

# Cómo prevenir la Ansiedad y la depresión en niños, niñas y adolescentes

PROYECTOS : SALUD MENTAL  
Y ESCUELA DE PADRES 2022





# Cuál es el sentido de la vida?

## Una reflexión sobre: Lo importante y lo urgente

[https://www.youtube.com/watch?v=8ntV-PwCKdY&ab\\_channel=Motivaci%C3%B3nSinL%C3%ADmites](https://www.youtube.com/watch?v=8ntV-PwCKdY&ab_channel=Motivaci%C3%B3nSinL%C3%ADmites)





## Lo importante y lo urgente:

“Lo importante está relacionado con el tiempo presente. Y lo urgente es darnos cuenta de ello”

“Pensamos que por ir por la vida corriendo se aprovecha más la vida... Lo único que conseguimos es pasar la vida como si fuera una maratón... Y entonces ni la disfrutamos ni la degustamos, ni siquiera somos conscientes de lo que estamos viviendo”.

(Cristina Gutiérrez Leston.)





# Lo importante y lo urgente:

“Cuando tienes un hijo lo importante no es llegar puntual a la hora de inglés, sino hablar con el pequeño para saber que piensa de las cosas, como es, cuáles son sus talento y habilidades, qué le mueve, qué le atrae, con qué se siente cómodo y con qué no” (Cristina Gutiérrez Leston.)

Qué haces con el tiempo?

Cuál es tu prioridad?

Eres una persona egocéntrica que piensas siempre en ti mismo?





Cómo prepararlos para la tolerancia a la frustración?.

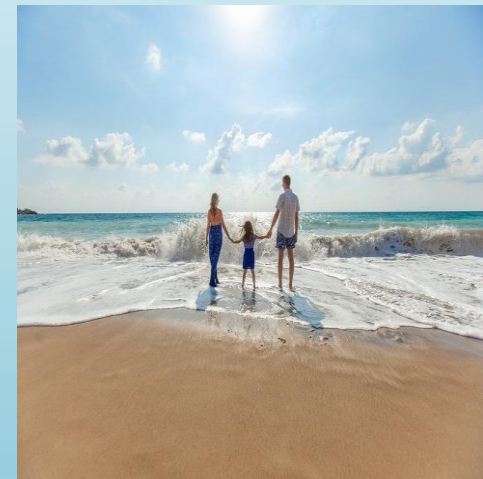
Otorgar responsabilidades en la casa

Fomentar la paciencia

Permitir que fracasen:  
No es posible levantarse si antes no se ha caído.

No sobreprotegerlos  
“Si los protegemos los desprotegemos”

La experiencia nos ha mostrado que a los niños a los que se les han otorgado cierta responsabilidad en la casa. Y se le tiene claro que “De tus cosas te encargas tu”. Y aquellos que han tenido que tragarse el orgullo porque han perdido, acaban sintiéndose mejor consigo mismos. son más seguros y felices





Paciencia



Perseverancia



Esfuerzo



# Síntomas de la ansiedad

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales (GI)
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad





# Cómo conocemos la ansiedad?

- **Agorafobia.** Temor a estar en lugares o situaciones en la que se puede ver atrapado e indefenso
- **Ansiedad debido a una enfermedad**
- **Trastorno de ansiedad generalizada.**
- **Ansiedad por separación**
- **Fobia social**
- **Fobias específicas**
- **Trastorno de ansiedad inducido por sustancias**





# Síntomas del trastorno depresivo

- Sentirse tristes durante la mayor parte del día, todos los días.
- Perder interés en las actividades usuales.
- Perder peso (sin hacer dieta) o ganar peso.
- Dormir demasiado o muy poco o despertarse demasiado temprano.
- Sentirse cansado o débil todo el tiempo.
- Sentirse falta de valor, culpable o desesperanzado.
- Sentirse irritable e inquieto todo el tiempo.
- Tener dificultad para concentrarse, para tomar decisiones o para recordar cosas.
- Tener pensamientos reiterados de inutilidad



## Otros síntomas asociados a la depresión son

- Tener comportamientos Impulsividad
- Inflexibilidad – pensamiento drástico.
- Mostrarse Ambivalente
- Sentirse preocupado por el futuro (ansiedad permanente)
- A menudo lanzan señales y hacen comentarios sobre “quererse morir”,



# Alerta Roja

## Pensamientos como;

- **“Desearía estar muerto”**
- **“No puedo hacer nada”**
- **“No soporto mas”**
- **Soy un perdedor y una carga”**
- **“Todos serán mas felices sin mi”**
- **“Soy un fracaso”**
- **“No me merezco nada”**
- **“No hay escapatoria”**
- **“No soy para este mundo”**

## Sentimientos de:

- Triste
- Soledad
- Desesperación
- Desprestigio
- Desesperanza
- Impotencia
- Perdida de sentido
- Miedo
- Rabia
- Frustración



# ¿Qué hacer ante la ansiedad y la depresión?

1. Brindar apoyo desde la familia no creer que está llamando la atención.
2. Reducir los factores estresantes.
3. Acompañarlos y no dejarlos solos en la casa .
6. No criticarlos por lo que les pasa y por sus actitudes.
7. incluirlos los planes familiares.
8. Hablar con ellos sobre lo que les sucede sin presionarlos
9. buscar ayuda profesional (Médico, psicólogo Psiquiatra)...
10. En caso de emergencia comunicarse con la línea de salud mental del municipio. 3103008721



## ASPECTOS QUE DEBES FOMENTAR PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL DE TUS HIJOS



1. Tener las cosas claras y dudar poco.
2. Conseguir que el hogar signifique para sus hijos
3. Tener el hogar como lugar de refugio
4. Ser padres que transmiten los valores con el ejemplo
5. Buscar y reconocer las habilidades naturales de los hijos
6. Esfuércense por qué sus hijos sean competentes, no competitivos
7. Enseñar a los hijos a controlar las emociones negativas. (Dejándolos experimentar la frustración)



8. Entrenarlo para se ser humilde
9. Entrenarlo para ser generoso y amables
10. Entrenarlo para se trabajadores y responsables



**Muchas gracias:**

Tomado de Entrénalos para la vida  
Cristina Gutiérrez Leston

