

GUÍA DE

BIENESTAR

EMOCIONAL

1. INTRODUCCIÓN



Hay asuntos, que de golpe se convierten en un elemento central de nuestra realidad, algo que parece explicar muchos males de nuestro día a día, algo que de pronto se convierte en “mainstream” y todos parecemos comprender su importancia y asentimos cuando alguien habla de las necesidades que existen.

Porque todos conocemos a alguien que ha empezado a ir a terapia, porque en los medios de comunicación se busca un hueco para hablar de ello, porque descubrimos que hemos estado en situaciones así y descubrimos la distancia que existía entre ellas y nosotros. ¿Podríamos haber hecho algo más? O mejor ¿podemos hacer algo más?

Este nuevo entorno, aparentemente, sensibilizado nos permite que forme parte de las conversaciones cotidianas, que ocupe programas de radio, acapare titulares y cambie la percepción sobre algún conocido que siempre estuvo “malo de los nervios”. Esto es bueno. También se habla del abandono por parte de los servicios de salud a las personas y familias desde siempre. Y hablamos de depresión, de suicidios, de la pandemia, de la soledad, y de los niños y niñas que lo están pasando mal y que sus familias demandan atención. Hablemos de ello.

¿Qué podemos hacer nosotros? ¿Nos ha cambiado la percepción? ¿Podemos hacernos una idea de cuál es la causa? ¿Tiene algo que ver el modelo socioeconómico en el que vivimos? ¿Es responsabilidad de las familias? ¿Sabemos a quienes afecta más? ¿Sigue siendo algo que les pasa a los demás? ¿Es algo biológico o de mala suerte?

Para realizar esta breve guía hemos reflexionado sobre que cuestiones clave tenemos que fijarnos en nuestro día a día en nuestra relación con los niños y niñas de nuestro entorno. Estamos hablando de mejorar sus vidas y que su bienestar emocional se mantenga. Esto es prevención de la enfermedad mental. Con la infancia las acciones que se realicen van a tener un eco prolongado a lo largo de la vida de esos niños y niñas.

Esta modesta guía tiene la única pretensión de ofrecer elementos de reflexión sobre cómo están nuestros niños y niñas, que cosas les pasan y cómo podemos estar más cerca de ellos y ellas. Esta guía pretende ser pistoletazo de salida para conocer y mejorar nuestras habilidades de relación con los menores.

El simple hecho de cambiar como miramos a la infancia, ya es un cambio que modifica cosas. Hagámoslo.

2

¿QUÉ ES BIENESTAR EMOCIONAL?

Según la **OMS**, la salud o el bienestar emocional es un *“estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad”*.

Contar con bienestar emocional te prepara para manejar tu vida de forma positiva. Es imprescindible para que disfrutes de todos los momentos a nivel educativo, laboral y personal. Te permite tener confianza para enfrentar el día a día, aprovechar las oportunidades y tener una mejor salud física y mental.

El bienestar emocional en la infancia incluye muchas áreas y actividades. La vivencia de recibir un buen trato, ser tenido en cuenta, ser bien atendido y vivir en un ambiente organizado, con rutinas cotidianas y diferentes de experiencias, nos ofrece un espacio muy bueno para el buen desarrollo infantil a todos los niveles. Tendrán una autonomía personal, una idea clara de sí mismos y serán capaces de comunicarse, empatizar y jugar en colaboración con otros niños y niñas.

Según la Guía de Bienestar Emocional publicada por la Junta de Andalucía, *los padres y madres tienen una influencia fundamental en el bienestar psicológico de los hijos e hijas (...) ayudando a **establecer el vínculo de apego** que es tan importante como sentimiento mutuo (madre/padre – hijo/hija) de incondicionalidad y **para desarrollar la sensación***

**RECIBIR CARIÑO,
SENTIR PROTECCIÓN
Y ATENCIÓN A LAS
EMOCIONES ES
ALGO BÁSICO EN
LA INFANCIA.**



Les ayuda a tener una mayor autoestima, mejores habilidades sociales y construir relaciones sanas con los demás.

infantil de ser querido y cuidado por figuras protectoras, disponibles y sensibles a sus necesidades y a su temperamento. Acercarnos a este punto nos permite confiar en que nuestros hijos e hijas tengan una mayor autoestima, mejores habilidades sociales, relaciones mejores con los otros niños y niñas. Así mismo cuando sean adultos, tienen mayor probabilidad de establecer relaciones más seguras y afectuosas tanto con sus parejas como con sus propios hijos.

Es muy importante, por tanto, cómo nos relacionamos y criamos a nuestros hijos e hijas a lo largo de su infancia, y cómo perciben la relación con nosotros. No hay recetas mágicas, ni formas únicas de conseguirlo, pues nuestra familia, forma de relacionarnos y preferencias a la hora de pasar “un buen rato” cambian en cada hogar.

Pero el bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes no solo se trata de recetas o métodos que dar en el seno de la familia, sino que se nutre de todos los ámbitos de la sociedad.

- La atención recibida en los centros de salud, por ejemplo, la intimidad que es necesario generar en una exploración médica, o cómo se trata con un/a paciente infantil una enfermedad.
- Los colegios, donde la importancia del grupo de iguales o del profesorado de referencia tiene implicaciones sobre la asunción de valores de convivencia.
- Otros entornos administrativos y judiciales, donde el funcionamiento habitual dista mucho de las necesidades de trato con los menores, por ejemplo, en una intervención como testigo.

Ese es otro objetivo, de esta guía. Es importante ser conscientes de que cualquier persona en contacto con niños, niñas y adolescentes, tiene la responsabilidad de tratarlos adecuadamente en función de su edad y necesidades.

3

¿CÓMO FOMENTAR EL BIENESTAR EMOCIONAL?

La salud mental y emocional, al igual que ocurre con la física, puede sufrir variaciones a lo largo de la vida, en función de las experiencias vividas y cómo nos enfrentamos a ellas o los apoyos recibidos. Por ello es importante fomentar, entrenar y trabajar nuestro bienestar emocional y el de nuestros niños y niñas.

1. *Tenemos que cuidarnos*

“Estar bien para tratar bien”. Esto muy importante para conseguir que nuestros hijos e hijas se sientan bien.

La mejor manera para que los menores vayan aprendiendo es mediante la observación y la imitación, así que la clave está en nosotros. No es fácil cuando las presiones personales, sociales y laborales nos atosigan, pero para nuestros hijos e hijas es importante que estemos bien. El hecho de pensar si estamos o no estamos bien ya es un avance pues nos puede empezar a ser conscientes de que nos pasa y el primer paso hacia el cambio, si fuese necesario.

A modo de ejemplo, llegar de casa estresados por cuestiones laborales puede hacer que no valoremos de manera en su justa medida un conflicto entre nuestros propios hijos e hijas, que en un momento podemos hasta hacerlo más grande de lo que es.

**DEBEN SENTIR QUE
PUEDEN CONTAR
CON SU FAMILIA
PARA HABLAR DE
LO QUE QUIERAN
O NECESITEN**



Quitar importancia a lo que cuentan puede hacer que dejen de comentar algunas cosas fundamentales. Hay que escucharles de forma activa y sin juzgar.

2. Establecemos el ambiente adecuado

Vamos a repasar algunas situaciones que debemos tener en cuenta cuando queremos mejorar nuestro bienestar en casa. Crear espacios y ambientes:

- Relajantes que permitan que nos comuniquemos mutuamente.
- Afectuosos donde existan muestras de cariño y los niños y niñas vean que se tienen en cuenta sus características personales, sus necesidades y sus inquietudes.



- De confianza para poder expresar sus sentimientos con facilidad, y se permita la explicación de sus problemas, dudas o preocupaciones.
- Favorecer la escucha activa, interesándonos por lo que el/la menor cuenta, dando valor a sus preocupaciones, intereses, problemas y dudas, sin juzgar el mensaje, ni quitándole importancia.
- Adaptar el lenguaje adulto a la edad del niño o la niña, su nivel de aprendizaje y sus características personales. La comunicación con los más pequeños tiene ciertas necesidades. Claridad en los mensajes, que sean concretos y ajustados al estado anímico del niño o la niña.



3. ¡Movilízate! O ¡actívate!

- Establecer rutinas y hábitos (sueño, estudio, alimentación, juego, etc.) Una buena organización ayuda a enfrentarse a factores estresantes innecesarios.
- Establecer objetivos y/o metas a corto y largo plazo, según la edad del/la menor. Cualquier cosa que pueda hacer o quiera intentar hacer en el día a día puede servir de refuerzo.
- Favorecer actividades de ocio en las que el menor disfrute y comparta tiempo con amistades y familiares. Compartir buenos momentos en familia excursiones, playa, tarde en el parque, jugar, compartir estos momentos con ellos es muy importante.
- Fomentar la práctica del ejercicio físico. Realizar una práctica deportiva con regularidad.
- Favorecer una dieta equilibrada y saludable.



**COMPARTIR
TIEMPO DE OCIO
Y DISFRUTE ES
BÁSICO PARA SU
DESARROLLO**



Estos momentos son tan importantes como tener una rutina habitual que incluya actividades elementales como alimentación, sueño, colegio, juegos, etc.

Cuarto Paso: Infórmate, Fórmate y Enséñales

- **Enseñar a identificar y expresar sentimientos.**

La expresión de sentimientos se desarrolla en los niños y niñas por imitación, pero también intervienen los temperamentos individuales de cada persona y nuestros pequeños son únicos. Hacerles conscientes de su comportamiento cuando expresan sentimientos y explicarles cuál es la mejor manera de hacerlo es positivo, y les ayuda a conocerse y a autorregularse. Esto no significa negar sus sentimientos, solo tratamos que estos se expresen de la mejor manera posible.

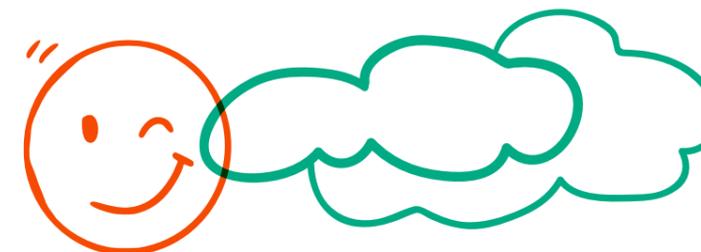
- **Enseñar a pedir ayuda.** Implica que están haciendo algo por sí mismos, lo cual es positivo, pero también que la petición tiene que ser real porque vamos a resolver algo. Es decir hemos de distinguir entre las llamadas de atención y las peticiones de ayuda, y los niños también deben saberlo. Debemos explicárselo y lo más importante nuestra actitud de ayuda debe ser clara ante una petición de ayuda.

Debemos explicárselo y lo más importante nuestra actitud de ayuda debe ser clara ante una petición de ayuda.

- **Valorar los logros y los aspectos positivos del/la menor.** Relacionado con el punto anterior, en ocasiones las llamadas de atención los niños y niñas las realizan para compartir con nosotros algo que es para ellos es importante. Reconocerlo y hacerles saber que nos enorgullece es para ellos y ellas mucho más importante. Eso no es una llamada de atención.

Relacionado con el punto anterior, en ocasiones las llamadas de atención los niños y niñas las realizan para compartir con nosotros algo que es para ellos es importante. Reconocerlo y hacerles saber que nos enorgullece es para ellos y ellas mucho más importante. Eso no es una llamada de atención.

- **Favorecer la socialización y el contacto con sus iguales.** La relación con iguales favorece la adquisición de habilidades sociales y de los valores de convivencia en sociedad.
- **Establecer límites.** Siempre han de existir, la pregunta es cómo de estrictos han de ser. La respuesta depende de la tolerancia nuestra, la confianza que tengamos sobre nuestros hijos e hijas y la seguridad personal de estos. El límite máximo está delimitado por la seguridad física, que no sufran daños físicos, pero incluso en ello hay familias son más protectoras que otras. Cada uno debe valorarlo. Lo fundamental es que los límites nos permiten ofrecer un espacio para la autonomía y la responsabilidad.
- **Fomentar autoestima y autoconcepto positivo.** El reconocimiento de los logros es importante, pues los reafirma en sus capacidades, el afrontamiento de nuevos retos y de situaciones que no conocen.
- **Fortalecer la empatía, la positividad y la resiliencia.** Ello le va a ayudar en la resolución de conflictos, la comprensión y la vinculación con los demás, la recuperación ante situaciones adversas.
- **Fomentar la autonomía.** Cuanto más cosas puedan hacer nuestras hijas e hijos más independientes serán y ello contribuye a su autoestima de forma directa. Favorecer la autonomía refuerza sus habilidades y nos puede permitir tener mayores espacios para los adultos.



4

¿QUÉ PODEMOS HACER?

CONTEXTO FAMILIAR

Nuestros hijos e hijas aprenden observando lo que hacemos y decimos. Es importante que aprendamos a autoanalizar nuestro comportamiento y cómo nos expresamos para que, si es necesario, lo modifiquemos con el fin de ser un mejor modelo. Si somos capaces de darnos cuenta de las propias emociones y aprender a regularlas podremos enseñarles, a través del ejemplo, a cómo comportarse y sentirse ante diferentes situaciones.

Reconocer las propias emociones. Los padres y madres somos el espejo de hijos o hijas, por eso es importante que les expliquemos las emociones y sentimientos a partir del reconocimiento de las suyas propias.

Enséñale a identificar y expresar sus sentimientos. Todas sus emociones tienen una causa que, a veces, es difícil reconocer. En ocasiones, reacciona de manera que no te gusta (llora, grita, se aísla, da golpes...). A veces, no sabe por qué lo hace ni que provoca que reaccione así. Hablemos con ellos y ellas y exploremos juntos que ha producido ese comportamiento y cómo buscar la respuesta más adecuada a esa situación. Por ejemplo, un día explota porque la galleta está rota y quiere una galleta entera y no hay galletas enteras. Las galletas saben exactamente igual y no entiendes que llore por eso.

Transmítele que comprendes por qué se siente así, que le apoyas, y que entiendes los sentimientos que pueda experimentar. Ayúdale a identificar las emociones y a expresar lo que siente.

En el día a día siempre tenemos muchas cosas que hacer: trabajo, tareas del hogar, actividades extraescolares... por lo que, a veces, es difícil prestar atención a lo que nos dicen. Para nuestros hijos e hijas sus vivencias personales (en el colegio, con sus amigos, amigas, etc.) son muy importantes. Intentemos no juzgarlos, ni infravalorar lo que les ocurre y la emoción que les provoca y respeta sus sentimientos.

Escuchemos lo que tienen que decirnos, con calma y sin prejuicios. Devolvamos las preguntas sobre lo que nos cuentan para saber su opinión y ayudarles a razonar sobre lo que nos cuentan, esto también implica interés. Durante la conversación tus hijos e hijas podrán expresar las preocupaciones que le provocan malestar.

Tenemos que aprender a valorar lo que nuestros hijos e hijas sabe hacer y animales a superar sus dificultades. Criticar o regañar no le ayuda a aprender nada nuevo. Ante aspectos inadecuados proponle alternativas a esa respuesta para que aprendan a comportarse o reaccionar de manera más positiva en el futuro. Por ejemplo si alguna de nuestras hijas o hijos agrede o se enfada con un compañero o compañera por excluirla de un juego podemos explicarles que es mejor que ellos le expongan "que se sienten tristes por no poder jugar, que lo que más le gusta jugar con sus compañeros". Hemos de dotarles de herramientas.

¿Tú me quieres?





Nuestros hijos e hijas necesitan sentirse queridos. Ofrecer muestras de cariño a través de palabras, caricias, los abrazos o besos.

Ante una mala cara, un insulto o una mala respuesta de nuestros niños y niñas que nos hace daño, aprender a controlar la reacción: respirar, entender que pueden estar pasando por algo que desconocemos, que están deprimidos, ansiosos o es muy impulsivo y que su respuesta se debe a sus dificultades para reconducir sus sentimientos y expresarlos de manera tranquila. Están aprendiendo, es más, a determinadas edades ni tienen capacidad para comportarse de otra forma.

Mi intención no es hacerte daño

Cada persona reacciona de una manera diferente a las situaciones estresantes. Además, los niños y niñas suelen tener menos recursos para ello. Es importante que reflexiones sobre ello y no pretendas que respondan ante diferentes situaciones como lo haríamos un adulto.

En cada etapa de la vida van a tener unas necesidades diferentes y se van a enfrentar a las dificultades de maneras diversas. Es importante aprender a entender las características de cada etapa evolutiva y de cómo esta influye en sus reacciones. Podemos encontrar mucha información en <https://www.guiainfantil.com>

Para nuestros niños y niñas es muy importante que compartan momentos “buenos” juntos. Al pasar tiempo con ellos podremos observar cómo reacciona al entorno, cómo se comunica con los iguales y los adultos y qué emociones expresa ante diferentes situaciones.

Fomentar la actividad física, esta le ayuda a liberar la negatividad (el estrés) y mejora su estado de ánimo. Igual que en el punto anterior puedes encontrar información en la misma web.

¡Necesito orden en mi vida!
Ahora toca comer y luego vamos al
parque a jugar con los primos
¿Y después de comer?
¿Qué hacemos?

Intentemos que tengan unas rutinas y unos hábitos adecuados a su edad, así como ciertos límites. Cuando ayudamos a organizar el entorno (habitación, zona de juego) y el horario, facilitamos que no tengan que enfrentarse a factores estresantes innecesarios. Para los pequeños poder anticipar lo que va a ocurrir en cada momento favorece su estabilidad emocional, es decir su tranquilidad.

¡Si no me llevas al entreno!
No me convocan en el próximo partido

Ayudemos a establecer objetivos o metas a corto y largo plazo. Si tengo un objetivo, tengo ilusión por conseguirlo y eso me motiva a realizar acciones para conseguirlo. Tenemos que cuidar que sean objetivos alcanzables y que los objetivos conseguidos se celebran, un beso y un abrazo pueden ser una buena celebración.





Fomentar su autonomía dejándoles que hagan cosas. Animémosles a conseguir independencia y pequeños logros adaptados a su edad. En caso de que tengamos dudas acerca de qué cosas pueden o no pueden hacer debemos consultar con profesionales de pediatría, psicología, educación.

Si les vamos dando responsabilidades a medida que crecen vamos a favorecer que se sienta más seguro e independiente y que vaya aprendiendo a enfrentarse a nuevas situaciones, el mismo o ella misma nos va a demandar nuevos retos, nuevas cosas que hacer sin ayuda. "¡Mamá, yo solita!"

¡Comer bien me sienta bien!

Una dieta equilibrada y saludable, baja en azúcares y en productos procesados, favorecer un desarrollo emocional adecuado. Tenemos que pensar una ingesta de azúcares tiene que ser consumida, los cuerpos de los pequeños son muy sensibles a la energía disponible para mantener actividad extra.

No pasa nada si no sabes cómo reaccionar a lo que le pasa a tu hijo o hija. Intenta busca alguien que te pueda ayudar a entenderle mejor y a saber reaccionar a sus conductas. Los profesores, orientadores, médicos, psicólogos... están ahí para ayudarte.

Contexto administrativo y judicial

“No me gusta este sitio, no conozco a nadie y no entiendo lo que me dicen”

Lo primero que necesita un niño o niña es sentirse seguro. Determinadas situaciones y lugares les genera inseguridad y falta de confianza. Cuidar la sala y el espacio en el que vamos a mantener la entrevista, y hacerlo de forma en que los niños y niñas pueda comprender lo que se les dice.

- Ofrece una sala adaptada a los y las menores donde poder hacer las diferentes intervenciones. Procurar que el ambiente sea cálido, con colores agradables que les genere seguridad y donde tengan la certeza de que no se van a encontrar con nadie que no deseen.
- Dale tiempo para establecer una confianza y reducir las emociones negativas que pueda estar sintiendo (incertidumbre, miedo, ansiedad...). Esto favorece además que su discurso sea más libre y veraz, sin sentirse bloqueado o presionado.
- Pídele permiso antes de empezar la intervención, a veces eso ayuda a establecer un lazo de confianza.
- Utiliza un lenguaje menos técnico y comprensible para la edad de él/la menor., adaptando los términos y las preguntas a su estadio evolutivo, así como sus características personales.
- Interésate por conocer las características del niño o la niña.



En los siguientes apartados vamos a abordar espacios donde acceden los niños y niñas y no siempre se sienten cómodos. Va dirigido, fundamentalmente, a profesionales que atienden a niños y niñas dentro de su actividad profesional y que no siempre tienen entornos y dinámicas adaptadas a las necesidades de la infancia.

La LOPIVI Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia insta a todos los ciudadanos a cuidar a la infancia ante situaciones que no contemplan la cobertura de necesidades de los niños y niñas.

- Reúnete con el menor varias veces, si es necesario, hasta coger confianza.
- Pídele permiso para explorarle, a veces, eso ayuda.
- Explícale lo que le vas a hacer adaptando el lenguaje a su edad, nivel de desarrollo y características personales.
- Favoreced un ambiente seguro alejado del ruido y desconocidos
- Permaneced atentos y atentas a indicadores de parentalidad disfuncional.

Contexto de salud

“¡Estoy mal, me duele! ¡Mamá me dice que me vais a curar, pero seguro que me vas a tocar donde me duele y no quiero!

Sabemos que en el centro de salud quieren ayudar a los niños y niñas, pero hasta las batas blancas pueden darles miedo. Cuando vamos a un hospital no solemos estar en nuestro mejor momento. Este pensamiento podemos tenerlo todos, y los niños y niñas también.

No somos iguales, y reaccionamos al miedo o la incertidumbre de diferentes maneras. Igual los pequeños, algunos protestan más, a otros y otras nos duelen más las cosas, o nos dan miedo las personas extrañas, o a lo mejor no pueden contar lo que les sucede porque está delante de quien puede hacerles daño. Es por eso lo siguiente.

- Interesarse por conocer las características del niño o niña.

- Reunirse con el menor varias veces, si es necesario, hasta coger confianza, o contar con la colaboración de alguna persona de confianza del niño o la niña.
- Pídele permiso para explorarle, a veces, eso ayuda.
- Explícale lo que le vas a hacer adaptando el lenguaje a su edad, nivel de desarrollo y características personales.
- Favoreced un ambiente seguro alejado del ruido y desconocidos.
- Permanece atentos y atentas a indicadores de parentalidad disfuncional.
- Facilita información a las personas responsables del/la menor sobre su estadio evolutivo, desarrollo y necesidades fisiológicas, cognitivas, afectivas y sociales.

En el contexto educativo

Según la Organización Mundial de la Salud, los centros educativos son los entornos más importantes para la promoción de la salud y las intervenciones preventivas entre menores (OMS, 2004). Influyen sobre la salud mental, reduciendo los factores de riesgo, los problemas emocionales y de conducta a través de un aprendizaje socioemocional.

El bienestar psicológico es imprescindible para la mejora de los procesos de aprendizaje, por lo que establecer medidas que fomenten y favorezcan el bienestar emocional del alumnado es fundamental.

En el contexto escolar debe prevalecer la labor preventiva de la violencia, en su detección precoz, tanto en las clases como en aquellas actividades que complementan la acción de los colegios. La generación de entornos protectores en el centro educativo es importante.

“Me gusta ir al cole, porque me gusta estar con otros niños y niñas como yo, y me lo paso bien casi todo el rato”

Muchos niños y niñas consideran el cole como una segunda casa, pasan muchas horas en él. Además de ir a aprender cosas nuevas cada día, es un lugar de diversión, de encuentro y de seguridad donde expresarse con naturalidad.

También es donde se relacionan y juegan con sus compañeros y compañeras, pero a veces también surgen problemas. Hemos de estar atentos a estas situaciones.

El profesorado es una gran figura de apego, conectando de manera directa con el menor cada día, siendo una figura de referencia en seguridad, confidente y protectora. Su papel es clave y los alumnos y alumnas esperan escucha y atención cuando la piden, ya que buscan sentir la cercanía y el apoyo ante posibles problemas.

“Los profes me tratan bien, pero hay veces que no me entienden, y me siento triste, y ya nada me sale bien.”

No me juzgues, mis sentimientos pueden cambiar con facilidad, lo importante es que los aceptes en ese momento e intentes ayudarme a sentirme mejor.

La formación del profesorado en inteligencia emocional es un área muy importante para poder atender las necesidades de los menores en cada momento. Hay que ayudarles a reconocer sus emociones, a expresarlas y a regularlas. Los menores pueden vivir situaciones persona-

les complicadas en las que están sufriendo y les afecta, de manera directa o indirecta, y expresan en el colegio. Si se detectan, se puede derivar los servicios especializados que correspondan o hablar con la familia si es posible.

“A veces me gustaría enterarme de lo que nos dice la seño como mi amiga Laura. Pero es que no me entero y me da vergüenza.”

Cada niño y niña son únicos, diferentes a otros. Por el país o cultura de procedencia, porque les cuesta más aprender, por tener composiciones familiares distintas, por el barrio donde viven o por la persona que los cuida, tienen diferencias que afectan en su día a día. Es importante establecer objetivos individuales para las necesidades de cada niño y niña, atendiendo a su diversidad: necesidades especiales, riesgo de exclusión social, migración, minoría étnica, cambios de centro, problemas familiares, etc. Estas circunstancias pueden ser permanentes o puntuales, pero afectan al desarrollo escolar y social, poder atajarlas es muy importante en la vida de las personas menores.

A veces mi familia no sabe qué hacer conmigo para que haga los deberes o para que me guste ir a clase, me parece muy aburrido y en casa nadie me ayuda.

Involucrar a la familia en el entorno escolar es un factor clave para la motivación del alumnado, creando una vinculación entre los dos ámbitos más importantes para las personas menores. Facilitar la comunicación a través de tutorías, participación en actividades del centro educativo, en talleres u otras iniciativas puede ser positivo para que en casa y en el colegio haya sintonía y colaboración.

“Mi cole es el mejor, por eso quiero venir siempre. Me gusta que entre luz del Sol por la ventana y no pasar frío, y mi clase mola mucho, la decoramos entre todos con trabajos y otros materiales. Ya soy mayor y no uso el arenero, me gustaba mucho. Jugamos en el jardín, o al futbol, o al elástico o al uno en la zona de merienda”

Los edificios para niños y niñas podrían incluir espacios diáfanos que permita transformarlos con diferentes posibilidades, y en los que ellos /as tuviesen la posibilidad de participar en la disposición, reordenarlos, de completarlos o decorarlos. Los espacios al aire libre permiten la conexión con la Naturaleza y se podrían incorporar para realizar actividades fuera del aula, donde la libertad de movimiento puede estar presente dentro del aprendizaje. La regulación de la temperatura influye en la capacidad de concentración y la luminosidad favorece un estado de ánimo positivo.

“Cuando me equivoco o no me salen las cosas no sé que hacer, me bloqueo y solo me sale llorar y gritar, y quiero irme a casa o esconderme y que nadie me mire”

Hay alumnos que tienen un menor control personal y necesitan alguna actividad extra. Cuando no pueden hacerlo suelen sentirse mal y su comportamiento se desajusta dentro de clase moviéndose más, no atendiendo, incluso alterando el desarrollo de clase. Necesitan tomar un respiro, pues también les cuesta volver a la calma cuando se enfadan.



Las áreas para gestión emocional y resolución de conflictos deben de ser neutras, estar situadas en zonas cercanas a espacios abiertos, para que puedan tener un libre acceso para transitar por ellos para la regulación de la activación motórica y emocional. Puede estar dotadas de materiales que faciliten la relajación y la canalización de las emociones, siendo un espacio al que recurrir con la aprobación del profesorado cuando el/la menor lo requiera.

Me gusta ayudar a los demás, por eso trabajar en parejas o en pequeños grupos es muy guay, entre todos todo es más fácil.

El fomento de la cooperación en el aula beneficia la motivación al aprendizaje, la autoestima, mejora las relaciones y comunicación entre compañeros y compañeras al ser parte de un equipo y el apoyo mutuo para conseguir un fin.

Desarrollar habilidades sociales en el aula mejora la autoestima, la resolución pacífica de conflictos, las habilidades de comunicación con los demás y la empatía. Les hace sentirse integrados en el ámbito escolar y previene situaciones de abuso como el acoso escolar.

5

SEÑALES DE ALERTA

Como en cualquier cuestión relacionada con las personas, sus emociones y vivencias, no hay cuestiones infalibles y siempre cabe comportamientos diferentes para expresar una misma situación. Cada persona reacciona y se expresa de manera diferente dependiendo de la cultura o de los valores familiares en la crianza.

Unicef publicaba una lista de señales que pueden darse a diferentes edades cuando los niños están expuestos a estrés <https://www.unicef.org/es/crianza/como-reconocer-senales-estres-ninos>

¿Lo sabías? En momentos de estrés y crisis, los niños observan los comportamientos y reacciones de los adultos para aprender a gestionar sus propias emociones.

Muchos de estos síntomas suelen ser temporales y son reacciones normales al estrés, si son aisladas no deben alarmarnos. Sin embargo, si persisten, el niño puede necesitar apoyo de un especialista.

Por edades podemos hacer un resumen de las situaciones a las que más comúnmente nos podemos enfrentar.

Hasta los 3 años podemos encontrar los siguientes indicadores:

- Buscan la compañía de los padres o figuras de referencia
- Se producen alteraciones en rutinas alimenticias o del sueño, pudiendo darse regresiones en cuestiones superadas (hacerse pipi, no comer solo)
- Cambios en los niveles de actividad (más agitados) y de humor
- Llantos y rabietas más habituales.
- Aumento de los temores

De 4 a 7 años se producen algunas variaciones:

- También manifiestan la necesidad de tener cerca a los referentes, las regresiones de comportamiento, alteración en comidas y sueño e irritabilidad.
- Se unen dificultades mantener la concentración, cambios en la actividad normal por exceso o defecto.
- Falta de interés por el juego y tratan de realizar roles de adulto
- Disminución de la comunicación e incremento de los niveles de ansiedad

En la etapa preadolescente 8 a 12 años encontramos:

- Pudiendo darse cualquiera de los anteriores debemos nuevos patrones de comportamiento se dan en esta fase.
- La aparición del sentimiento de culpa, la preocupación por extraños afectados por accidentes o situaciones diversas, miedos excesivos y el recuerdo constante de sucesos importantes.

- El comportamiento lo protagoniza la irritabilidad y la actividad excesiva.
- Somatización física, pérdida de capacidad de memoria y concentración y juegos repetitivos.
- En la adolescencia, hasta los 17 años nos adentramos en otra dimensión:
- Entran nuevas conductas en juego, como el desafío mayor a la autoridad, agresividad mayor y comportamientos autodestructivo con asunción de riesgos excesiva.
- También podemos encontrar el opuesto con conductas de preocupación exacerbada, mucha tristeza y sentimientos de culpa, vergüenza y desesperanza.

De forma general para todas las edades, a continuación mencionaremos sintomatologías físicas asociadas a un malestar emocional: fatiga, sensación de opresión en el pecho, dificultades para respirar, boca seca, debilidad muscular, dolor de estómago, mareos, temblor, dolores de cabeza y dolor genérico.

Atención, estos síntomas también pueden constituir un indicio de una dolencia física, por lo que debemos cerciorarnos de ello consultando a un médico que realice un juicio clínico de la situación.

Cuando el retraimiento, el miedo, el mutismo, la agresividad y síntomas físicos de malestar (temblores, dolores de cabeza, pérdida de apetito, tensión y dolor) persisten hemos de buscar ayuda profesional de inmediato.

En esta misma publicación **UNICEF** propone una serie de actividades para acercarnos a nuestros hijos e hijas y a sus emociones, para identificarlas, para reducir las situaciones de estrés o para crear válvulas de escape mediante alguna actividad sencilla.

Para empezar sería bueno interesarnos por cómo se sienten nuestros niños y niñas y hablar abiertamente de cómo se sienten o tratar de averiguarlo a través del dibujo espontáneo o algún otro juego. Preguntarles sobre los colores utilizados y el motivo o por determinadas acciones en el juego les puede ayudar a decir cómo se sienten. Pero si no lo comentan no pasa nada, que cada niño decida. Lo más importante es que ellos perciban que estamos disponibles para ellos.

Nuevamente **Unicef** nos hace recomendaciones para reducir el estrés de nuestros niños y niñas recomendándonos algunos ejercicios:

- Respiración abdominal
- Mi refugio

Existen multitud de recursos disponibles que pueden adaptarse a nuestras necesidades y la de nuestros hijos e hijas. Os mencionamos algunas de ellas:

<https://tuteticontigo.com/juegos-de-relajacion-para-ninos/>

<https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/las-mejores-tecnicas-de-relajacion-para-ninos-por-edades/>

<https://blog.familiados.com/ejercicios-de-relajacion-para-ninos/>

En **Youtube** podéis encontrar el canal Smile and Learn videos sobre el método Koeppen donde explican diferentes ejercicios de manera sencilla.

También podéis ver el video cuento respira, en el canal **Aula de Elena**. Un cuento donde una madre ayuda a su hijo a ser consciente de todo lo que hacemos cuando respiramos.

La Junta de Andalucía tiene una de la biblioteca virtuales de infancia más importantes, allí también podréis encontrar más información y recursos:

<https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentacion.aspx>

Algo que tenemos que tener presente es que toda la documentación que aquí os referenciamos y las orientaciones que ofrecemos son de carácter general y orientativas para poder manejarnos en el día a día y saber como de bien están nuestros hijos e hijas, y hacer que estén bien.

Cuando estemos preocupados lo mejor es siempre consultar con algún profesional, pues nos guiará basándonos en hechos concretos que en esta guía no podemos analizar.



6. Recursos locales

Servicios Sociales Comunitarios

<https://www.malaga.eu/guia-municipal-fase-2/centros-de-servicios-sociales/>

CENTRO SOCIAL	TELÉFONO	E-MAIL
CSSC 1 Centro, C/ Padre Jorge Lamothe, 4. C.P. 29007	951 926 071	css1@malaga.eu
CSSC 2 Este, C/ Dánvila y Collado, 4. C.P.29018	951 926 072	css2@malaga.eu
CSSC 3 Ciudad Jardín, C/ Las Moreras, 6. C.P. 29014	951 926 073	css3@malaga.eu
CSSC 4 Bailén-Miraflores, C/ Tejares, 50 C.P. 29009	951 926 074	css4@malaga.eu
CSSC 5 Palma-Palmilla, C/ Alonso Cruzado, 4. C.P. 29011	951 926 075	css5@malaga.eu
CSSC 6 Cruz De Humilladero, C/ Fernández Fermina, 7. C.P. 29006	951 926 076	css6@malaga.eu
CSSC 7 Carretera De Cádiz, Avda Isaac Peral, 23. C.P. 29002	951 926 077	css7@malaga.eu
CSSC 8 Churrana, C/ Maestro Usandizaga, 15. C.P. 29140	951 926 078	css8@malaga.eu
CSSC 9 Campanillas, C/ Cristobalina Fernández, 4. C.P. 29590	951 926 079	css9@malaga.eu
CSSC 10 Puerto De La Torre, C/ Lara Castañeda, 61. C.P. 29190	951 926 070	css10@malaga.eu
CSSC 11 Teatinos-Universidad, C/ Juan de Robles, 38. C.P. 29010	951 926 171	css11@malaga.eu
CSSC 12 Huelin, C/ Emilio de la Cerda, 24. C.P. 29002	951 926 185	css12@malaga.eu

CEMAIF: Centro Municipal de Atención a la Familia

C/ Donoso Cortes, 4. Tel.: 951 928 674 / 951 92 6012

<https://aulafamilia.malaga.eu/>

Centros de Salud

<https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/informacion-por-centros>

TELÉFONOS CENTROS DE SALUD MÁLAGA		TELÉFONOS CENTROS DE SALUD MÁLAGA	
Alameda - Perchel	951 299 402-04	Cruz de Humilladero	951 308 691
Campanillas	951 308 667	Delicias	951 308 731
Capuchinos	951 308 832	El Cónsul	951 924 350-51
Carlinda	951 924 270-71	El Palo	951 308 432
Carranque	951 308 637	Huelin	951 308 081-82
Churrana	951 308 810	La Luz	951 308 393
Ciudad Jardín	951 308 770-71	La Roca	951 924 900-01
Colonia Sta Inés-Teatinos	951 924 301	Limonar	951 308 334

TELÉFONOS CENTROS DE SALUD MÁLAGA		TELÉFONOS CENTROS DE SALUD MÁLAGA	
Miraflores de los Ángeles	951 308 297	Rincón de la Victoria	951 924 030-31
Nueva Málaga	951 308 810	San Andrés-Torcal	951 308 963-64
Palma-Palmilla	951 308 266	Tiro Pichón	951 308 028-29
Portada Alta	951 308 254-55	Trinidad Jesús Cautivo	951 299 448
Puerta Blanca	951 308 518-19	Victoria	951 308 469
Puerto de la Torre	951 308 223		

Colegio Oficial de Psicólogos de Málaga

<https://www.copao.com/>

Cruz Roja

<https://www.cruzroja.es/principal/web/provincial-malaga>

Caixa Pro-infancia:

- INCIDE: C/ Carrión, 8. Tel.: 952 657 146
- ACCEM: Callejón Pericón, 1, Bajo. Tel.: 952 224 076
- ARRABAL: Calle Dos aceras, 23-25. Tel.: 952 300 500
- DON BOSCO: C/ Sevilla 8. Tel.: 951 334 737
- TRANS: C/ Juan Martínez Montañés 5 y 7. Tel.: 952 082 989
- HOGAR ABIERTO: Calle Barroso, 5. Tel.: 952 122 566
- F. HEROES: C/Virgen del Perpetuo Socorro S/N. Tel.: 951 772 111

Asociación Justalegría

C/ Bolivia, 63 1º. 29017 Málaga. Tel.: 951286181 info@justalegría.org

Teléfono de la Esperanza

C/ Hurtado de Mendoza, 3. Tel. Inf. y Admin. 952 652 651, Málaga

Teléfono: 952261500 - 952 652 651

administracionmalaga@telefonodelaesperanza.org

Bibliografía:

- Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental (Eds., 2020), Salud Mental en la Infancia y la Adolescencia en la era del COVID-19. Evidencias y Recomendaciones de las Asociaciones Profesionales de Psiquiatría y Psicología.
- Plataforma de Infancia España (Eds., 2022). Propuestas de infancia para la XIV legislatura 2022: La infancia en el centro de las políticas públicas.
- UNICEF España, (2010). Propuesta de un sistema de indicadores sobre el bienestar infantil en España.
- Miroshnichenko, T. (2021) Intervenciones eficaces en salud mental para niños y adolescentes durante la pandemia de COVID-19: el cuidado de la salud mental importa, Infocop Onlin.
https://www.infocop.es/view_article.asp?id=18363
- Piacquadio, A. (2022). Situar a la infancia en el centro de las políticas públicas, un objetivo prioritario, según la Plataforma de Infancia, Infocop Online.
https://www.infocop.es/view_article.asp?id=19724
- Escuela Andaluza de Salud Pública (Junio, 2022). Actividades de promoción de salud y consejos preventivos. Promoción del buen trato: parentalidad positiva y apego seguro.
https://si.easp.es/psiaa/wp-content/uploads/2014/07/promocion_buen_trato.pdf
- Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía (2019). Bienestar emocional en la Infancia. Guía para padres, madres y profesionales.
- Consejería de Bienestar y Familias de la Junta de Andalucía (2022) . Diagnóstico sobre el estado de la infancia y adolescencia en Andalucía. Oficina técnica del III PIA-A 2022 -2026.
- Fernández-Hermida, J.R. & Villamarín-Fernández, S. (Eds.) (2021) Libro Blanco de la Salud Mental Infanto-Juvenil. Volumen 1. Consejo General de la Psicología de España.

Enlaces:

- https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5902_d_GuiaBienestarEmocional.pdf
- <https://www.ventanafamilias.es/>



www.infania.org/