



**Bienestar psicológico en la infancia.  
Marco y propuestas de actuación ante necesidades de detección,  
prevención e intervención.  
Pautas para el contexto familiar.**

# Esquema de contenidos



1. Introducción para reflexionar
2. Qué significa el bienestar emocional en la infancia
3. Cómo viven y sienten niñas y niños de Educación Primaria
4. El papel de la familia en el desarrollo emocional
5. Claves para cuidar la salud psicológica en casa
  - Afectividad: dar cariño y seguridad
  - Comunicación: hablar y escuchar a niños y niñas.
  - Normas y límites claros y coherentes
  - Fomentar la autonomía paso a paso
  - Validación emocional
  - Tolerancia a la frustración
  - Estilos de crianza positivos
  - Pautas ante situaciones concretas: acoso escolar, uso de pantallas
  - Autocuidado de los padres y madres

# 1. Para reflexionar

¿Estamos ante una avalancha de problemas psicológicos en la infancia?

¿Está sucediendo algo que explique esta eclosión? ¿Siempre ha sido así pero ahora detectamos mejor? ¿Es efecto del foco puesto en la importancia de la salud mental lo que explica este incremento?

¿Sabemos cómo se sienten los hijos y las hijas en su día a día?

¿Estamos atentos a las señales que indican que algo no va bien en su bienestar emocional?

¿Ponemos el mismo cuidado en su salud psicológica que en su salud física?

¿Les damos un espacio para hablar de sus emociones y preocupaciones?

¿Contamos con herramientas para acompañarles en los momentos difíciles?

¿Tenemos claro a dónde acudir si vemos señales de alarma?

## 2. ¿Qué entendemos por bienestar emocional?

- Sentir tranquilidad, seguridad y con confianza en sí mismo o misma.
- Poder disfrutar de las cosas, sentir satisfacción e ilusión.
- Saber adaptarse a los cambios y afrontar las dificultades que aparecen.
- Contar con recursos protectores (familia, amistades, habilidades personales...) que ayuden a superar los momentos difíciles.
- Los cambios emocionales y de comportamiento son frecuentes en la infancia, por ello, es importante que niñas y niños se sientan acompañados y comprendidos.
- El bienestar emocional se relaciona con la adaptación positiva y el afrontamiento de adversidades y una reducción de los factores de riesgo relacionados con los problemas de salud mental (Dienel y Tay, 2015; Weare, 2015).

# Todo ello en un momento vital caracterizado por...



- Gran curiosidad y ganas de aprender cosas nuevas.
- Desarrollo de la imaginación y el juego como forma de crecer.
- Necesidad de rutinas claras para sentir seguridad.
- Aprendizaje de la convivencia: compartir, respetar y resolver conflictos.
- Búsqueda de aprobación de las personas adultas y orgullo por los logros alcanzados.
- Sensibilidad a las emociones propias y ajenas: comienzan a ponerse en el lugar de otras personas.
- Necesidad de pertenencia y de sentir aceptación por sus amistades y su entorno.

## 4. El papel de la familia en el desarrollo emocional

- La familia es el primer lugar donde niños y niñas aprenden a relacionarse y a sentir seguridad.
- Las personas adultas somos modelo: imitan cómo hablamos, cómo resolvemos los problemas y cómo expresamos nuestras emociones.
- Dar cariño, apoyo y seguridad es la base para que niños y niñas crezcan con confianza.
- En casa aprenden cómo son las relaciones: respeto, cuidado, cooperación.
- Es importante ir adaptando la forma de acompañarles en cada etapa de su desarrollo.
- La clave: comunicación, escucha, poner límites con cariño y enseñar a afrontar las dificultades.

## 5. Claves para cuidar la salud psicológica en el contexto familiar

**Enfoque de promoción, facilitación de factores y recursos de protección.**

**¿Cuáles podemos promover desde el contexto familiar para favorecer mejores niveles de ajuste y bienestar psicológico?**



Falta de comunicación.  
Ausencia de límites o normas inconsistentes.  
Conflictos familiares constantes.  
Exceso de pantallas y poca actividad física.  
Poco tiempo compartido en familia.

## 5. ¿Cómo puede trabajar la familia?

- 1. Afectividad:** Dar cariño 🧡 → abrazos, palabras de apoyo, mostrar afecto.
- 2. Comunicación:** Hablar y escuchar 👤 → preguntar cómo están y prestar atención a lo que cuentan. Tiempo de calidad en familia
- 3. Normas y límites:** Poner normas claras 🚦 → límites firmes, explicados con calma. Rutinas que den seguridad.
- 4. Fomentar Autonomía:** dejar que hagan tareas acordes a su edad. Refuerzo positivo de sus logros.
- 5. Estilos de crianza:** Educar con el ejemplo 👨‍👩‍👧 → mostrar respeto, paciencia y buena convivencia.
- 6. Pautas de actuación protectoras en algunas problemáticas:** Acompañar en los problemas 🧡 → ayudarles a encontrar soluciones sin resolverles todo.

### Factores de protección



# Validar para acompañar

Cuando ofrecemos **herramientas emocionales**, no solo contenemos una conducta, sino que ayudamos a que **niñas y niños construyan recursos para toda su vida.**



- Las emociones son parte de su desarrollo, no un problema que hay que “quitar”.
- **Validar** significa reconocer lo que el niño o la niña siente, dándole valor a su emoción, aunque no estemos de acuerdo o no entendamos su comportamiento.
- Cuando validamos sus emociones les transmitimos: “lo que sientes importa y puedes confiar en mí”.
- Acompañar la emoción abre la puerta a que la niña o el niño aprenda a regularse.

**Conectar con sus emociones es el primer paso para poder guiar su conducta.**

# Validar para acompañar

**Las emociones** no se evitan, no se controlan, **se acompañan**. Cada alternativa o recurso emocional que les ofrecemos fortalece la confianza del niño o la niña en sí mismo y en los demás.



- Nombrar las emociones con palabras sencillas.
- Modelar calma: el adulto se regula primero.
- Crear espacios o rituales de calma (respirar, dibujar, rincón tranquilo)
- Reconocer los pequeños avances en autorregulación.

## LA COMUNICACIÓN ES EL PUENTE QUE NOS UNE

### TIPOS DE COMUNICACIÓN



#### PASIVA

- Lenguaje corporal sumiso
- Miedo al enfado del otro
- Dificultad para decir no

#### ASERTIVA

- Expresa de forma clara opiniones y sentimientos
- Respeta la opinión de los demás
- Respeta el turno



#### AGRESIVA

- Expresa opiniones de forma hostil.
- Dificultad para esperar el turno
- Invasión del espacio interpersonal

### CONSEJOS

1

BUSCA EL MOMENTO  
ADECUADO

2

ESCUCHA SIN  
INTERRUMPIR

3

EVITA LAS  
COMPARACIONES

4

EXPRESA TU OPINIÓN  
CON CLARIDAD

5

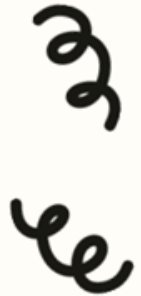
NO JUZGUES



**Evitar la  
sobreprotección:  
Permitir que los hijos  
enfrenten pequeñas  
frustraciones cotidianas.**

**Practicar juegos de  
mesa: Son ideales para  
aprender a perder,  
esperar turnos y seguir  
reglas.**

**Evitar recompensas  
inmediatas: Enseñar a  
esperar y valorar el  
esfuerzo sostenido.**



**No resolver todo por  
ellos: Guiar, pero no  
hacer las tareas o  
solucionar sus  
conflictos.**

## ENTRENANDO LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

**Celebrar el esfuerzo:  
Reconocer cuando lo  
intentan, aunque no  
logren el resultado  
esperado.**



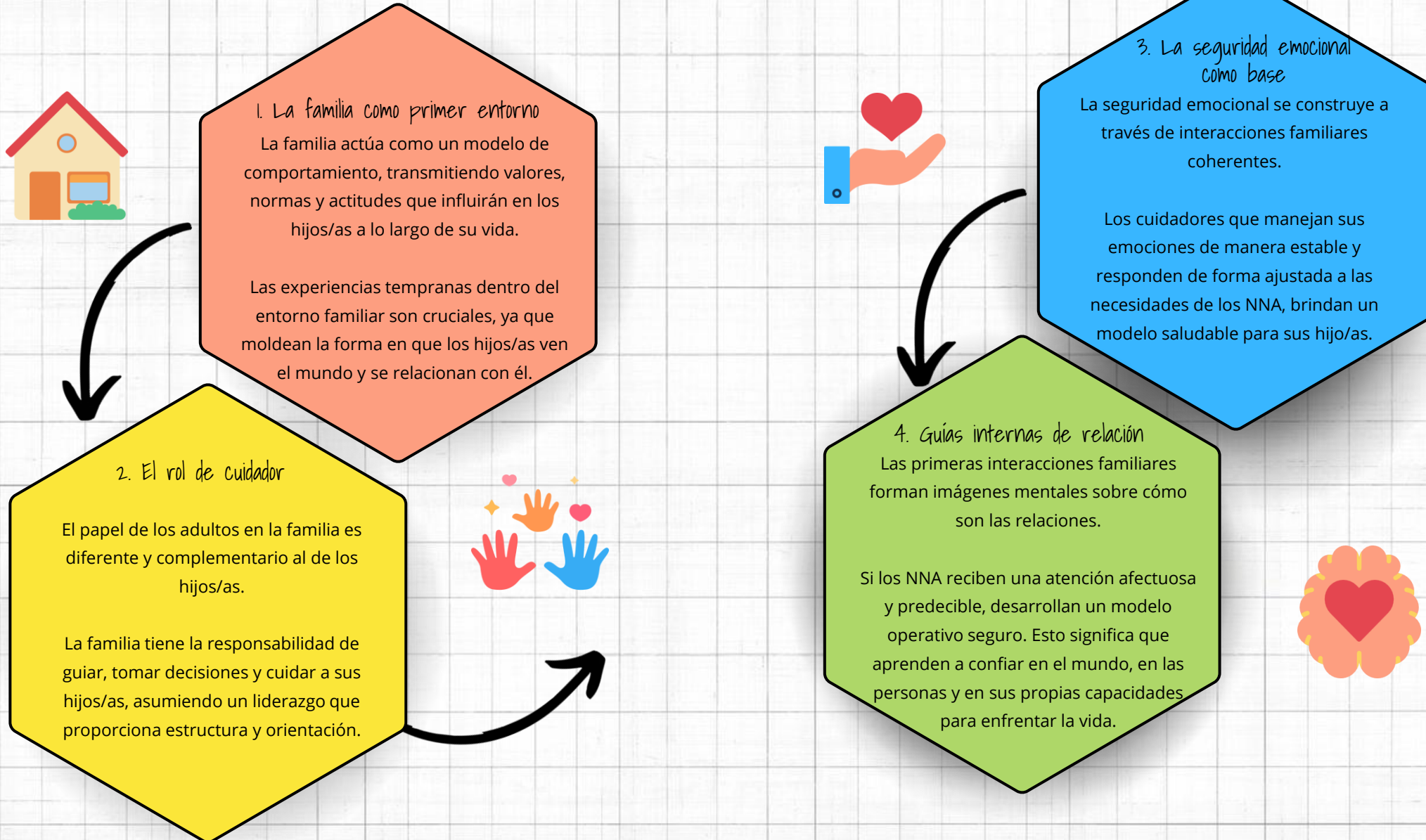
**Validar sus emociones:  
Escuchar y nombrar lo que  
sienten ("entiendo que  
estés enfadado...").  
Dar ejemplo: Mostrar cómo  
los adultos manejan la  
frustración en casa.**

**Fomentar la  
autonomía: Dejar que  
tomen decisiones y  
asuman  
consecuencias**

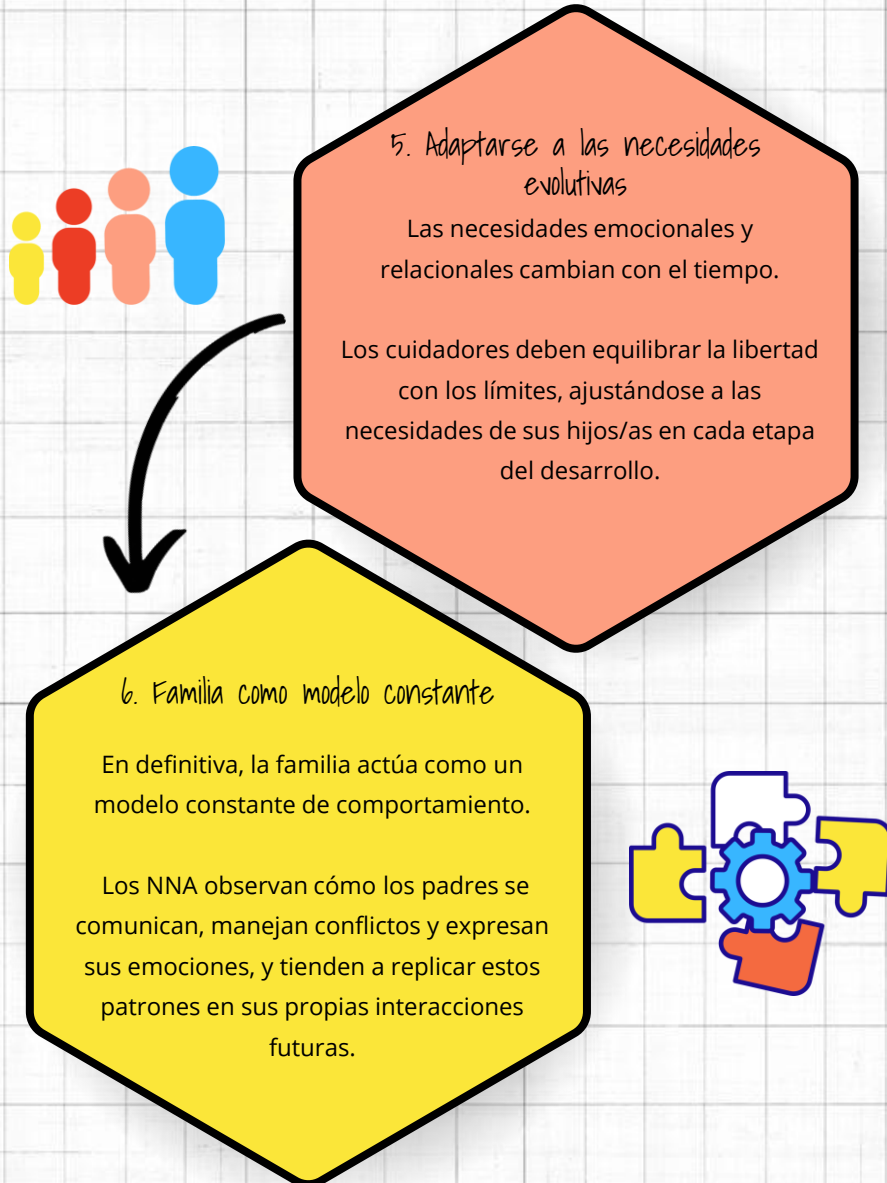
**Establecer rutinas y  
límites claros: Ayuda a  
que se sientan seguros  
y comprendan que no  
todo es negociable.**



## El papel de la familia en el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes (NNA)



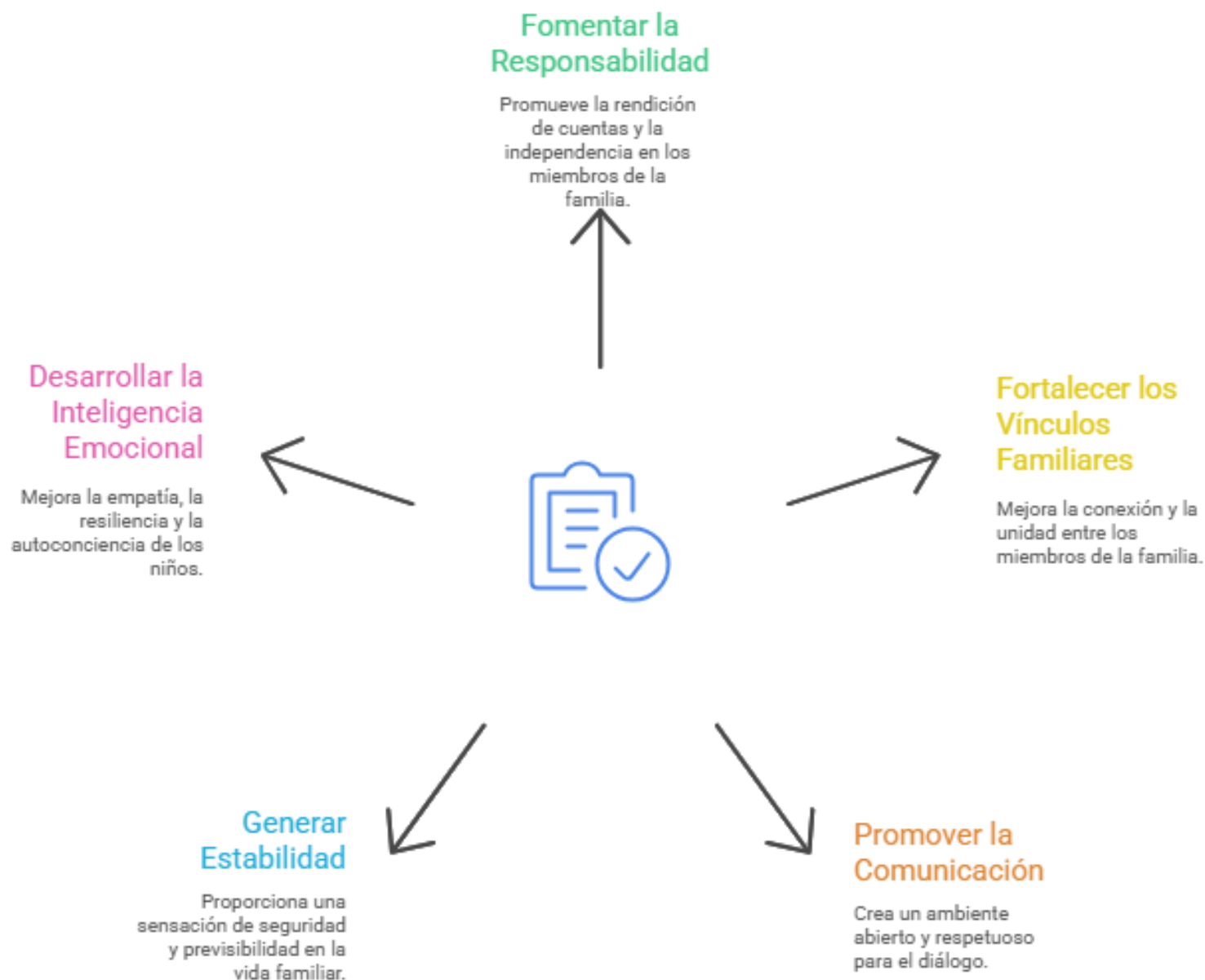
## El papel de la familia en el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes (NNA)



Entender el papel de la familia como un entorno de apoyo y desarrollo emocional nos lleva a profundizar en los aspectos específicos que contribuyen a este bienestar.

A continuación, se explorarán varios temas cruciales que ayudarán a los cuidadores a optimizar su rol y crear un entorno familiar saludable y seguro:

- Afectividad
- Comunicación
- Normas y límites
- Autonomía
- Estilos de crianza
- Cómo actuar en caso de detectar un problema



## LIMITES ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Los límites protegen, orientan y educan



- Los límites son un acto de amor: ofrecen seguridad y orden al mundo del niño.
- Funcionan como un marco de cuidado que posibilita la elección y el aprendizaje.
- No son un fin en sí mismos, sino un medio para enseñar habilidades para la vida: autocontrol, empatía, responsabilidad.
- La forma de transmitirlos importa: deben ser claros, consistentes y respetuosos.

## LIMITES ¿CÓMO PONERLOS?

Los límites deben ser claros, con firmeza y conexión

- Antes de corregir, comprender la causa detrás de la conducta.
- Límites claros, concretos y congruentes: se hablan, se recuerdan y se cumplen.
- Diferenciar castigos (que generan miedo y culpa) de consecuencias educativas (que enseñan responsabilidad).
- Decidir qué batallas valen la pena: hay límites innegociables (seguridad) y otros que pueden flexibilizarse.
- Ser coherentes: no pedir al niño lo que el adulto no practica.
- Enfocarse en soluciones, no en culpabilizar.



## DAR EJEMPLO

~~GRITOS - INSULTOS~~

MANERA DE RESOLVER CONFLICTOS  
SOCIABILIDAD - EMPATÍA  
GRATITUD  
COOPERACIÓN (NO COMPETITIVIDAD)  
DEPORTE



## AUTOANÁLISIS

Valorar si nuestra manera de vincularnos con nuestros hijos es la adecuada y hacer autocrítica:

TIPO DE APEGO - SEGURO  
ESTILO DE CRIANZA - DEMOCRÁTICO  
VALORES FAMILIAS: solidaridad, generosidad, cooperación,...



## PEDIR AYUDA

SI VEO QUE NO PUEDO RESOLVERLO CON MI MISMO, PEDIR AYUDA ESPECIALIZADA



## HABLAR DE ELLO

ESCUCHA ACTIVA - VALIDACIÓN EMOCIONAL  
COHESIÓN FAMILIAR  
REPROCESAMIENTO DE CRÍTICAS RECIBIDAS PARA QUE NO SE CONVIERTAN EN COMPLEJOS



## APRENDIZAJE

Fomentar entrenamiento de HABILIDADES SOCIALES  
EDUCACIÓN EMOCIONAL  
DEPORTES DE EQUIPO (mejor autonecepto físico y entrenamiento de hhss y tolerancia a frustración)



## FOMENTAR AUTONOMÍA

NO AYUDAR EN AQUELLO QUE PUEDE HACER POR SÍ MISMO  
PROPORCIONAR OPORTUNIDADES DE SER INDEPENDIENTE Y DE GENERAR VÍNCULOS SOCIALES (actividades, ...)



# Consejos para familias Prevención Bullying

TÍMIDO  
INSEGURO  
IMPULSIVO

ETIQUETA



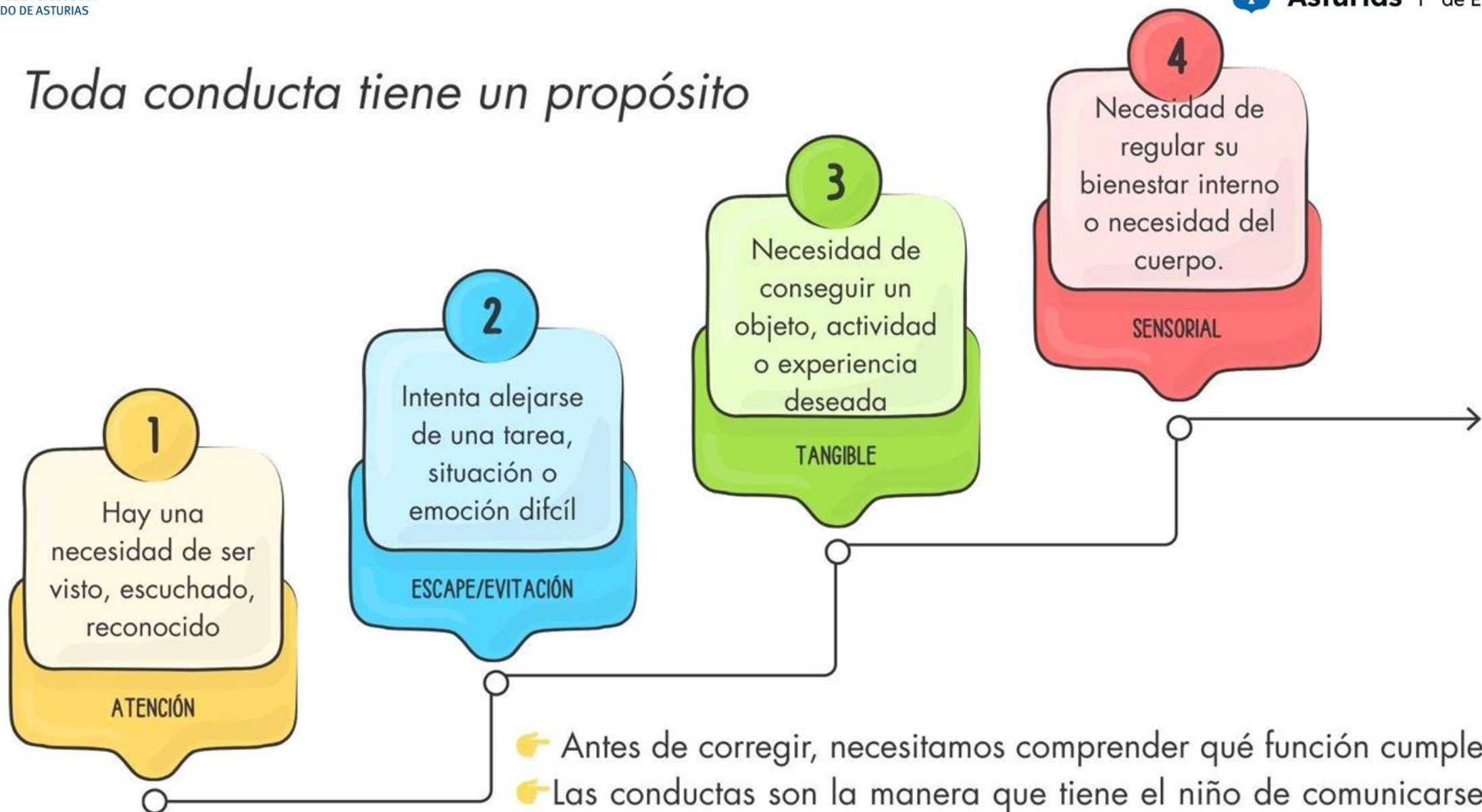
## DETECCIÓN POSIBLE ACOSO DESDE LA FAMILIA

### Indicadores

- Cambios repentinos en su conducta
- Cambios bruscos de humor, rebeldía
- Depresión y/o ansiedad
- Ansioso o triste los domingo por la tarede
- Inseguridad, baja autoestima
- Rechazo a ir a clase
- Empeora la relación con sus hermanos
- Pesadillas, terrores nocturons
- Cambio en el apetito
- Somatizaciones
- Dificultades de atención y concentración no justificadas
- Bajada del rendimiento escolar

- Se queja de que se meten con él o le pegan
- Pierde material, ropa rota, heridas, moretones,...
- Pérdida de interés por sus juegos
- Falta de amigos
- Evita hablar del colegio
- Lloro o está triste con frecuencia
- Aislamiento
- Regresión a comportamientos de edades anteriores
- No quiere celebrar su cumple ni es invitado
- Viste diferente por algún complejo
- No lo vemos hablar con compañeros a la salida de clase

## *Toda conducta tiene un propósito*



- ➡ Antes de corregir, necesitamos comprender qué función cumple.
- ➡ Las conductas son la manera que tiene el niño de comunicarse con su entorno.





## DAR EJEMPLO



AUTOANÁLISIS sobre el uso que como padres hacemos de las pantallas y de nuestro propio tiempo libre  
ESPACIOS SIN PANTALLAS para todos  
Desactivar notificaciones  
LIMITAR PROPIO USO

## PLAN DIGITAL FAMILIAR

SUPERVISIÓN Y LÍMITES



Fijación de número máximo de horas y franja horaria  
PRESCINDIR DE PANTALLAS A PARTIR DE UNA HORA toda la familia  
COMIDAS sin pantallas  
RETRASAR adquisición del móvil

## INVOLUCRARSE

COMPARTIR, CONOCER INTERESES Y GUSTOS de los hijos  
ACOMPañAR Y MEDIAR  
Educación gradual y continua  
Ayudarles a APRENDER A PENSAR de forma crítica, autónoma y analítica, entendiendo que lo que aparece en las redes no es real ni objetivo

# Consejos para familias

## Prevención abuso de pantallas



## EDUCACIÓN EMOCIONAL



Ofrecerles ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL que eviten el uso de pantallas como mecanismo compensatorio

## APRENDIZAJE



INFORMARSE acerca de las redes que utilizan, conocer su mundo  
HERRAMIENTAS DE CONTROL DIGITAL  
ASISTIR A CHARLAS o talleres  
Consulta GUÍAS y recursos realizadas por profesionales sobre el uso adecuado de la tecnología

## FOMENTAR OCIO SALUDABLE

DEPORTES con amigos y también en familia  
Generar oportunidades para AFICIONES  
Juego sin pantallas en familia  
Juego CREATIVO, MÚSICA  
LECTURA, ESCRITURA



# ¿A QUÉ EDAD ES RECOMENDABLE QUE UN NIÑO TENGA MÓVIL

- ♦ En primaria no es necesario un teléfono con acceso a internet.

La mayoría de expertos recomienda esperar al menos hasta los 12 años (inicio de la ESO).

Diversos colectivos sanitarios y educativos impulsan retrasar esa edad más allá de los 12 años y limitar su uso por debajo de los 16 años.

Revisiones divulgativas para familias plantean la edad ideal en torno a los 16 años cuando el menor ya tiene mayor madurez y comprensión del riesgo

- ♦ Si se usa un móvil, puede ser uno básico solo para llamadas, con control parental y horarios definidos.



Lo más  
importante  
no es solo la  
edad, sino  
cómo lo usan  
y para qué lo  
necesitan.

# Recomendación sobre uso del móvil

| Dispositivo                       | Edad orientativa                                                                                                   | Condiciones básicas                                                                                                               |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Móvil “tonto” (solo llamadas/SMS) | 10-11 años (último ciclo de Primaria)<br>solo si hay necesidad logística real (ir<br>solo al cole, actividades...) | Sin datos ni cámara, PIN gestionado<br>por los padres.                                                                            |
| Primer smartphone                 | ≥ 12 años como mínimo, ideal 14 años<br>(1.º-2.º ESO). Cuanto más se acerque a<br>los 14-15, menor riesgo.         | Darlo tras un período de copropiedad<br>(el teléfono “es de la familia”), plan<br>digital por escrito y supervisión<br>constante. |
| Acceso autónomo a redes sociales  | Respetar el límite legal de 14 años en<br>España y, si es posible, esperar a los<br>16.                            | Acompañamiento, perfiles privados,<br>revisión periódica y diálogo abierto.                                                       |

**LA CLAVE NO ES SOLO LA FECHA SINO MADUREZ + ACOMPAÑAMIENTO  
NIÑOS CON BUENA AUTORREGULACIÓN, RESPONSABILIDADES CUMPLIDAS Y HÁBITOS SALUDABLES  
ESTARÁN MEJOR PREPARADOS.**

# ¿CUÁNTO TIEMPO DE PANTALLA?

La Asociación Española de Pediatría (AEP) resume los límites diarios excluyendo tareas escolares [plandigitalfamiliar.aeped.es](http://plandigitalfamiliar.aeped.es):

- 0-6 años: evitar pantallas (no existe un “tiempo seguro”).
- 6-12 años: < 1 hora/día de ocio digital.
- > 12 años: < 2 horas/día (incluyendo deberes).

La OMS añade que, más que contar minutos, debemos reducir el sedentarismo y aumentar la actividad física en la franja 5-17 años [who.int](http://who.int). La AAP (EE. UU.) recuerda que los límites funcionarán mejor si se combinan con un Plan Familiar de Medios y zonas libres de pantallas antes de dormir [aap.org](http://aap.org).

# APLICACIONES

Descarga Family Link en tu dispositivo y sigue las instrucciones fáciles para conectar con aquel móvil, ordenador o tablet que quieras controlar.

Te permite:

- Establecer normas básicas para un buen uso
- Ver actividad y obtener informe de uso
- Aprobar o bloquear aplicaciones
- Recibir recomendaciones
- Establecer límites de tiempo



# APLICACIONES



Descarga la app Qustodio en tu móvil y la app Qustodio para niñ@s en el de tu hij@.

Te permite:

- Controlar la actividad de tu hij@ en el móvil
- Limitar el empleo diario
- Bloquear acceso a apps y juegos
- Dispone de geolocalizador
- Incluye botón del pánico (para contactar con los padres rápidamente)

Descarga la app y sigue los pasos para conectar con el dispositivo del niñ@.

Permite:

- Controlar el contenido y el tiempo de uso
- Informes de actividad
- Bloquear aplicaciones
- Comprobar su ubicación





