

EL PEQUEÑO LIBRO DE LA SALUD MENTAL

CON ACTIVIDADES PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES :)
(Y TAMBIÉN PARA ADULTOS)



PICTOLINE



Save the Children

En este libro encontrarás **información y actividades** que pueden ayudarte a **entender mejor tus emociones**, saber reconocer un **ataque de pánico**, **lidiar con la muerte** de un ser querido y más.

¡Así que saca tus colores y acompáñanos! <3



UNA COLABORACIÓN DE



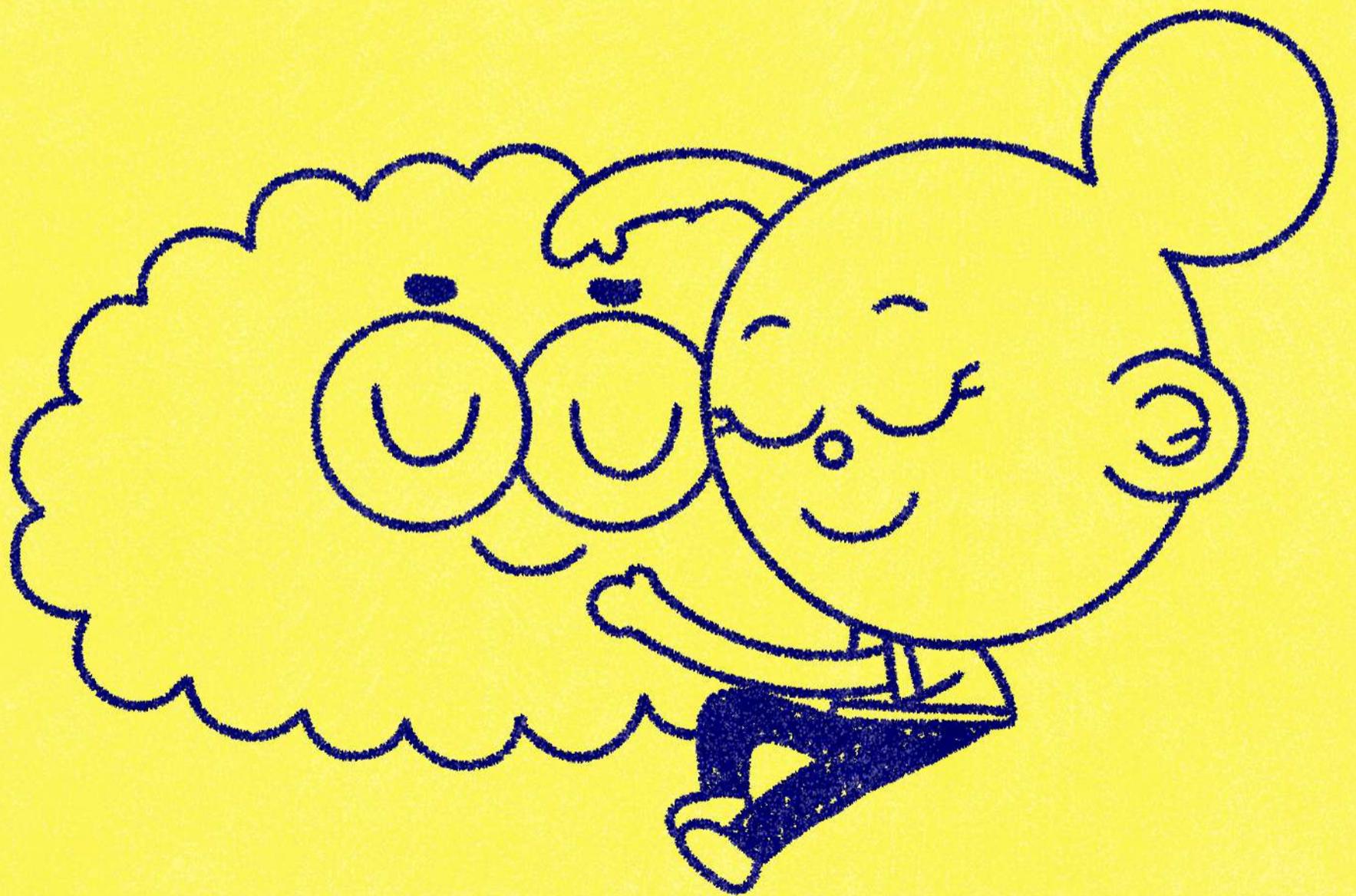
PICTOLINE



Save the Children

LAS EMOCIONES

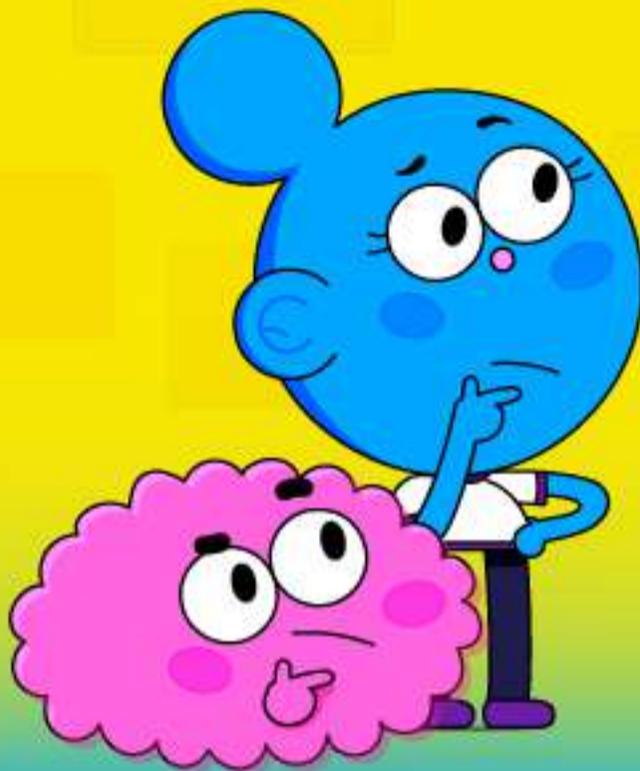
APRENDE A RECONOCERLAS, NOMBRARLAS Y MANEJARLAS



CONSIENTE TU MENTE

SEGÚN ESTUDIOS, **ETIQUETAR TUS EMOCIONES** Y CREAR UN "VOCABULARIO DE SENTIMIENTOS" PUEDE SER MUY BUENO PARA TU SALUD.

EMPIEZA PREGUNTÁNDOLE A TI MISMO/A: "¿CÓMO ESTOY, REALMENTE?"



PIENSA EN QUÉ PALABRA DESCRIBE MEJOR CÓMO TE SIENTES, POR EJEMPLO:

ALEGRE

CON ENERGÍA

CANSADO/A

DECEPCIONADO/A

(EVITA RESPUESTAS COMO "BIEN", "OK" O "AHÍ VOY").

¿PERO POR QUÉ INTENTARLO?

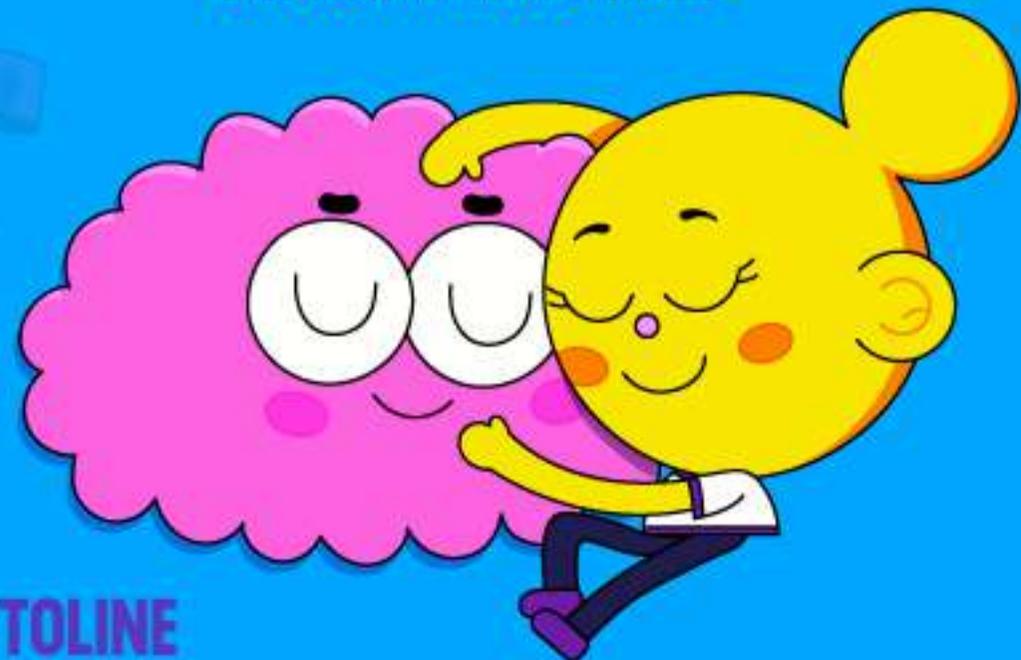
NOMBRAR TUS EMOCIONES **DESACTIVA LAS ALARMAS** QUE LE DICEN A TU CEREBRO QUE SE ASUSTE O SE ENOJE.



Y EN VEZ DE **CONCENTRARSE EN ESA EMOCIÓN Y AGENTUARLA...**



...LO QUE SUCEDE ES QUE LA **SUAVIZA, PERMITIÉNDOLE AVANZAR HACIA OTRAS COSAS :)**



FUENTE: "Day 1: How Are You, Really?" The New York Times.

 PICTOLINE

EN 1958, EL PSICÓLOGO **Robert Plutchik** PRESENTÓ UNA **CLASIFICACIÓN DE LAS 8 EMOCIONES PRIMARIAS** QUE EXPERIMENTAMOS LAS PERSONAS Y DE LAS CUALES SURGEN TODAS LAS DEMÁS.



EN ELLA, CADA EMOCIÓN ESTÁ **EMPAREJADA A UNA OPUESTA**, LO QUE EXPLICA SUS RELACIONES Y NOS AYUDA A COMPRENDERLAS MEJOR.

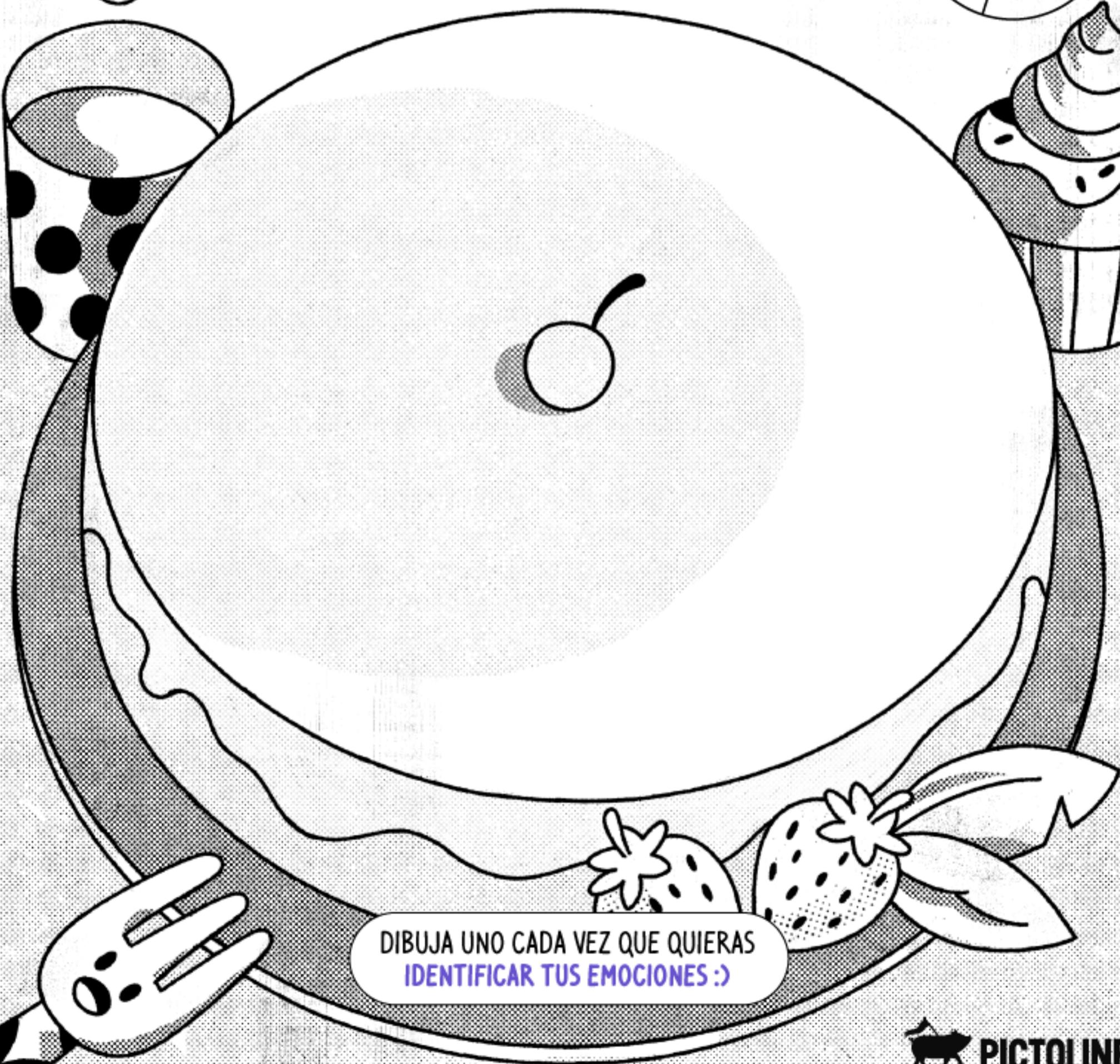


FUENTE: "Psychoevolutionary Theory of Emotion [Plutchik]" Encyclopedia of Personality and Individual Differences.

PASTEL *DE LOS* SENTIMIENTOS



IDENTIFICA CÓMO TE SENTISTE HOY Y ESCRIBE TUS EMOCIONES EN REBANADAS DE PASTEL SEGÚN SU TAMAÑO. POR EJEMPLO:



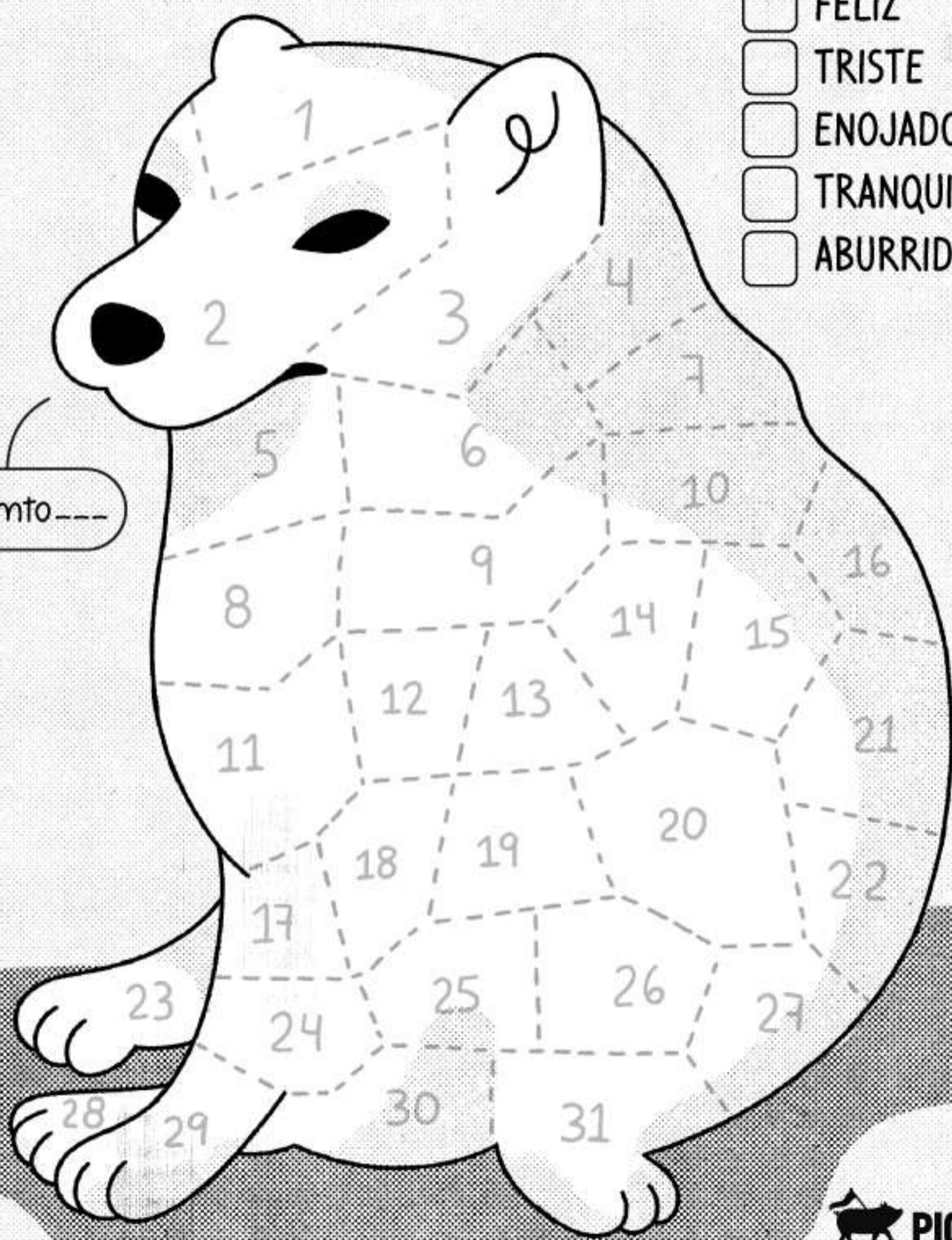
DIBUJA UNO CADA VEZ QUE QUIERAS IDENTIFICAR TUS EMOCIONES :)

El PERRITO DE LAS EMOCIONES

RELLÉNALO CON EL COLOR DEL SENTIMIENTO QUE TUVISTE MÁS CADA DÍA.

- FELIZ
- TRISTE
- ENOJADO/A
- TRANQUILO/A
- ABURRIDO/A

Mem siemto----



LA ANSIEDAD

¿CÓMO SE SIENTE?, ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A LOS DEMÁS?



LOS ATAQUES DE PÁNICO

¿QUÉ SON?

SON UNA RESPUESTA DEL ORGANISMO ANTE UNA AMENAZA (QUE NO SUELE SER REAL) EN LA QUE EL CUERPO SE PREPARA PARA LUCHAR O ESCAPAR.

ALGUNOS SÍNTOMAS SON:

MAREOS

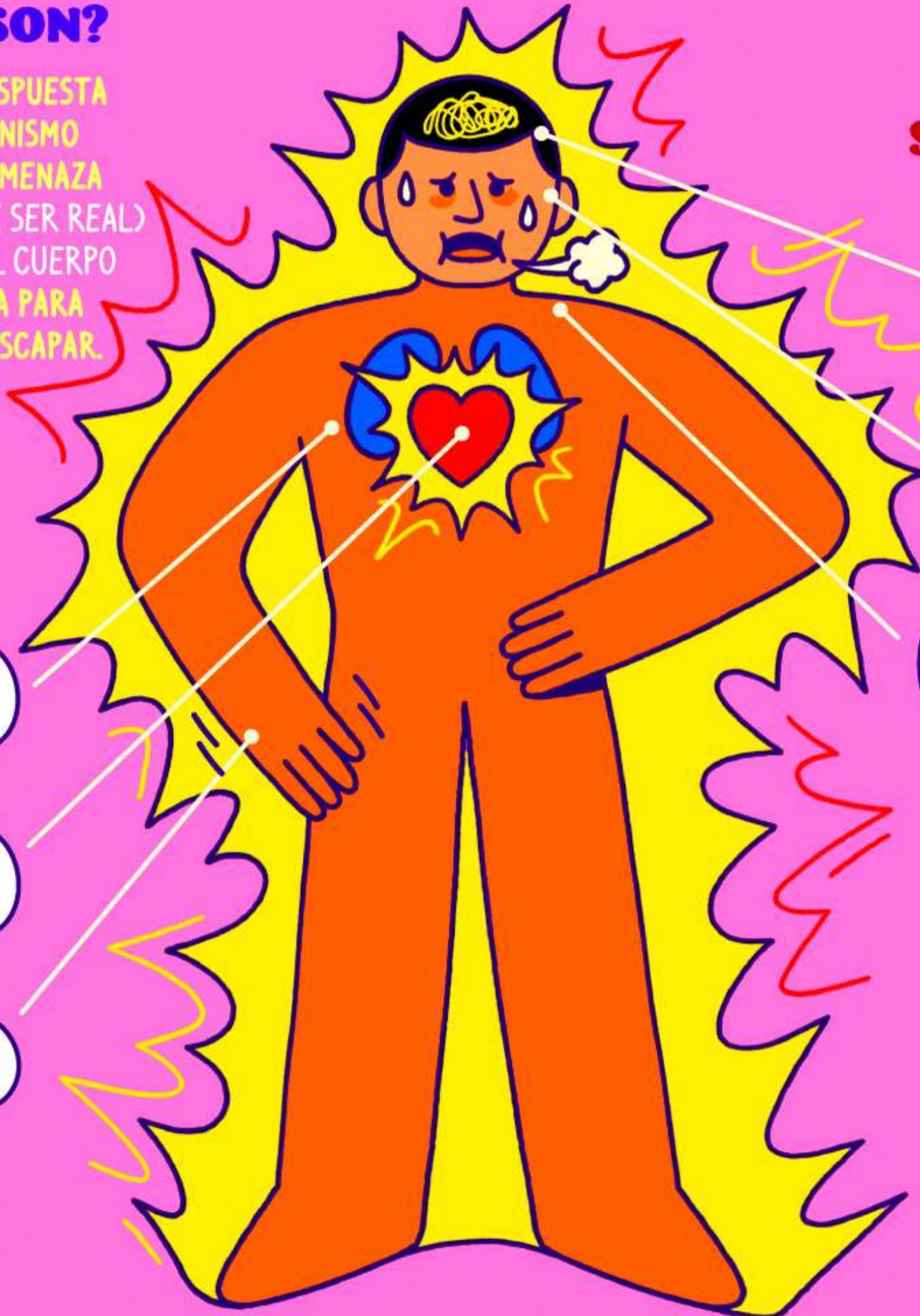
SUDORACIÓN

DIFICULTAD PARA RESPIRAR

DOLOR EN EL PECHO

CORAZÓN ACELERADO

TEMBLORES



SUELEN DURAR DE 2 A 15 MINUTOS.

CÓMO AYUDAR A ALGUIEN QUE TIENE UN ATAQUE DE PÁNICO

PRIMERO QUE NADA, MANTÉN LA CALMA.



PREGUNTA QUÉ PUEDES HACER

CADA QUIEN SABE QUÉ ES LO QUE MÁS LE AYUDA EN ESE MOMENTO.



SÉ COMPRENSIVO CON LO QUE SIENTEN

EVITA COMPARARLO CON TU PROPIO ESTRÉS O ANSIEDAD.



INTENTA TRANQUILIZARLOS DICIENDO:

"ESTOY AQUÍ CONTIGO. ESTÁS A SALVO Y ESTO VA A PASAR".



ALGUNAS TÉCNICAS PARA AYUDARLOS A CALMARSE:

SOSTENER SU MANO (SI ESTÁN DE ACUERDO)



DARLES UN OBJETO CON TEXTURA

ANIMARLOS A MOVERSE O ESTIRARSE



HABLARLES SOBRE ALGO QUE LES SEA FAMILIAR

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

SI EL DOLOR EN EL PECHO SE MUEVE HACIA LOS BRAZOS U HOMBROS



LOS SÍNTOMAS DURAN MÁS DE 20 MIN Y EMPEORAN

LA DIFICULTAD PARA RESPIRAR CONTINÚA



LA PRESIÓN EN EL PECHO DURA MÁS DE 1-2 MIN

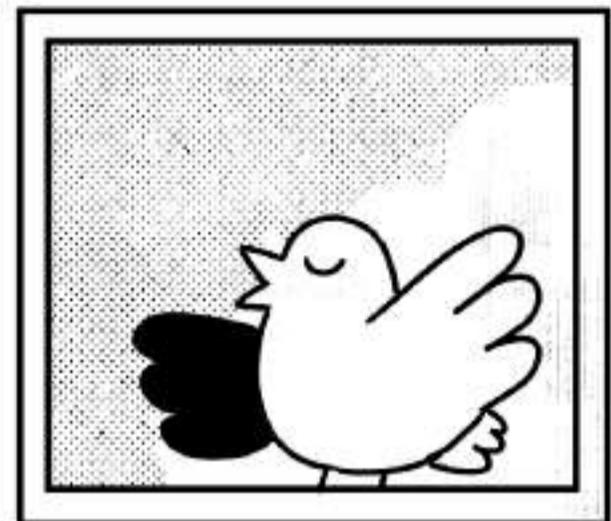


MI SEGURIDAD EN 5

¿CÓMO CONTROLAR UN ATAQUE DE PÁNICO? TE RECOMENDAMOS LA TÉCNICA DE DISTRACCIÓN 5-4-3-2-1.

IDENTIFICA:

5 COSAS QUE PUEDES VER



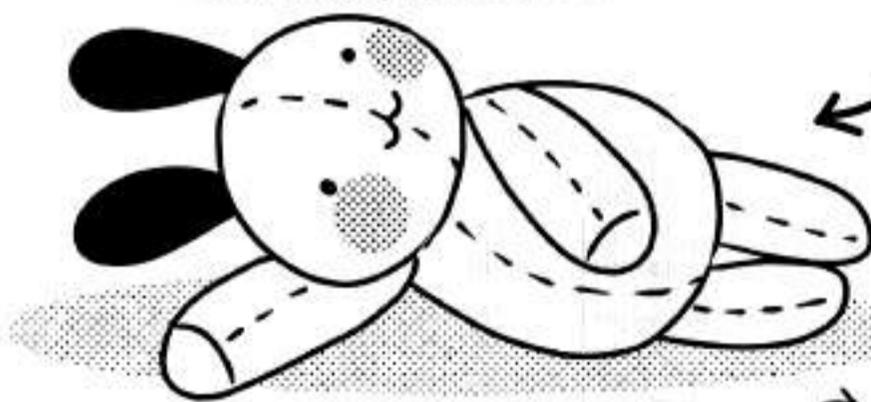
3 QUE PUEDES ESCUCHAR

4 QUE PUEDES TOCAR



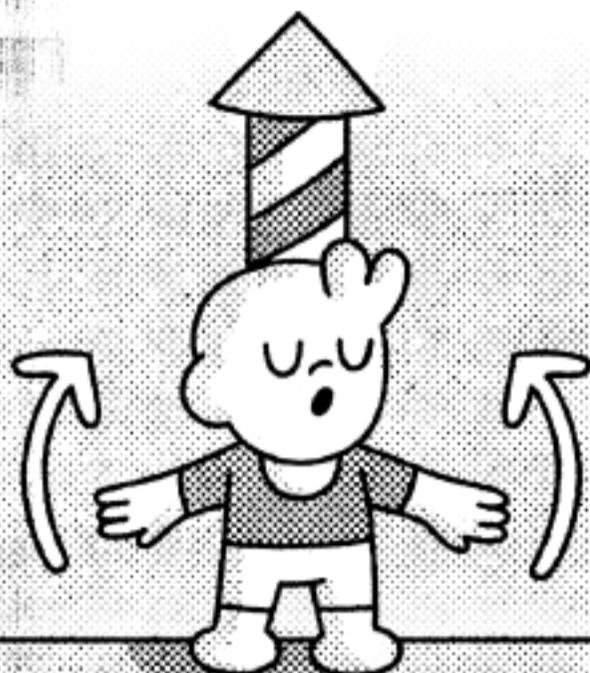
2 QUE PUEDES OLER

Y 1 QUE PUEDES PROBAR.



LA RESPIRACIÓN DEL COHETE

IMAGINA QUE ERES UN COHETE QUE SUBE AL CIELO.

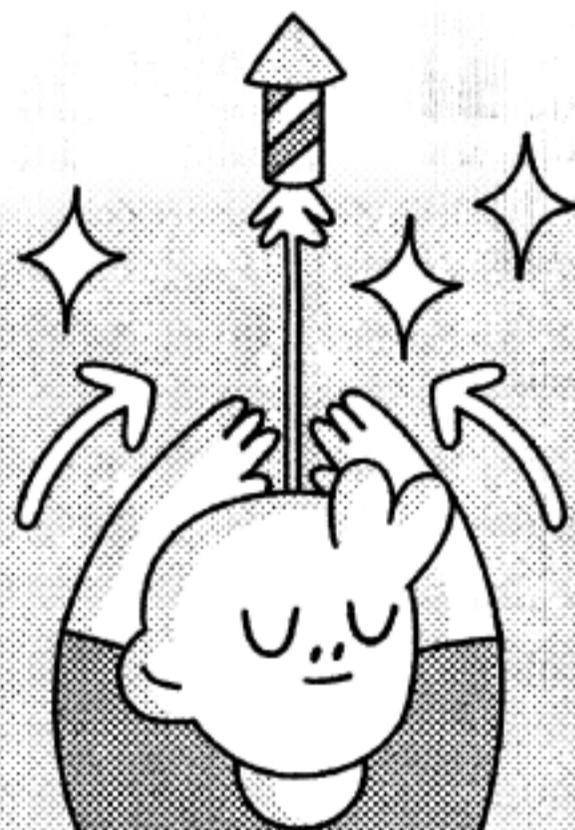


SUBE POCO A POCO TUS MANOS...

...Y VE RESPIRANDO LENTAMENTE POR LA NARIZ...



...HASTA QUE TUS PALMAS SE JUNTEN ENCIMA DE TU CABEZA.



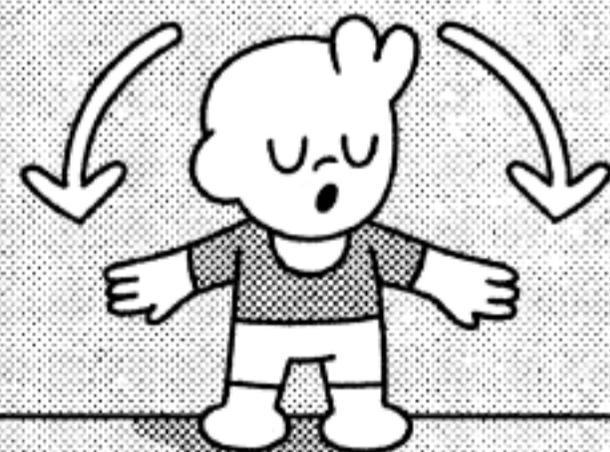
CUENTA HASTA CINCO SIN SOLTAR EL AIRE...



...Y LUEGO SÁCALO EN UNA "EXPLOSIÓN"...



...MIENTRAS BAJAS TUS BRAZOS A LOS LADOS.



REPÍTELO DE TRES A CINCO VECES.

EL DUELO

CONSEJOS PARA HACER MENOS DOLOROSO EL CAMINO

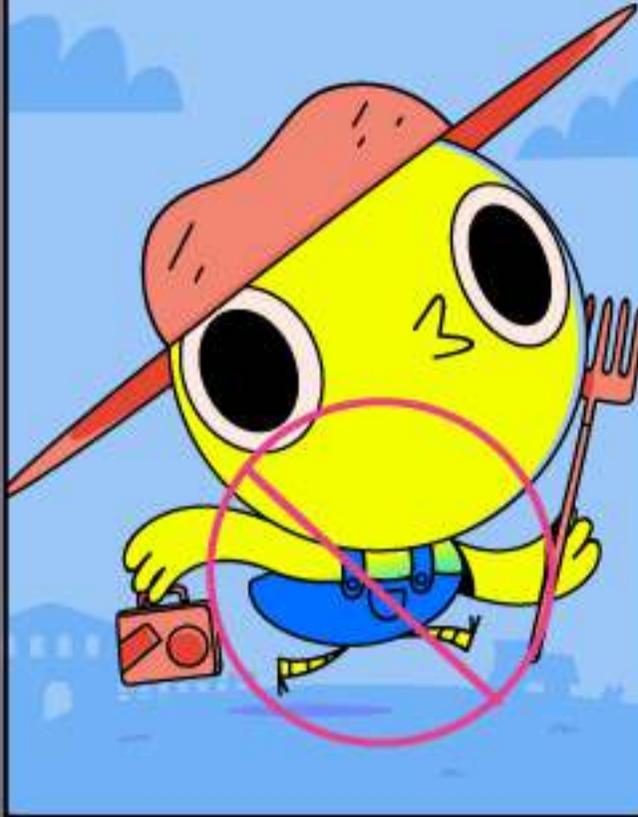


ADIÓS, AMIGO :(

CONSEJOS DE LA DOCTORA
DEBBIE STOEVEN PARA HABLAR
CON LOS NIÑOS SOBRE LA
MUERTE DE UNA MASCOTA.



1 SÉ HONESTO. EVITA
MENTIRLE DICRIENDO QUE
LA MASCOTA SE FUE A UNA
"ESCUELA" O "GRANJA".



2 ADÁPTATE A SU LENGUAJE Y
EVITA DAR DETALLES QUE
NO SEAN NECESARIOS.

~~SE SALIÓ
DE SU JAULA
Y ENTONCES...~~

FALLECIÓ ✓

3 NO INTENTES REEMPLAZAR
A LA MASCOTA DE INMEDIATO.



4 NO HAY QUE PREOCUPARSE
SI SE SIENTEN TRISTES
O MOLESTOS POR LA PÉRDIDA.

EL DUELO ES ALGO NORMAL
(Y NECESARIO) TAMBIÉN
EN LOS NIÑOS.



5 ORGANIZAR UN FUNERAL
O LLEVAR A CABO UN
RITUAL DE DESPEDIDA
**PUEDA FACILITARLES EL DECIR
ADIÓS A SU GRAN AMIGO.**



CÓMO HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

ES NATURAL QUERER PROTEGERLOS, PERO ES MEJOR DECIRLES LA VERDAD.

ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS DE EXPERTOS PARA HABLAR CON ELLOS:



BUSCA UN LUGAR SEGURO Y TRANQUILO. PREPARA LO QUE VAS A DECIR Y HÁBLALES DESPACIO...



ABUELITO ESTABA MUY ENFERMO...



...PARA QUE LOGREN COMPRENDER LA SITUACIÓN Y TÚ PUEDAS MANEJAR MEJOR TUS SENTIMIENTOS.

EVITA LOS EUFEMISMOS, YA QUE PUEDES CONFUNDIRLOS.

LO PERDIMOS



¿DÓNDE ESTÁ?



EN VEZ DE ESO, SÉ SINCERO Y CLARO:

TU ABUELO MURIÓ. ESO SIGNIFICA QUE SU CUERPO DEJÓ DE FUNCIONAR Y NO LO VOLVEREMOS A VER



FINALMENTE, ALGUNOS NIÑOS PUEDEN CREER QUE TUVIERON ALGO QUE VER CON LA MUERTE DE SU SER QUERIDO.

ES QUE YO LE DIJE...



ASEGÚRATE DE DECIRLES QUE NO TIENEN LA CULPA Y AYÚDALOS A ENTENDER LO QUE PASÓ:

ALGO LO ENFERMÓ Y NO PODÍA RESPIRAR. TÚ NO HICISTE NADA MALO

UN MENSAJE DE ADIÓS

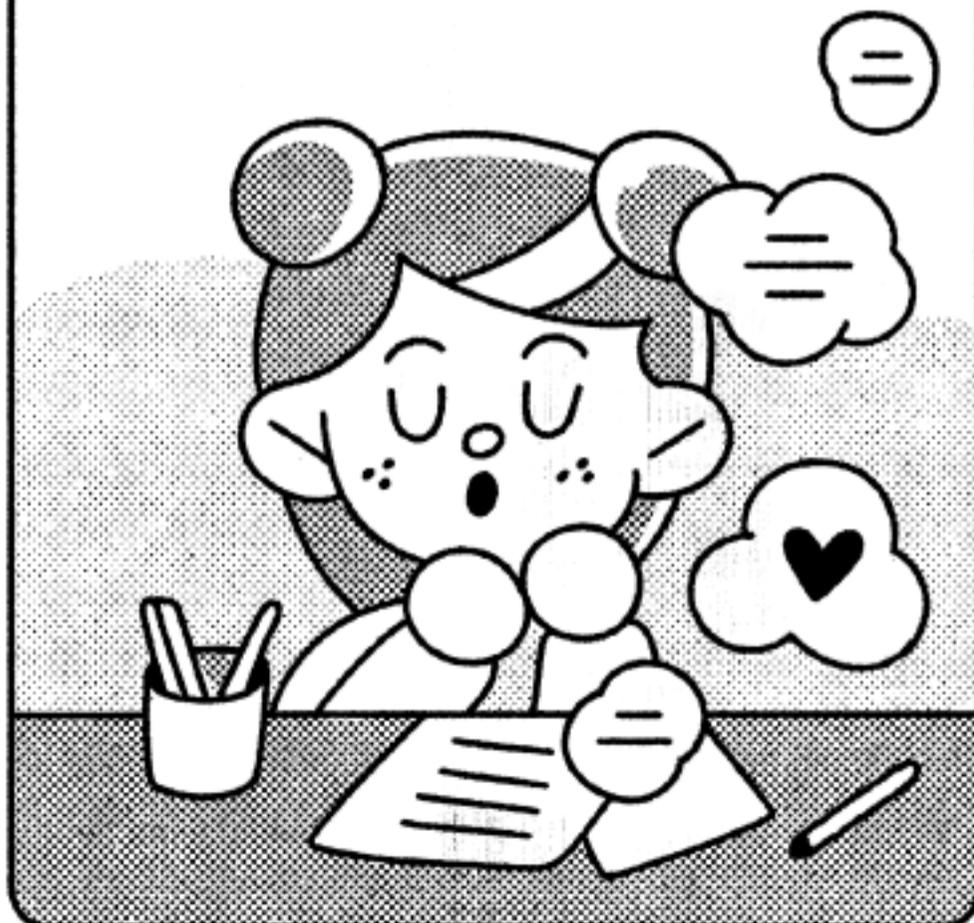
EN UN CUADERNO, **ESCRIBE ALGUNAS FRASES DE DESPEDIDA** PARA TU SER QUERIDO.



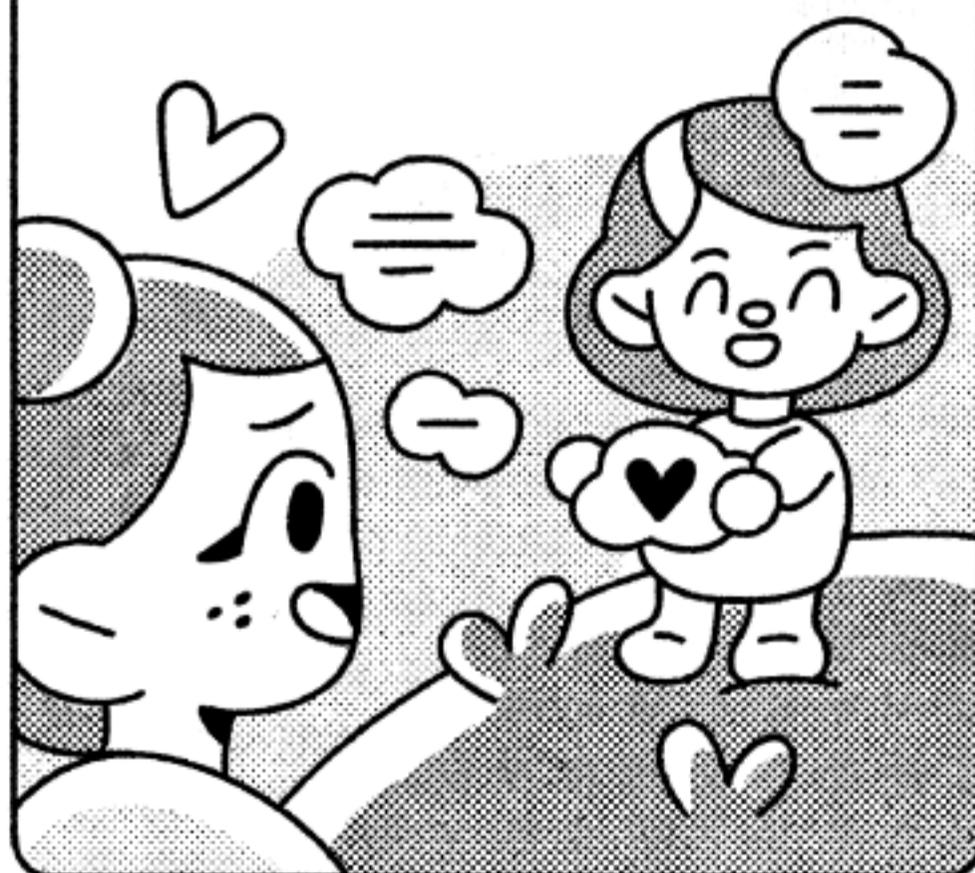
CIERRA LOS OJOS Y **CONCÉNTRATE EN TU RESPIRACIÓN.**



AHORA IMAGINA QUE CADA FRASE QUE ESCRIBISTE **SE CONVIERTE EN UNA NUBE...**



...Y QUE CON TU EXHALACIÓN LLEGA A REUNIRSE CON ESA **PERSONA QUE TANTO AMAS** <3



UNA CARTA DE DESPEDIDA

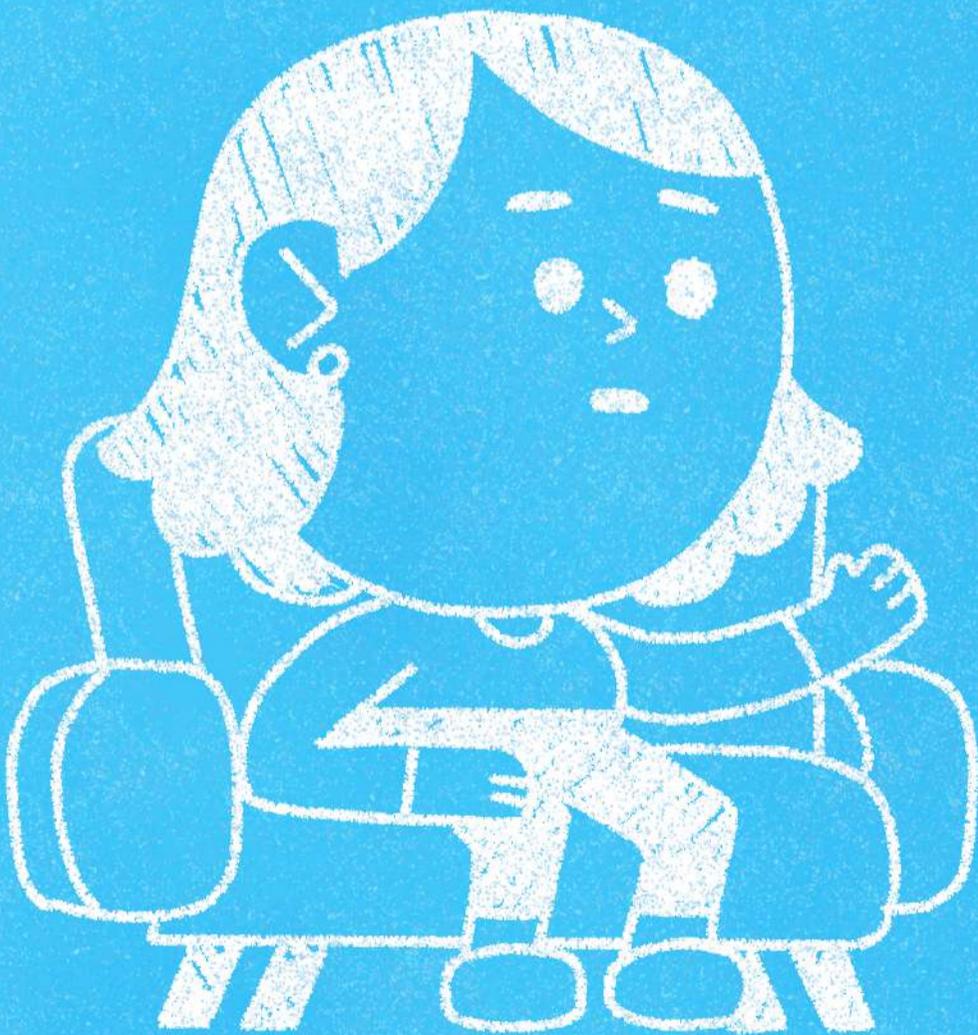
SI UN SER QUERIDO FALLECIÓ, **ESCRIBE UNA CARTA** EN LA QUE LE CUENTES CÓMO TE SIENTES O RECUERDES ALGUNAS DE TUS ANÉCDOTAS FAVORITAS JUNTOS.

A large rectangular box with a solid top and bottom border and a dotted middle line, designed for writing a letter. The box is empty and occupies most of the page.



HABLEMOS DEL SUICIDIO

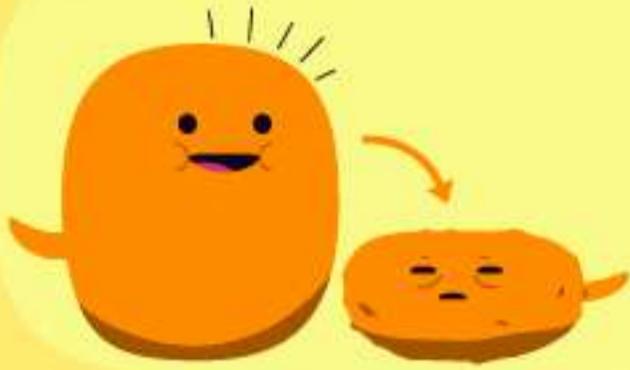
SEÑALES, PREVENCIÓN Y REDES DE APOYO



CÓMO AYUDAR A UNA PERSONA QUE ESTÁ TENIENDO PENSAMIENTOS SUICIDAS

1 CÓMO RECONOCER SI ALGUIEN LOS TIENE

AUNQUE NO TODOS/AS PRESENTAN ESTOS SÍNTOMAS O SEÑALES, PODRÍAS VER CAMBIOS EN SU FORMA DE HABLAR, COMPORTAMIENTO Y ESTADO DE ÁNIMO.



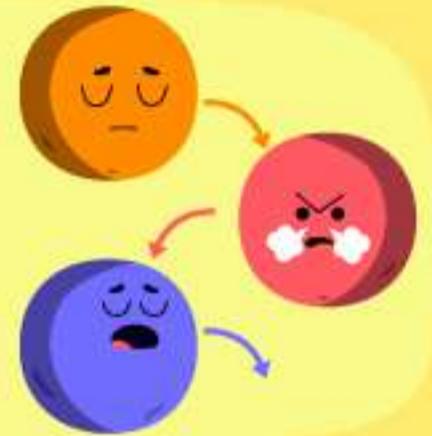
¿SU TONO DE VOZ ES PLANO CUANDO SOLÍA SER ANIMADO?



¿ESTÁ DURMIENDO MÁS O MENOS TIEMPO?



¿ESTÁ MENOS INTERESADO/A EN SOCIALIZAR?



¿MUESTRA ENOJO O CAMBIOS DE HUMOR EXTREMOS?

DICE FRASES QUE INDICAN QUE SE SIENTE SIN ESPERANZA:

NO SÉ POR QUÉ ESTOY AQUÍ



A VECES NO QUIERO DESPERTAR

ALGUNOS TAMBIÉN HABLAN SOBRE SENTIRSE ATRAPADOS, TENER UN DOLOR INSOPORTABLE O SER UNA CARGA.



OTROS PUEDEN PARECER ANSIOSOS O AGITADOS, O EMPEZAR A CONSUMIR MÁS ALCOHOL O DROGAS.



2 QUÉ HACER POR ESA PERSONA

SI ALGUIEN TE PREOCUPA, HABLA CON ÉL O ELLA DE FORMA ABIERTA, HONESTA Y SIN JUZGAR.



TAMBIÉN PUEDES PREGUNTAR DIRECTAMENTE Y ANIMARLE A BUSCAR TRATAMIENTO.

SI TE CUENTA QUE NO SABE SI PUEDE AGUANTAR MÁS O QUE TIENE UN PLAN PARA LASTIMARSE EN EL QUE NO DEJA DE PENSAR...

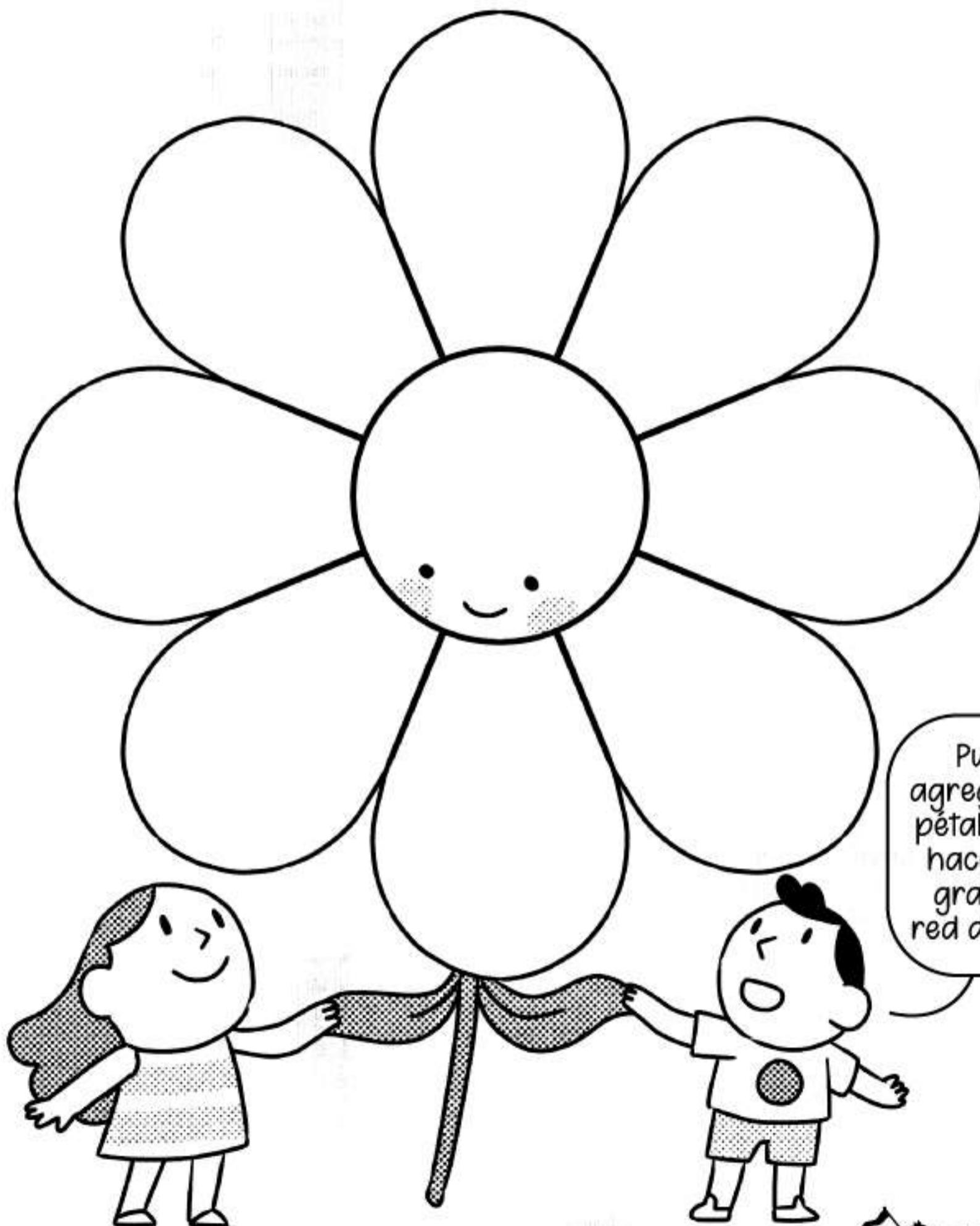


... PUEDE QUE SEA NECESARIO LLEVARLO/A A URGENCIAS O BUSCAR AYUDA PROFESIONAL INMEDIATAMENTE.



EL APOYO QUE NECESITO ♥

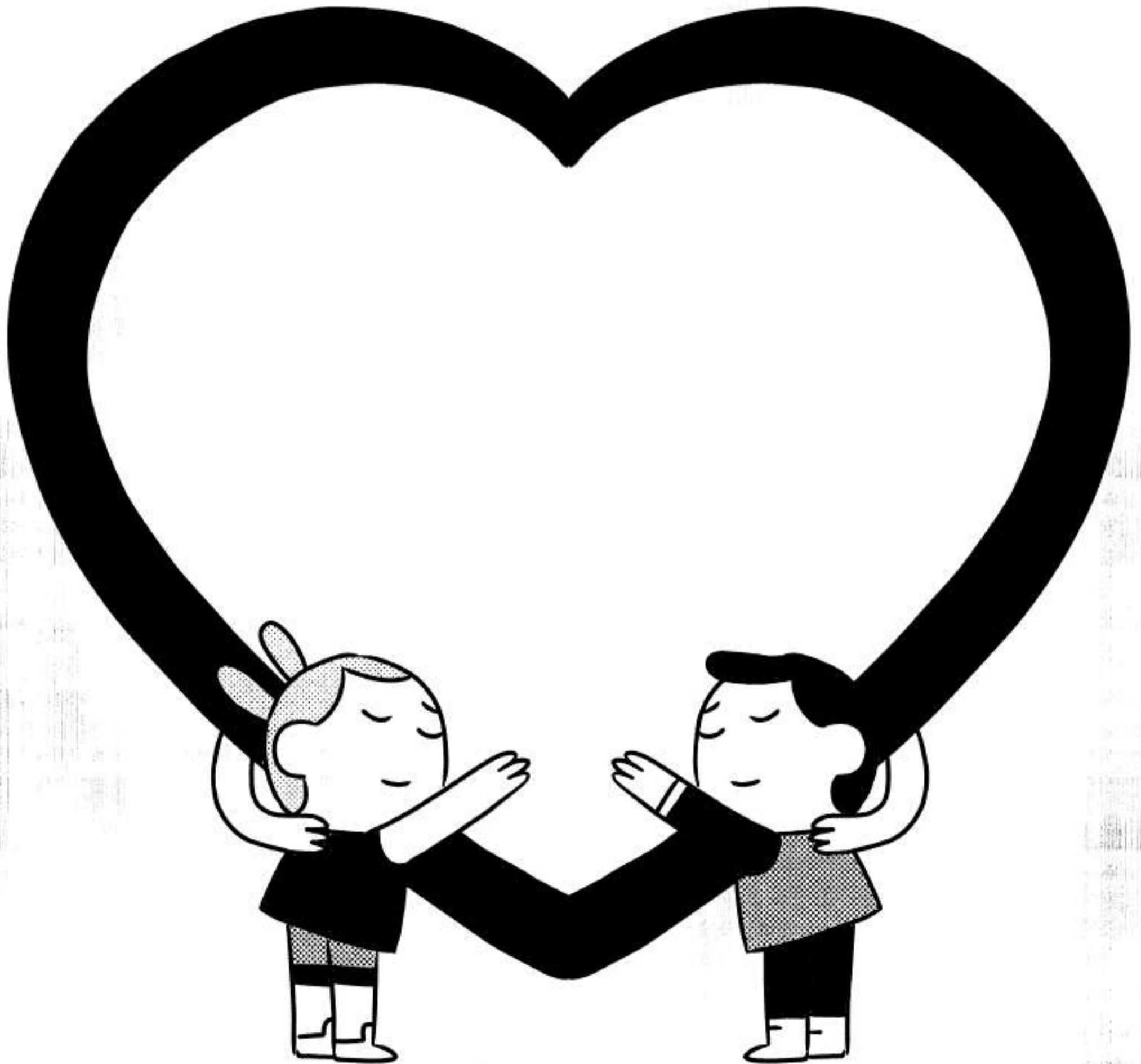
EN CADA PÉTALO ESCRIBE EL NOMBRE O DIBUJA A ESAS PERSONAS QUE SABES QUE TE AYUDARÁN EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES.



Puedes agregar más pétalos para hacer más grande tu red de apoyo

APAPACHO AL CORAZÓN

ESCRIBE UN MENSAJE O DIBUJA **ALGO QUE TE HAGA SENTIR BIEN** Y REGRESA AQUÍ CUANDO MÁS NECESITES UN ABRAZO ♥



EL AUTOCUIDADO

¿QUÉ ES Y CÓMO LO PRACTICO?



YO ME CUIDO ♡

EL AUTOCUIDADO ES UNA FORMA CREATIVA Y AMOROSA DE PONER ATENCIÓN A NUESTRAS NECESIDADES.

NO SOLO LAS BÁSICAS, COMO COMER O DORMIR, SINO AQUELLAS QUE IMPLICAN HACER UN MOMENTO PARA NOSOTROS/AS Y CONSENTIRNOS...



...COMO TOMAR UNA SIESTA, COMER UN HELADO, BAILAR, CANTAR, MEDITAR, HACER EJERCICIO Y MÁS :)

¿CUÁL ES TU ACTIVIDAD FAVORITA DE AUTOCUIDADO?

CUPONERA DE AUTOCUIDADO



Escribe en cada cupón una actividad que disfrutes mucho y úsalos siempre que tengas oportunidad

COMER UN HELADO..... 	BAILAR.....        
---	--	--	--	---	--	--	--	--



¿Te los terminaste?
¿Cómo te sientes ahora?



PICTOLINE



Save the Children