

YO ME ATREVO...



Organiza: Unidad de Hospitalización Breve de Psiquiatría
del Hospital Infanta Cristina de Badajoz
Participa: Red de Salud Mental del Área de Badajoz
Colabora: Subdirección de Salud Mental
y Programas Asistenciales
Dirección General de Asistencia Sanitaria



SI TE ATREVES...

**a mirarme
a escucharme
a comprenderme
a aceptarme
a incluirme**

YO ME ATREVO...

**a confiar
a expresar
a crecer
a sonreír
a vivir**

RECOMENDACIONES QUE PUEDEN AYUDAR A FORTALECER LAS CAPACIDADES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

La Salud Mental de niños, adolescentes y jóvenes es un tema de preocupación creciente en el ámbito sanitario y en la sociedad en general.

Para la OMS la Salud Mental puede definirse como un estado de bienestar en el que la persona materializa sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir al desarrollo de su comunidad. La aparición de dificultades socioemocionales propias de las distintas etapas evolutivas forma parte de la vida misma, por tanto, son algo esperable y deseable.

Es nuestra labor como madres, padres, educadores/as y profesionales sanitarios potenciar aquellas características de nuestros niños y adolescentes que les permitan fortalecerse y así reducir el riesgo de que esas dificultades de la vida misma se conviertan en un trastorno mental.

Cuando se diagnostica un trastorno mental es porque ya hay una serie de síntomas clínicos que pueden ser muy variados. En ese caso lo importante es asegurar una intervención precoz y científicamente contrastada, desde una perspectiva biopsicosocial y comunitaria.



INCLUIR PARA RECUPERAR

Para niños/as y adolescentes:

- Favorecer buena salud: nutrición saludable, ejercicio físico, nivel de actividad moderado, descanso...
- Uso controlado de las nuevas tecnologías, ajustado a la edad
- Favorecer el aprendizaje y manejo adecuado de las emociones e impulsos, ofrecer ayuda cuando es necesario
- Búsqueda de actividades (preferentemente grupales) que le gusten, que le permitan crecer y avanzar

Para las familias (madres/padres, cuidadores/as principales)

- Favorecer: Apego Seguro, Habilidades Sociales, Alta Autoestima,
- Estilos flexibles de afrontamiento y asunción de responsabilidades
- Autocuidado: estabilidad emocional, mantener sensibilidad y responsabilidad, ofrecer modelos de buena salud, cultivar educación y capacidades cognitivas
- Establecer normas claras (flexibles pero con límites), mostrarnos disponibles y accesibles, crianza cálida y supervisión cercana, experiencias intergeneracionales

Para la sociedad y las comunidades:

- Favorecer la inclusión en la red escolar y comunitaria (clases con sus iguales, apoyos dentro del aula, actividades de ocio...)
- Coordinación centro educativo-familia-servicio sanitario
- Lenguaje positivo, vacío de estigma y prejuicio
- Dificultad en el acceso a drogas y alcohol, alternativas de ocio

POR UNA INFANCIA EN POSITIVO