAS TRAMAS. COMO: RELACION DISTINTA CON SUS PARES, CON LA AUTONOMÍA, EXPERIENCIAS NUEVAS.



NO SE TRATA DE PONER UNA ETIQUETA, NI DE AMPARARLO EN EL PARAGUAS DE UNA PATOLOGÍA, SINO QUE ES IMPORTANTE CÓMO SE SITÚA EL ADOLESCENTE Y CÓMO LO SITÚAN LOS OTROS. QUE HAYA UN PROYECTO IDENTIFICATORIO: QUE PUEDA PENSARSE A SÍ MISMO.



LA ADOLESCENCIA ES UN PROCESO DE TRÁNSITO, DONDE HAY MUCHA INCERTIDUMBRE Y VACILACIONES, ES POR ESTO QUE ES IMPORTANTE CONTENER, PERMITIENDOLES EQUIVOCARSE AHORA, YA QUE ESTÁN USTEDES (PADRES O MADRES) PARA ACOMPAÑARLOS SI ESTO OCURRE, ASÍ SOLICITAR APOYO SI HAY DIFICULTADES PARA PODER IR ATRAVESANDO ESTE MOMENTO TAN IMPORTANTE.



¿QUÉ PUEDO HACER SI MI HIJO/A NECESITA ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO?



ESTAR DISPONIBLE PARA ESCUCHAR, INDEPENDIENTE DE LO QUE SEA. ES IMPORTANTE NO JUZGAR.



MOSTRARSE ACCESIBLE FRENTE A ALGUNA CRISIS.



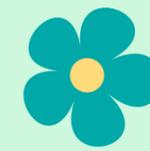
MOSTRAR EL CARIÑO Y PREOCUPACIÓN.



NO HACER SENTIR CULPABLE A SU HIJO/A POR LO QUE PIENSA O SIENTE. EJEMPLO: DEBES SENTIRTE BIEN POR MI O ME HACES TANTO DAÑO CON LO QUE HACES.



PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON ELLOS/AS



PREGUNTARLES SOBRE CÓMO SE LES PUEDE AYUDAR, ¿QUÉ COSAS LES HACEN SENTIR CALMA?



PREGUNTARLES SOBRE CÓMO RESOLVERIAN ELLOS SUS CONFLICTOS, QUÉ LES GUSTARÍA HACER Y CUÁLES PUEDEN SER LAS CONSECUENCIAS DE SUS DECISIONES, FOMENTANDO LA AUTONOMÍA.



¡MUCHAS GRACIAS!