





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.



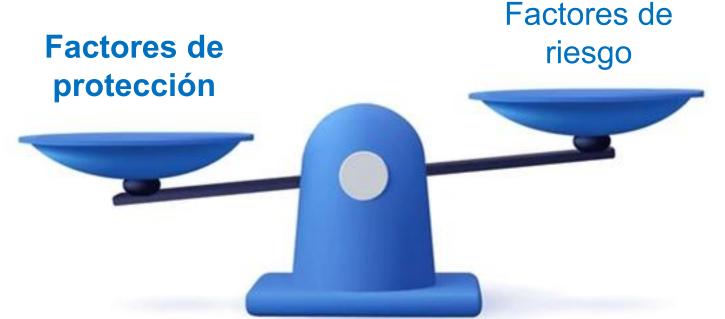


5. Claves para cuidar la salud psicológica en el contexto familiar

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 **8** → 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 fortaleza 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

BUSCA EL MOMENTO
ADECUADO

2 ESCUCHA SIN INTERRUMPIR

3 EVITA LAS

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.





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

Validar sus emociones:

ENTRENANDO LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Fomentar la
autonomía: Dejar que
tomen decisiones y
asuman
consecuencias

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

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)

I. La familia como primer enforno

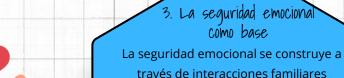
La familia actúa como un modelo de
comportamiento, transmitiendo valores,
normas y actitudes que influirán en los
hijos/as a lo largo de su vida.

Las experiencias tempranas dentro del entorno familiar son cruciales, ya que moldean la forma en que los hijos/as ven el mundo y se relacionan con él.

2. El rol de cuidador

El papel de los adultos en la familia es diferente y complementario al de los hijos/as.

La familia tiene la responsabilidad de guiar, tomar decisiones y cuidar a sus hijos/as, asumiendo un liderazgo que proporciona estructura y orientación.



Los cuidadores que manejan sus emociones de manera estable y responden de forma ajustada a las necesidades de los NNA, brindan un modelo saludable para sus hijo/as.

coherentes.

4. Guías internas de relación

Las primeras interacciones familiares
forman imágenes mentales sobre cómo
son las relaciones.

Si los NNA reciben una atención afectuosa y predecible, desarrollan un modelo operativo seguro. Esto significa que aprenden a confiar en el mundo, en las personas y en sus propias capacidades para enfrentar la vida.



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



5. Adaptarse a las necesidades evolutivas

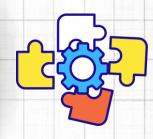
Las necesidades emocionales y relacionales cambian con el tiempo.

Los cuidadores deben equilibrar la libertad con los límites, ajustándose a las necesidades de sus hijos/as en cada etapa del desarrollo.

6. Familia como modelo constante

En definitiva, la familia actúa como un modelo constante de comportamiento.

Los NNA observan cómo los padres se comunican, manejan conflictos y expresan sus emociones, y tienden a replicar estos patrones en sus propias interacciones futuras.



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







Impacto de las Normas y Límites Familiares



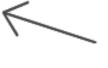
Fomentar la Responsabilidad

Promueve la rendición de cuentas y la independencia en los miembros de la familia.

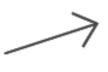


Desarrollar la Inteligencia Emocional

Mejora la empatía, la resiliencia y la autoconciencia de los niños.







Fortalecer los Vínculos Familiares

Mejora la conexión y la unidad entre los miembros de la familia.

Generar Estabilidad

Proporciona una sensación de seguridad y previsibilidad en la vida familiar.



Promover la Comunicación

Crea un ambiente abierto y respetuoso para el diálogo.





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.

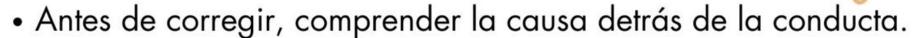












- Límites claros, concretos y congruentes: se hablan, se recuerdan y se cumplen.
- Diferenciar castigos (que generan miedo y culpa) de consecuencias educativas (que enseñan responsabilidad).
- Decidir qué batallas valen la pena: hay límites innegociables (seguridad) y otros que pueden flexibilizarse.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



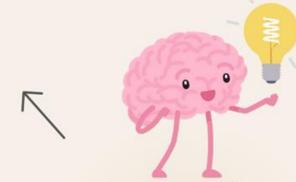




DAR EJEMPLO

GRITOS - INSULTOS

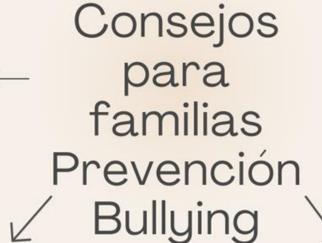
MANERA DE RESOLVER CONFLICTOS SOCIABILIDAD - EMPATÍA GRATITUD COOPERACIÓN (NO COMPETITIVIDAD) **DEPORTE**



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 autoncepto 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, ...)





USO DE PANTALLAS

Gestionar el uso adecuado de la tecnología y redes sociales, estableciendo límites y favoreciendo el uso de vías alternativas de ocio (deporte, manualidades, lectura,...)

AUTOESTIMA

Ayudar a tu hij@ a desarrollar una alta autoestima y un buen autoconcepto

HABILIDADES SOCIALES

Fomentar el desarrollo de sus habilidades sociales y su empatía, mediante esposición a oportunidades de relacionarse.

RED DE APOYO SOCIOEDUCATI VA

Tener la posibilidad de pedir ayuda y recibir apoyo del entorno.

"Dad palabras al dolor, el dolor que no habla gime en el corazón hasta que lo rompe" Shakespeare



(DISMINUYEN EL RIESGO DE SER VÍCITIMA Y/O ACOSADOR)

FAMILIA

Estilos de apego seguro
Estilo educativo
democrático
Cohesión familiar
Resolución adecuada de
los conflictos familiares
Comunicación asertiva en
la familia, que fomente la
confianza de los hijos
para compartir, para
poder hablar de sus
problemas.

RUTINAS DIARIAS

Presencia de aficiones y hábitos de saludables

RED SOCIAL

Presencia de amigos y oportunidades para relacionarse, para entrenar las habilidades sociales

GESTIÓN EMOCIONAL

Madurez emocional Validación emocional Libertad para expresar estados emocionales Resiliencia



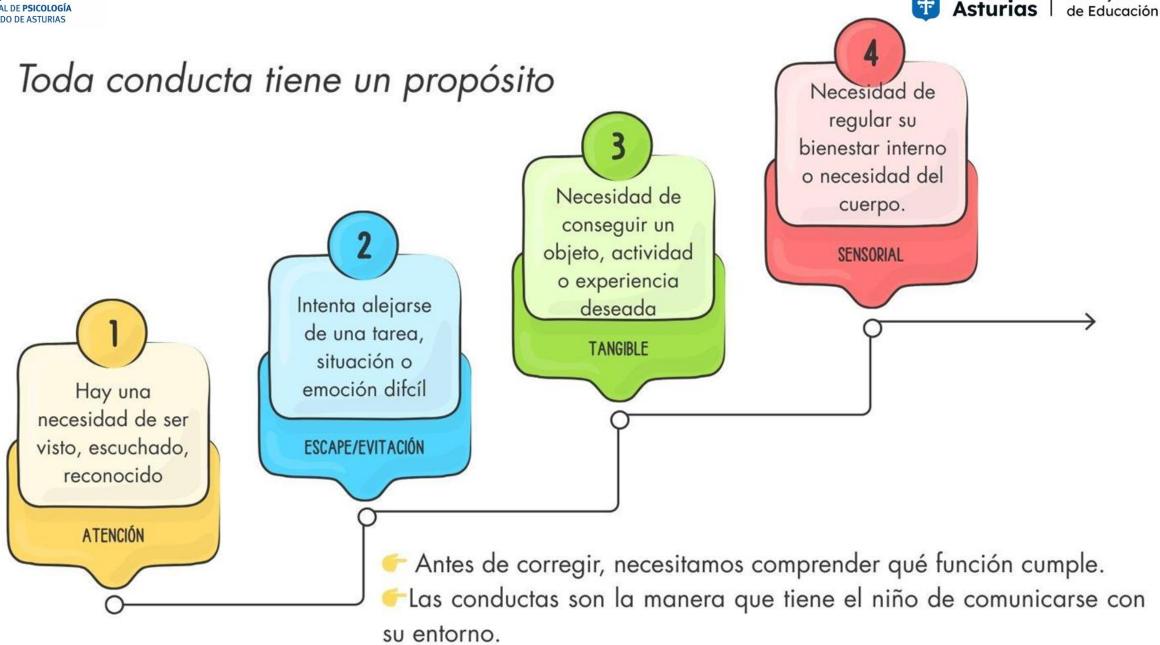
DETECCIÓN POSIBLE ACOSO DESDE LA FAMILIA

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, héridas, moretones,...
- Pérdida de interés por sus juegos
- Falta de amigos
- Evita hablar del colegio
- · Llora 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





Principado de

Consejería





OFRECER ATENCIÓN POSITIVA: REFORZAR CUANDO EL NIÑO EXPRESA DE MANERA ADECUADA LO QUE NECESITA.



ESTRUCTURAR RUTINAS: APORTAR SEGURIDAD Y PREVISIBILIDAD.





NOMBRAR Y ANTICIPAR: DAR CLARIDAD SOBRE LO QUE VA A OCURRIR, REDUCIR LA INCERTIDUMBRE. Detrás de cada conducta hay una necesidad. Acompañar implica

detenernos a mirar más allá de la forma en que el niño la expresa. FAVORECER LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL: PONER PALABRAS A LO QUE SIENTEN.





PROPONER ALTERNATIVAS: OFRECER AL NIÑO DIFERENTES POSIBILIDADES PARA QUE PUEDA ELEGIR Y SENTIRSE PARTÍCIPE.

CUIDAR EL AMBIENTE: AJUSTAR ESTÍMULOS CUANDO HAY NECESIDADES SENSORIALES







ABUSO DE **PANTALLAS** EN LA **INFANCIA**

FACTORES FAMILIARES



- Poco tiempo compartido en familia
- Falta de normas claras sobre uso de pantallas
- Discusiones frecuentes en
- Uso excesivo de pantallas también por parte de los adultos

FACTORES ESCOLARES



- Le cuesta seguir el ritmo de clase
- Dificultades de aprendizaje o concentración
- Malas experiencias en el colegio (conflictos, aburrimiento)
- Pocas actividades después de clase

que influyen edad



- Tiene pocos amigos o se siente solo
- No suele quedar con otros niños fuera del cole
- Amistades que también
- abusan de pantallas

 Se siente excluido o es víctima de burlas

FACTORES SOCIALES

INFLUIR?

¿QUÉ PUEDE

- Se siente inseguro o triste
- Tiene baja autoestima o se compara mucho
- Prefiere jugar solo con pantallas que con otras personas
- Le cuesta tolerar la frustración



FACTORES PERSONALES





DAR EJEMPLO

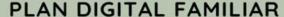


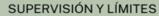
AUTOANÁLISIS sobre el uso que como padres hacemos de las pantallas y de nuestro propio tiempo libre

ESPACIOS SIN PANTALLAS para todos

Desactivar notificaciones

LIMITAR PROPIO USO





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





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, ESCRITIURA





¿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) solo si hay necesidad logística real (ir solo al cole, actividades…)	Sin datos ni cámara, PIN gestionado por los padres.
Primer smartphone	≥ 12 años como mínimo, ideal 14 años (1.²-2.º ESO). Cuanto más se acerque a los 14-15, menor riesgo.	Darlo tras un período de copropiedad (el teléfono "es de la familia"), plan digital por escrito y supervisión constante.
Acceso autónomo a redes sociales	Respetar el límite legal de 14 años en España y, si es posible, esperar a los 16.	Acompañamiento, perfiles privados, 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 <u>plandigitalfamiliar.aeped.es</u>:

- 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 <u>who.int</u>. 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 <u>aap.org</u>.



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







CENTRO DE TODO

El tiempo delante de las pantallas se convierte en la actividad dominante de la vida diaria

USO EXCESIVO

Demasiado tiempo delante de las pantallas pese a conocer los riesgos Además, TOLERANCIA: necesidad de pasar cada vez más tiempo

CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

Signos de distracción y
retrahimiento
Pérdida de control
Ocultación
Preocupación por el juego
(pensamientos anticipatorios)

PÉRDIDA DE INTERESES

Deja de interesarse por otras actividades de las que anteriormente sí disfrutaba: hobbies, deporte, lectura,...

INDICADORES DE DEPENDENCIA

PANTALLAS

SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA

Irritabilidad, ansiedad o tristeza al pasar tiempo sin jugar y/o conectarse

ENGAÑO Y AUTOENGAÑO

Miente acerca del tiempo que pasa jugando y se miente a sí mismo acerca de lo perjudicial de su comportamiento

AISLAMIENTO

Pérdida de amigos y relaciones significativas Prefiere estar solo jugando a socializar

INTERFERENCIAS

Su conducta con las pantallas interfiere en obligaciones y tiempo libre: estudio, aficiones, deporte,...

