

Familiar

ente

Junio 2021

Importancia de la Familia en la Salud Mental

Papá, mamá,
tu salud mental
importa



10 consejos para tener una **buena salud mental**

Cómo cuidar la Salud Mental de **tus hijos**

Buena salud mental en **los adolescentes**

Hay una nueva manera de CUIDARTE

¡Con las Toallas de MANOS
DESECHABLES Familia®!

+ Higiene
- Bacterias*



CÓMPRALAS AQUÍ

sin salir de casa

EDITORIAL

Recuperando Los valores

Campo Elías Franco / Estudiante Diseño Gráfico Digital

La salud mental es fundamental para que un ser humano pueda pensar, interactuar, manifestar lo que siente, relacionarse con todas las personas que a su alrededor ya sea en casa, estudio, trabajo, lugares públicos, incluso con la misma naturaleza, es ese estado donde una persona puede realizar sus actividades diarias de forma normal, enfrentar el estrés, poder solucionar inconvenientes y problemas que se puedan presentar y buscar siempre la mejor solución.

En el último año la humanidad ha sido puesta a prueba, el COVID 19 nos tomó por sorpresa, mostrando lo vulnerables que somos, a países pobres y ricos a afectado en lo político, social y económico, ha mostrado al mundo lo importante que es el tema de la salud como uno de los bienes más preciados de un estado, sin ella no hay estabilidad, economía, no hay vida.

La pandemia no encerró, hizo que el lugar de vivienda se convirtiera en el salón de clase, puesto de trabajo, gimnasio y hasta el sitio de juegos, donde todos los integrantes de la familia tienen que convivir las 24 horas los 7 días de la semana. Antes, cuando la vida era "normal" muchas personas por la rutina, labores y ocupaciones diarias tenían muy poco tiempo para dedicar a su familia, lo dejaban para los fines de semana, ir al cine, al parque, cenar en un buen restaurante, salir de compras, visitar a los abuelos, celebrar cumpleaños, asistir a una fiesta, hoy esas actividades se deben hacer en casa y sólo con los más cercanos, se ha puesto a prueba la convivencia, al estar todo el tiempo en un mismo sitio tal vez algunos se han dado cuenta que no conocían realmente a sus padres, hijos, hermanos, esa "felicidad" de los fines de semana un año antes era un espejismo, el encierro por tantos meses a llenado a muchas familias de miedo, incertidumbre, conflictos, desesperanza, sumado a lo anterior los problemas económicos, pérdida de seres queridos, familias separadas, deteriorando su salud física y mental.

Así como el virus ha ocasionado grandes daños, también nos hizo recordar los valores que a veces olvidamos como la solidaridad, generosidad, bondad, compasión, empatía, humildad, honestidad, perdón, gratitud, sinceridad y uno muy importante en éstos tiempos difíciles: la paciencia, esa que ha dado valor a muchos para seguir adelante, empezar de nuevo y pensar que a pesar de ésta tragedia hay otra oportunidad, y como humanidad aprender de lo pasado para construir un mejor presente y tener un gran futuro. 🌱

Familiar
ente

Junio de 2019

Lisbet Riveros Vanegas
DOCENTE TUTOR
Campo Elías Franco
EDICIÓN
freepik.es
FOTOGRAFÍA

Campo Elías Franco
EDICIÓN FOTOGRAFÍA
Campo Elías Franco
MAQUETACIÓN Y DISEÑO

medium.com
javeriana.edu.co
psiconciencia.com
grupolasmimosas.com
blogs.iadb.org
bupalud.com.co
teknon.es
ARTÍCULOS

cuidateenfamilia.com
behance.net
Amazon.com
PUBLICIDAD

CONTENIDO

4

Como se padece la enfermedad mental en Colombia



5

Salud mental en tiempos de vacunación: ansiedad y exceso de información



6

Importancia de La Familia en La Salud Mental



8

10 consejos para tener una buena salud mental



10

Papá, mamá, tu salud mental importa



12

Cómo cuidar la salud mental de tus hijos



14

Cómo fomentar una buena salud mental en los adolescentes





Como se padece la enfermedad mental en Colombia

Artículo tomado de medium.com // Fotografía: freepik.es

Actualmente el tema que vamos a abordar en el siguiente artículo, se ha considerado muy polémico, y de un nivel alto de prevalencia, generando la muerte de millones de personas. El padecimiento de una enfermedad mental, es la situación por la que pasan muchas personas de nuestro país, debido a dos factores; el primero, el estigma social que tienen y creen saber cada uno, logrando que la ignorancia sea cada vez más grande, y el segundo, la dificultad en el acceso a los sistemas de salud del país, un gran problema que desde hace tiempo tenemos, y no se soluciona.

La salud mental es el bienestar que tiene la persona ante un ataque de estrés en su cotidianidad con su familia y en sociedad, basándose en un aspecto emocional, psicológico, y por último, social "OMS". Afecta de una u otra manera la parte en la que pensamos, sentimos y actuamos en la vida. Muchas personas piensan que al tener una enfermedad mental, y al remitirse a un psiquiatra o un psicólogo ya están "locos", ya no pueden relacionarse con los demás, y ya no son escuchados por igual ante una persona libre de esta enfermedad.

Las enfermedades mentales afectan especialmente a las personas adultas en nuestro país, debido a que no saben controlar su vida laboral, económica, y familiar, y por ende se someten a la solución fácil y al camino del estrés. En Colombia, la enfermedad mental no se maneja ni se lleva a cabo como debe ser, no es un tema profundo y se considera desconocido, y lleno de prejuicios. Se trata de un problema que no va a desaparecer, porque lamentablemente el que la padece dice que no se puede explicar y que no tiene la comprensión necesaria como una enfermedad normal.

El colombiano no está preparado para padecer una enfermedad mental, porque piensa que el estigma social supera este tema y lo critica de una manera ignorante, por otro lado, el mismo se encarga de razonar que el sistema de salud que tenemos en nuestro país no va ser capaz de atender de manera humana estas duras y complejas aflicciones. Existen diferentes tipos necesarios para integrar la promoción de la salud, entre los cuales destacamos 3, que son innovación, adaptación y evaluación, permitiendo conciencia total de este tema, y que cada uno de nosotros sepa manejarla y adecuarla a su situación.

Para finalizar este artículo, el padecer una enfermedad mental en Colombia es algo que debe ser normal, y se debe saber afrontar sin ningún prejuicio, una persona con un trastorno mental no está loca, debe recibir una asesoría clara de esto, debe ir a donde un especialista. 📌

Las enfermedades mentales afectan especialmente a las personas adultas en nuestro país, y por ende se someten a la solución fácil y al camino del estrés.

Que las palabras cuarentena, virus y confinamiento hayan sido las más buscadas, según la Real Academia de la Lengua (RAE), durante la etapa del confinamiento provocado por la COVID-19, puede hablar acerca del tipo de dudas que surgieron en la humanidad cuando inició la pandemia.

A la par que creció la búsqueda de palabras como asintomático, mascarilla e intubar, también lo hicieron conceptos como resiliencia, esperanza y resistir. Esto quizás hable del deseo por conocer, enterarse y estar informados sobre esta nueva realidad que se enfrentó con incertidumbre.

"La pandemia y lo que han implicado las cuarentenas han sido importantes detonantes de ansiedad y de síntomas depresivos. Sobre todo porque han sido un ejercicio de incertidumbre", expone Lina María González, especialista en psiquiatría y MSc. en epidemiología clínica, líder de salud y bienestar de la Fundación Saldarriaga Concha y docente de la Pontificia Universidad Javeriana.

El problema de la sobreinformación

Como la COVID-19, la información también se propaga con gran velocidad. Según la Organización de las Naciones Unidas, en un informe que presentó en abril del 2020, el 40 % de las publicaciones sobre la COVID-19 fueron realizadas por bots (perfiles automatizados disfrazados de personas).

Para González, tanta información termina en miedo y rechazo hacia la vacuna, además de elevar los niveles de ansiedad y depresión en las personas.

"El exceso de información termina en miedo y rechazo hacia la vacuna, además de elevar los niveles de ansiedad y depresión en las personas"

Un llamado a la calma y a vacunarse

El orden de vacunación genera ansiedad, pues en Colombia, para alcanzar la inmunización de 35 millones de personas (de un total de 48 millones), se tienen proyectadas dos fases y cinco etapas con poblaciones priorizadas, es decir que hay una parte de la población que tendrá que esperar hasta el final de la distribución. Adicionalmente, se siguen resolviendo dudas sobre la eficacia de las vacunas frente a las nuevas cepas y los posibles efectos secundarios, así que, según expertos como la profesora González inmunizarse podría reducir los niveles de ansiedad y estrés.

"Vamos a poder sentarnos a comer más tranquilos con los que queremos sin sentir esa sensación de riesgo". 📌

Salud mental en tiempos de vacunación: ansiedad y exceso de información

Las noticias falsas, sumadas a la incertidumbre en los procesos de vacunación, aumentarían los índices de ansiedad y síntomas depresivos.

Artículo tomado de javeriana.edu.co // Fotografía: freepik.es



Importancia de La Familia en la Salud Mental

Artículo tomado de psiconciencia.com // Fotografía: freepik.es

Con frecuencia hemos escuchado lo importante que es la familia para cada uno de nosotros, tomamos decisiones importantes en función del concepto de familia, el concepto que cada uno lleva consigo, lo que hemos aprendido desde que éramos niños, niñas y fuimos construyendo a lo largo de la vida.

Hablar de la familia es referir de una variedad innumerable de características y situaciones, tomaremos las más comunes que se presenten en la actualidad, con el fin didáctico de explicar la importancia de la familia para el individuo (niño o adulto, padre, hija, etc.) y su salud mental.

Existen momentos críticos para la familia, por ejemplo la separación de la pareja nuclear (padre-madre) quienes como fundadores de ésta al separarse nos pueden dejar la sensación que todo ha terminado y que los hijos (niños o adolescentes) correrán graves peligros porque sus

progenitores ya no están juntos, si antes no se amaban, no se respetaban, no se relacionaban sanamente sin conflictos, eso no era importante, lo catastrófico es que la pareja deje de convivir junta, ese detalle nos da un claro ejemplo de cómo tendemos a distorsionar la real importancia de la familia en nuestras vidas, una familia no se fundamenta en un hogar "casa" con todos sus miembros dentro en convivencia, una

familia es mucho más que eso, el rol de la familia en la sociedad y para cada uno de nosotros es fundamental debido a que es el medio natural e idóneo en el que nos desarrollamos constante-mente como persona; todo ser vivo cuenta con un medio en el que se desarrolla, si ese medio no ofrece las condiciones adecuadas para cada sujeto, el sujeto perece.

Tomemos de referencia lo que puede ocurrir con otros seres vivos en etapa de desarrollo, seres distintos a los humanos cuyo existencia es de menor complejidad, por ejemplo; cuando una inundación ataca un sembrío de maíz; se arruina la cosecha, la planta no crece y no logra producir las mazorcas o si logra crecer y dar frutos, el fruto esta echado a perder, y si ponemos como ejemplo un sembrío de arroz este necesita un medio húmedo en un nivel específico para cultivarse, si es muy seco o se inunda tampoco habrá cosecha, entonces así como no podemos cultivar camarones en tierra fértil porque ese no es el medio idóneo para que se produzca esa especie; el sujeto humano necesita un medio específico, natural e idóneo en el cual desarrollarse y de preferencia ese medio tiene que prestar las condiciones para crecer en forma saludable, ese medio para el sujeto humano es la familia, sea una familia monoparental (con un solo progenitor, porque el otro progenitor falleció, abandonó, desapareció), tradicional (la que está constituida por mamá, papá e hijos), extensa (aquellas familias que comparte convivencia en el mismo inmueble).

El Rol que cumple la Familia en la Salud Mental de cada individuo

Es importante considerar que la Familia puede ser tipificada por su estructura; es decir, por cómo está constituida, tal como se ha relatado, sin embargo más allá de esa tipificación; monoparental, tradicional, extensa, debemos considerar que la familia debe ser funcional, eso implica que cumpla con las funciones que como familia tiene a pesar de la existencia de separaciones, crisis, pérdida de algún miembro, problemas económicos y cualquier situación que la afecte; sucede que ante la crisis la familia que no tiene claro la importancia de sus funciones, se debilita y en lugar de promover el sano desarrollo de cada uno de sus miembros esta se convierte en un factor de riesgo adoptando conductas poco saludables y de riesgo cada uno de los integrantes. 🇺🇸

"Una familia no se fundamenta en un hogar "casa" con todos sus miembros dentro en convivencia, una familia es mucho más que eso"



Cómo te trate tu familia determinará parte de lo que seas de adulto y cómo trates a tus hijos determinará como serán ellos. -Anónimo

¿Tenemos claro cuáles son las funciones de la familia?

La familia cumple con tres funciones básicas para el sano desarrollo de cada uno de sus miembros:

- 1 Protección
- 2 Cuidado
- 3 Brindar afecto



10 consejos para tener una buena salud mental

Artículo tomado de grupolasmimosas.com // Fotografía: freepik.es

Si mantenemos unos hábitos saludables de vida porque mejoran nuestro estado físico, debemos saber que también mejoran el mental. Por tanto, estos hábitos son positivos para nuestra salud general, física, mental y social. De esta manera, podemos evitar que aparezcan problemas como la ansiedad. Que cuando no es adaptativa puede interferir en nuestra vida diaria, en nuestro funcionamiento cotidiano.

¿Cómo tener una buena salud mental?

Al principio, la mayoría de nosotros estamos atentos a nuestra salud física, a nuestro estado de salud. Sin embargo, no somos conscientes de que la salud mental es tan importante como la física y que si psicológicamente no estamos bien, esto repercutirá en nuestro organismo.

La salud mental es la parte de la salud general a la que a veces no prestamos la atención necesaria. Solemos atender más a la salud física y como consecuencia pueden aparecer algunos problemas.



10 consejos que responden a la pregunta ¿cómo tener una buena salud mental?

1. Mantente activo

Si realizas ejercicio físico a diario segregas dopamina, además de mantenerte en forma, reducir el nivel de actividad fisiológica que se asocia al estrés, la ansiedad o la ira y por tanto aumenta tu bienestar personal.

2. Descansa

Descansar entre 7 y 8 horas diarias, dependiendo de la persona (unas necesitamos más horas de sueño que otras para un descanso reparador), te permite cuidar de tu salud porque mejora el rendimiento físico e intelectual y reduce la probabilidad de que aparezcan algunos problemas físicos y psicológicos.

3. Come bien

Mantener una dieta saludable mantiene tu cuerpo sano, te hace sentir bien y por lo tanto aumenta tu bienestar general.

4. Haz vida social

Cuidar y mantener las relaciones con otros o iniciar nuevas relaciones son de ayuda para ciertos problemas como la ansiedad o el estrés, evitan el aislamiento y mantienen más activo nuestro cerebro.

5. Diviértete

Dedicarte tiempo para realizar alguna actividad placentera, solo o en compañía de otros, te permite mejorar tu estado de ánimo. Si estás contento sabrás gestionar las responsabilidades diarias como laborales o familiares de una forma mejor.

6. Gestiona tus pensamientos

Gestionar adecuadamente las preocupaciones excesivas y continuas y los pensamientos negativos puede ayudarte a mantener una buena salud mental.

7. Comunícate

Mantener una comunicación eficaz, comprensiva, de manera sencilla y clara, directa, escuchando activamente mejora sin duda la relación con el otro y por tanto el bienestar.

8. Relájate

Cuando disfrutas de momentos calmados y respiras de forma adecuada tu mente se relaja. Entonces las tensiones que puedes estar experimentando y el estrés disminuyen y por tanto aumenta tu bienestar y cuidas tu salud mental.

9. Ponte objetivos

Para mantener una buena salud mental es importante que te plantees objetivos en tu día a día, metas alcanzables y prioridades.

10. Busca ayuda

A veces es complicado poner en práctica estos consejos. Las situaciones, el entorno o las habilidades personales pueden dificultar el deseo y la intención de cuidar la salud mental. 🧠

Papá, mamá, tu salud mental importa



Artículo tomado de blogs.iadb.org // Fotografía: freepik.es

Enfermedades mentales



57% 68%

La mayoría de los padres o cuidadores se vuelcan al cuidado de sus hijos, acudiendo a las visitas pediátricas rudimentarias y ocupándose de su cuidado diario, pero a menudo descuidan de su propia salud mental. Hablar de salud mental es difícil, pues continúa siendo un tema tabú, todavía más cuando lo abordamos en el contexto de la crianza. La realidad es que millones de niños, niñas y adolescentes viven con padres con problemas mentales y abuso de sustancias, que no son diagnosticados o tratados adecuadamente. De hecho, el 68% de las mujeres y el 57% de los hombres con enfermedades mentales y abuso de sustancias son padres.



Problemas mentales hereditarios

Numerosas investigaciones han demostrado que el estado de salud de los padres es un factor determinante en el desarrollo y la salud de sus hijos. Los hijos de padres con enfermedades mentales y con abuso de sustancias tienen mayor riesgo de padecer estas enfermedades a lo largo de sus vidas. Por medio de la transmisión neuro-biológica, cognitiva y de habilidades socioemocionales de generación en generación, los problemas mentales y las conductas de abuso de sustancias pueden replicarse en lo que se conoce como Salud Mental Transgeneracional (SMT). La manifestación de trastornos mentales a través de las generaciones se debe a la predisposición genética, a las características propias del individuo y a la relación que establece con su entorno.

Cuando los padres sufren trastornos mentales, el resultado puede ser un débil vínculo afectivo entre los padres y sus hijos y un entorno inestable y poco estimulante, que impacta fuertemente a la maduración cerebral y al desarrollo de la personalidad de los pequeños. Esto se debe a que padecer un trastorno mental reduce la empatía, la sensibilidad emocional y la capacidad para percibir señales del niño, interpretarlas correctamente y responder con prontitud y de manera apropiada. Por otro lado, el contac-

to visual, el lenguaje verbal, las expresiones amorosas como caricias y sonrisas, y los juegos interactivos que estimulan y refuerzan la interacción también se ven reducidos. Estas carencias y la percepción de un entorno inseguro exponen al pequeño al desarrollo de problemas conductuales, emocionales y sociales a corto y a largo plazo.

El contacto visual, el lenguaje verbal, las expresiones amorosas como caricias y sonrisas, y los juegos interactivos que estimulan y refuerzan la interacción también se ven reducidos.



En consecuencia, la probabilidad de que un hijo desarrolle una enfermedad mental y/o abuse de sustancias a lo largo de su vida, teniendo padres con alguna afectación mental, es más de cuatro veces superior a la de los niños con padres sin problemas mentales. Estudios han revelado que alrededor del 61% de los hijos de padres con depresión mayor desarrollan una enfermedad mental a lo largo de su infancia y adolescencia. Además, investigaciones demuestran que la mayoría de los trastornos mentales en la edad adulta se manifiestan en la infancia o en la adolescencia, antes de los 14 años. Esto resalta la importancia de comprender la magnitud, los factores de riesgo y la progresión de los trastornos mentales a edad temprana.

“Cuidarnos para cuidarlos mejor”

Las enfermedades mentales de los padres representan un claro riesgo para los niños y niñas. Los padres deben reconocer la importancia de su bienestar mental. La crianza va más allá de los requisitos para satisfacer las necesidades básicas de los niños. La aceptación de que uno puede enfermarse durante la crianza es muy importante. Solicitar ayuda es indispensable, pero en muchas ocasiones no se procede por miedo a la hospitalización, por estigma o por el riesgo de perder la custodia.

Desde las instituciones sanitarias y educativas hay que promover el autocuidado y la prevención de enfermedad y conductas de riesgo, así como el desarrollo de programas de tratamiento que se ajusten a la crianza de los niños. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS), se necesita de una fuerte inversión en la mayoría de los países de América Latina y el Caribe para fortalecer la red de servicios de salud mental y ampliar su cobertura, así como para fortalecer las competencias de los profesionales mediante capacitación especializada. Conviene en este caso pensar en el viejo dicho de que para lograr cambios positivos “hay que empezar en casa”.

Cómo cuidar la Salud Mental de tus hijos

Artículo tomado de bupasalud.com.co
Fotografía: freepik.es

Según la UNESCO, se han cerrado las escuelas en más de 190 países del mundo y, como consecuencia, más del 90% de la población infanto-juvenil matriculada no está recibiendo educación formal. El director general de la UNESCO, Audrey Azoulay, advirtió que “la magnitud y velocidad mundial de la alteración educativa actual no tiene precedentes”.

Una encuesta realizada por el grupo de orientación estudiantil Hok Yau Club en Hong Kong, señala que más del 20% de los estudiantes encuestados indicaron que su nivel de estrés alcanzó la máxima puntuación de 10, sobre una escala de 10.

“Es un motivo de preocupación para los padres en todo el mundo” señala Gemma, una mamá británica de dos hijos que vive en Hong Kong, quien dijo preocuparle las consecuencias que esta situación tendrá en sus hijos. “Mi hijo mayor tiene cinco años y tenía una vida social activa. No estamos acostumbrados a vivir encerrados, sin guarderías y con pocas oportunidades para que juegue con sus amigos.

Tras el cierre de las escuelas y guarderías en algunos países y la falta de contacto de los niños con sus amigos y miembros de la familia extendida, las adversidades de la crisis que produjo el COVID-19 pueden tener claramente un impacto en la salud mental de tus hijos, ya sean grandes o pequeños.



1

Hablar es fundamental

La forma en la que les hablamos sobre la COVID-19 es la primera medida para ayudarles a sentirse bien, de estar seguros y cuidar su salud mental. Harriet Finlayson y Danielle Panton, asesoras especialistas en enfermería, comentan que es vital que los padres se sienten a conversar con los hijos sobre la situación actual, sin olvidar la cantidad de información que los niños de diferentes edades son capaces de absorber y el tipo de contenido que tus hijos ven o escuchan en las noticias.

2

Sigue una rutina

En todo el mundo, a los niños se les interrumpió la rutina, pero según el psiquiatra Chi-Hung Au, los padres deben crear una nueva con el fin de reducir la ansiedad y el estrés. Finlayson y Panton concuerdan que: “Hacer planes con tus hijos y ofrecerles opciones cuando sea posible. Al tener planes definidos, tus hijos sabrán qué deben hacer cada día y con el tiempo conservarán el enfoque y la motivación”.

3

Mantén el contacto social

Los niños necesitan a sus amigos tanto como los adultos. En un estudio realizado con 100 niños, en edades entre 10 y 12 años, se concluyó que quienes tuvieron amigos para conversar durante una experiencia desagradable, reflejaron bajos niveles de cortisol, hormona vinculada al estrés.

4

Ponte en movimiento

El ejercicio incrementa la producción de endorfinas que contrarresta la respuesta del estrés, el cual puede perjudicar el sistema inmune. En Internet hay una amplia variedad de opciones de ejercicios para hacer en el hogar que no requieren mucho espacio como bailar en casa y, si puedes hacer ejercicio a diario, como salir a caminar o correr en horarios de poca actividad o intenta participar en clases de yoga.

5

Busca tiempo para jugar

El juego es una herramienta de aprendizaje y un medio de expresión importante para los niños, y ahora es más importante que nunca. La Dra. Jacqueline Harding, experta internacional en neuropsicología y desarrollo infantil, revisó hace poco más de 100 estudios académicos diferentes y concluyó que jugar con los niños puede reducir el estrés, mejorar el sistema inmunitario e incrementar los niveles de la oxitocina también llamada hormona de la “felicidad” en el cerebro. Este estudio señala que los médicos encontraron una similitud entre los efectos de la “risoterapia” y los efectos del ejercicio moderado.

6

Mantén la calma

La Organización Mundial de la Salud indica que, para ayudar a los niños, los adultos primero tienen que cuidar su propia salud mental y niveles de estrés. Durante esta crisis, una de las medidas más importantes a tomar es que los padres sean amables consigo mismos. Recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes, dadas las circunstancias y es importante cuidarse. 🌱

“Es importante darles información precisa sobre las consecuencias que la situación tiene sobre ellos y decirles que, como familia pueden aclarar malentendidos o preocupaciones que puedan tener. Puede ser más fácil conversar mientras están haciendo alguna actividad como pintar o cocinar la cena, para que no sientan presión”.



El adolescente tiene mucha más autonomía que el niño pero mantiene un grado importante de dependencia y sigue siendo necesario ocuparse y estar encima para que su desarrollo sea óptimo.

Por ello es responsabilidad de todos acompañarlos durante esta etapa para asegurar que se conviertan en adultos responsables, maduros y felices.



Algunas recomendaciones:

1. Relación con la familia. Es necesario organizar actividades en familia y no perder la comunicación con ellos, que sepan que pueden contar con los padres cuando tengan algún problema o preocupación.

2. Límites. Es necesario encontrar el equilibrio entre dejarles margen para la exploración y marcar bien los límites que no deben traspasar.

3. Respeto. Enseñar a los adolescentes a respetarse a sí mismos, a los demás y al medio ambiente es fundamental para evitar conductas de riesgo.

4. Horarios y rutinas. Marcar horarios y rutinas para comidas, higiene personal, estudio, ayuda en casa, tiempo libre.

5. Dieta equilibrada. Una alimentación sana contribuye a prevenir determinados problemas de salud en el futuro y a mantener un estilo de vida saludable cuando sean adultos.

6. Sueño. Los adolescentes tienen un enorme desgaste físico y psicológico y necesitan dormir entre 9 y 10 horas diarias para evitar el cansancio que hace que disminuya su rendimiento escolar y les provoca irritabilidad.

7. Actividad física. Es aconsejable una hora de actividad física al día, realizar actividades al aire libre, practicar algún deporte ayuda a combatir el sedentarismo.

8. Vínculos sociales. Los adolescentes van queriendo pasar más tiempo con los amigos que con la familia. Debemos tratar de fomentar hábitos sociales positivos como el respeto, la honestidad y la amistad.

9. Internet/redes sociales. Es urgente encontrar un equilibrio entre estos dos extremos, hay que entender, por un lado, que forma parte de su manera de relacionarse con el mundo, pero por el otro, enseñarles que los medios digitales son unas herramientas y que no constituyen un fin en sí mismos. 

Cómo fomentar una buena salud mental en los adolescentes

La adolescencia es la etapa que va de la infancia a la edad adulta y un momento de cambios importantes en la evolución de cualquier persona.

Artículo tomado de teknon.es // Fotografía: freepik.es



Juegos yoga

50 divertidas actividades
de yoga para niños y adultos



Tara Guber y Leah Kalish
Ilustradora: Sophie Fatus

Incluye
libro
y fichas