



**Confederación
Don Bosco**

Guía de **ANIMACIÓN**

IX Foro **PARTICIPACIÓN** INFANTIL Y ADOLESCENTE

#ParticipaciónDB2023





Confederación
Don Bosco

IX Foro PARTICIPACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE

#ParticipaciónDB2023

Colabora





1. INTRODUCCIÓN	4
2. GUÍA DE ANIMACIÓN	4
3. LA SALUD MENTAL	5
3.1 QUÉ ES LA SALUD MENTAL. FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN	5
4. PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LA INFANCIA, ADOLESCENCIA Y JUVENTUD	8
4.1 PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LA INFANCIA (GRADUACIÓN GRAVEDAD)	9
4.2 PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LA JUVENTUD	11
5. SIEMPRE ES MEJOR PREVENIR	15
5.1 MARCO TEÓRICO	15
5.2 CARACTERÍSTICAS	15
5.3 ACCIONES PROTECTORAS EN LA PRIMERA INFANCIA	16
5.4 ACCIONES PROTECTORAS EN LA INFANCIA	18
5.5 ACCIONES PROTECTORAS EN LA ADOLESCENCIA	19
5.6 ACCIONES PROTECTORAS EN LA JUVENTUD	23
6. BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA	25
7. BIBLIOGRAFIA	27

1 INTRODUCCIÓN

La Confederación de centros juveniles Don Bosco, desarrolla el Proyecto de Participación Infantil con la finalidad de promover la transformación social desde propuestas concretas de promoción infantil. A través del mismo, se crea una ciudadanía activa y crítica, favoreciendo el protagonismo infantil, preparando para la vida, formando a personas capaces de decidir sobre su propio desarrollo, con mirada crítica hacia las necesidades sociales y aportando soluciones en su entorno más cercano. Todo ello, a través del protagonismo en los procesos y la participación activa, como parte de nuestra labor educativo/pastoral, ayudándoles a su desarrollo personal y en la relación con los demás.

Este año concretamente, desde la Confederación Don Bosco nos hemos querido centrar en ayudar a los niños, niñas y adolescentes a cuidar de su salud mental, ya que para que se dé una transformación social positiva, también es importante el autoconocimiento y la transformación personal. La infancia y la adolescencia son etapas cruciales en el desarrollo humano, etapas en las que se crean las bases de la vida adulta. A través de la participación, se busca que sean partícipes de la construcción de la sociedad presente y futura, como decía Don Bosco "De la sana educación de la juventud, depende la felicidad de las naciones". Sin embargo, no se puede hablar de una plena participación social y de protagonismo infantil, si no se tiene en cuenta desde qué situación participan y viven la participación. Es necesario ser conscientes de cómo les afectan los desafíos sociales, tecnológicos y emocionales, la importancia de una buena salud mental para que las posibles propuestas nazcan desde las propias necesidades y desde modelos de participación social que colocan a la salud física, mental y social como prioridad.

2 LA GUÍA DE ANIMACIÓN

Este material ha sido elaborado para el Programa "Infancia en acción", por el Equipo de Atención Psicológica Magone de la Federación de Plataformas Sociales Pinardi, en colaboración con la Confederación Don Bosco. Dicho equipo, está formado por:

- Ana San Celedonio
- Álvaro Jiménez Serna

- Aurora Martín Izquierdo
- Isabel Martín García
- Julia Carretero Robles
- Mar Mancheño Gomez Patricia Álvaro Sanz
- Rafael Martínez Sevilla

Ha sido creado como recurso orientativo por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los agentes sociales que los vayan a utilizar. Esperamos que la información ofrecida os sea útil en vuestra labor preventiva. Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable.

3 SALUD MENTAL

3.1. ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL. FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN?

Os proponemos contestar las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas te hacen sentir tensión o estrés en tu día a día? ¿Qué sueles hacer cuando lo sientes?
- ¿Cuáles crees que son tus habilidades? ¿Qué se te da bien? ¿Cuándo las pones en marcha?
- ¿Cuáles son tus intereses? ¿Tienes actualmente alguna meta a corto plazo?

Si no os lo habéis planteado nunca este puede ser un buen momento, ya que esto influye en nuestra salud mental. Puede que no sepáis cómo contestar a estas preguntas, lo cual no quiere decir que no gocéis de buena salud mental, sino que, a lo mejor te hace falta conocerte un poco más. Este puede ser un buen comienzo para parar a mirarte hacia dentro y comenzar a conocerte.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”

Como puedes ver la salud mental no es estar siempre tranquilo/a o feliz, sino que supone conocerse más a uno/a mismo/a, saber lo que se me da mejor o peor, lo que me gusta o no me gusta, ponerlo en marcha, y poder emplear diferentes estrategias de afrontamiento ante las dificultades de la vida.

En los diferentes momentos del ciclo vital, según afirma Peredo (2009), “el medio ambiente presenta diversos desafíos y demandas que requieren el desarrollo de nuevas habilidades, creencias o emociones”.

En ocasiones puede ser un camino complejo de autoconocimiento y crecimiento personal, donde cada persona afronta sus dificultades de manera diferente. Ante la misma situación dos personas pueden experimentar emociones diferentes y tener comportamientos distintos, debido a las interpretaciones y significados que se les otorgan a las experiencias que nos enfrentamos a lo largo de nuestras vidas. Dichos aprendizajes pueden estar influenciados por diversos factores, que se explicarán más adelante (Peredo, 2009).

El análisis europeo de la publicación de Unicef ‘Estado Mundial de la Infancia: En Mi Mente’, estima que el 20’8% de los niños y niñas de entre 10 y 19 años de España presenta algún tipo de problema de salud mental. Debido a ello es necesario conocer las circunstancias que potencian las capacidades de los y las jóvenes para afrontar las situaciones adversas, así como aquellas que aumentan el riesgo (Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente, 2021)

Se entiende como factores de riesgo y protección una serie de circunstancias o eventos de índole biológica, psicológica, social o ambiental, cuya presencia o ausencia modifican la probabilidad de la aparición de un problema. Además, la influencia o relevancia de un factor puede variar de un grupo a otro o de un individuo a otro, ya que su interacción es dinámica y compleja, lo que implica que su importancia también sea variable y no fácil de comprender (Hawkins, 1985).

La familia es el principal factor de protección en salud mental, siendo un espacio contenedor de los cambios que se viven en la etapa evolutiva de la adolescencia. La familia puede actuar como espacio contenedor cuando hay una buena comunicación entre sus miembros. La escucha activa, empatía y asertividad, entre otras, son buenos indicadores de que se está realizando una buena comunicación interpersonal (La adolescencia y su interrelación con el entorno, 2015).

La percepción y valoración que el adolescente tiene sobre sí mismo actúa como factor de protección cuando éstas son buenas, es decir, cuando el adolescente tiene una autoestima positiva y se valora a sí mismo de manera saludable. Una autoimagen positiva puede contribuir a fortalecer la resiliencia y afrontar de manera más efectiva los desafíos emocionales y psicosociales propios de la adolescencia. Además, el apoyo social y el sentido de pertenencia a un grupo también son factores protectores importantes en la salud mental de los adolescentes. Cuando los jóvenes se sienten respaldados y conectados con amigos, compañeros y figuras significativas en su entorno, pueden desarrollar una mayor capacidad para hacer frente a situaciones adversas y mantener un equilibrio emocional saludable (Rodríguez-Fernández et al., 2015).

Según Donas Burak (2001) (como se citó en Páramo, 2011), existen diversos factores que aumentan o disminuyen la probabilidad de desarrollar conductas que pueden considerarse dañinas o de riesgo. Los factores que más se destacan son los siguientes:

Factores protectores

- a) Familia que contiene emocionalmente a sus miembros (acompaña, escucha, responde a la necesidad), con buena comunicación interpersonal.
- b) Alta autoestima.
- c) Proyecto de vida elaborado, fuertemente internalizado (Tener metas y emprender acciones para conseguirlas, conocer mi vocación, imaginar mi futuro).
- d) Locus de control interno bien establecido (la persona siente que tiene la capacidad de manejar o controlar un acontecimiento).
- e) Sentido de la vida elaborado (cómo vemos el mundo, cómo queremos vivirlo, qué razones tenemos para seguir adelante y vivir).
- f) Permanecer en el sistema educativo formal.
- g) Alto nivel de resiliencia, es decir, asumir las crisis como oportunidades para aprender y crecer.

Factores de riesgo:

- a) Familia con pobres vínculos entre sus miembros.
- b) Violencia intrafamiliar (Entre los miembros de la familia)
- c) Autoestima baja.
- d) Pertenece a un grupo con conductas de riesgo.

- e) Abandono escolar.
- f) Proyecto de vida débil
- g) Locus de control externo (La persona siente que no importa los esfuerzos que haga, el resultado será consecuencia del azar o del poder de los demás).
- h) Bajo nivel de resiliencia.

Es importante tener en cuenta que estos factores pueden interactuar entre sí y que la presencia o ausencia de un solo factor no determina el estado de salud mental de un adolescente. Además, cada adolescente es único y puede responder de manera diferente a los factores de protección y de riesgo (Giráldez, 2020).

4 PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LA INFANCIA, ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

A lo largo de nuestra vida pasamos por distintas etapas, cada una de ellas tiene diferentes retos que debemos afrontar para seguir desarrollándonos adecuadamente.

Exponerse y superar estas situaciones nos hacen sentir capaces y con habilidades para aprender a manejarse en la vida, esto supone desarrollar la famosa "resiliencia", que es la capacidad de afrontar con éxito situaciones adversas y además salir reforzado de ellas.

A continuación, se exponen algunas de las problemáticas típicas de cada etapa, aportando pautas sobre cómo afrontarlas y tratando de ayudar a diferenciar las conductas consideradas comunes de la etapa de las "patológicas", a pesar de ser comunes debemos prestarles atención, con el objetivo de que los y las menores y jóvenes se sientan escuchados/as y cuidados/as.

PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LA INFANCIA (GRADUACIÓN GRAVEDAD)

"Qué puede agravar el problema", ¿cuándo nos debe saltar la alarma?	"Problemática" Situaciones normales en esta etapa del desarrollo que no nos deben asustar o preocupar	"Qué puede ayudar a pasar de etapa" / Conductas saludables
Miedos y ansiedad exagerados al separarse de sus cuidadores de referencia, miedo al error que lo paraliza de manera constante. El cuidador de referencia lo sobreprotege ante cualquier problemática, impidiéndole que haga las cosas por sí mismo.	Falta de autonomía y dependencia de una figura adulta.	Permitir la exposición a situaciones de "estrés", lograr retos, permitir el error, apoyar y animar ante los errores, manejar la frustración en el propio adulto.
No respetar la estructura de horarios de ocio, comidas, deberes, sueño... generando cambios constantes en los hábitos del día a día.	Dificultad para mantener las rutinas y crear buenos hábitos (de estudio, de sueño, de comidas, de ocio, de higiene...)	Tener una hora fijada para la comida, estudio, ocio, responsabilidades, higiene e irse a la cama.
Conductas desreguladas, agresivas y destructivas contra otros, el entorno físico o ellos mismos.	Frustración, están aprendiendo a frustrarse y a manejar esta emoción que es muy frecuente en esta etapa.	Ser ejemplo de cómo actuar en estas situaciones, acompañar en sus momentos de frustración, aceptar y validar su emoción y ayudar con ello a que el menor solucione la situación sin que lo hagamos nosotros por ellos, en la medida lo posible.
Acoso y agresiones a otros niños y niñas sin capacidad de reflexión posterior, ni arrepentimiento al ver el daño provocado.	Falta de empatía, esperando que los niños pequeños sean empáticos de base. Su cerebro está en crecimiento y aún no pueden ponerse en el lugar del otro como lo haría un adulto.	Trabajar valores y respeto siendo ejemplo de conducta, pero no exigir que lo entiendan y lo integren como un adulto.

<p>Ridiculizar los miedos, no mostrarse comprensivo/a. Patologizar estos temores y sobreproteger al menor sin permitirle que consiga hacer frente a su miedo por sí mismo/a. Gran bloqueo y temor tan agudo que paraliza al niño/a (no asiste al colegio, no quiere salir de casa, no quiere relacionarse con ningún niño/a...)</p>	<p>Miedos evolutivos típicos de la edad: A partir de los 2 años miedo a la separación de familiares, oscuridad y animales. Entre los 4 y los 7 miedo a la oscuridad, personajes imaginarios, situaciones de riesgo y daño físico, miedo al ridículo y situaciones escolares. A partir de los 8 añadimos a los anteriores el miedo a la muerte, al fracaso, a las relaciones sociales y a los desastres naturales.</p>	<p>Acompañar en el temor y aportar seguridad. Entender que es parte de su crecimiento y que desaparecerán a medida que madure. Escuchar y calmar, reforzar las propias herramientas del menor para hacerse cargo del miedo. Animarle a enfrentar sus miedos y exponerse a ellos.</p>
<p>Aislamiento, elevada ansiedad ante situaciones nuevas o que ya se han repetido en varias ocasiones, mutismo ante personas desconocidas.</p>	<p>Timidez, inseguridad y miedos relacionados con situaciones sociales (miedo al ridículo, al rechazo, hablar en público...)</p>	<p>Trabajar la confianza y fomentar la exposición gradual acompañando en el proceso, validando sus emociones y reforzando con verbalizaciones positivas sus progresos. Es importante tener en cuenta que hay que permitir que tengan estos miedos y que deben desarrollar libremente su personalidad.</p>
<p>Conductas hipersexualizadas impropias de esta fase del desarrollo, como verbalizaciones excesivas sobre el tema a los demás, la forma en que pueda mostrarse el menor socialmente o tocamientos sin consentimiento hacia otras personas.</p>	<p>Conductas de tipo sexual, preguntando sobre este tema a adultos y referentes y explorando sus propios cuerpos con afán de descubrir más sobre sí mismos.</p>	<p>Hablar con naturalidad, transmitir la importancia del consentimiento, los límites y la intimidad.</p>



PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA (GRADUACIÓN GRAVEDAD)

"Qué puede agravar el problema", ¿cuándo nos debe saltar la alarma?	"Problemática" Situaciones normales en esta etapa del desarrollo que no nos deben asustar o preocupar	"Qué puede ayudar a pasar de etapa" / Conductas saludables
Riesgo de construir su identidad en torno a la patología (quién soy, soy anoréxica, soy depresivo, soy antisocial...), mis "síntomas" explican cómo soy y quién soy.	Construir su identidad y su personalidad probando nuevos looks, aficiones, vocabulario, amistades, parejas, etc.	Permitir espacio para el autoconocimiento dejando de lado nuestro juicio y dejando que exploren y construyan su personalidad (quién soy, qué me gusta, dónde me siento más cómodo, quiénes son mis referentes, cómo me veo, cómo me ven los demás)
Pertener a grupos prodelectivos como bandas, grupos sectarios, estafas económicas...	Desarrollar pertenencias (sentirse parte de algo) con movimientos sociales novedosos de difícil comprensión para otras generaciones.	Informándonos conociendo a sus amistades e interesándose por sus grupos afines sin tomar decisiones por ellos e informándoles de los riesgos desde el afecto.
No hay un desarrollo normalizado de sus relaciones interpersonales, estado de ánimo bajo, deja de hacer actividades por no exponerse, aparición de autolesiones, dejar de comer, provocarse vómitos...	Autoconcepto y autoestima en construcción (inseguridades físicas, psicológicas y comparaciones ligadas a cambios repentinos físicos, sociales y mentales, no se sienten a gusto con su cuerpo).	Acompañarlos en el cambio de etapa de infancia a adolescencia, favorecer el autoconocimiento, saber qué le gusta, qué no le gusta, qué se le da bien... Trabajar en la aceptación del cambio y valorar todos los cuerpos como válidos.
Falta de sueño, sueño invertido (dormir de día durante largas temporadas), insomnio que se mantiene en el tiempo, dieta desajustada basada en bebidas energéticas y procesados, estilo de vida muy sedentario (no sale, no hace deporte...)	Comienzo de cambios en sus rutinas y nuevas dificultades para desarrollar hábitos y ocio saludables, como dormir hasta muy tarde en vacaciones, acostarse tarde en fin de semana, comer fuera y a diferentes horas, tener hambre a menudo...	Fomentar actividades deportivas, ofrecer alternativas de ocio saludable, sensibilizar sobre la importancia de una alimentación equilibrada.
No conseguir lograr ninguno de sus objetivos, abandono repetitivo de actividades que les gustan, baja tolerancia a la frustración que le lleva a actuar de forma agresiva, tener graves dificultades para cumplir con sus responsabilidades básicas (estudiar, cuidar sus cosas, cuidar de sí mismo/a, colaborar en casa...)	Quejarse ante los inconvenientes, obstáculos o imprevistos; cambios de metas y objetivos.	Permitir que se frustren y se enfaden. Ayudar a pasar por esta etapa sin sobreprotección, acompañando y apoyando para que aprendan a lidiar con las dificultades a las que se enfrentan en la vida. Valorar su esfuerzo al intentar sobrellevar las cosas negativas que les pasan.

Realizar conductas sexuales de riesgo, como mantener relaciones sin protección que hacen aumentar las probabilidades de contagio de ITSs o embarazos no deseados.	Primeras experiencias de relaciones afectivo-sexuales (incluyendo búsqueda de identidad u orientación sexual).	Ofrecer educación sexual integral, orientada a ayudar a disfrutar de su sexualidad sin ponerse en riesgo. Promover que se cuiden a sí mismos/as.
No cumplir ninguna norma, ni respetar ningún límite, tener conductas desafiantes o desajustadas. Comenzar a tener problemas con la ley.	Cuestionar, ser crítico, quejarse o enfrentarse a los adultos.	No tomarlo como algo "personal", es parte de la adolescencia revelarse y buscar su identidad. Puede ser una buena oportunidad para ser un modelo de comunicación asertiva.
Cambios drásticos en las notas, incapacidad para cumplir con las responsabilidades básicas académicas, absentismo o abandono escolar.	Dificultades en el ámbito académico como bajar el rendimiento, problemas para concentrarse, sentirse más desmotivados...	Escucharle, estar disponible y validar cómo se siente. Puede ser recomendable fomentar la motivación, poner incentivos y reforzar de forma positiva su esfuerzo (el proceso) y los resultados positivos.
Estado de ánimo bajo durante un periodo largo de tiempo, falta de apetito, no disfrutar de actividades que antes eran placenteras, cambios drásticos en el sueño, aislamiento social y comunicación nula con adultos. Pensamientos suicidas y/o conductas autolíticas.	Rasgos típicos de la etapa: Sentir pereza y apatía, rechazar cosas que disfrutaban o les importaban en la infancia, no contar sus cosas personales a los adultos, interés por pasar más tiempo con amigos que con familia, aislarse en su habitación.	Al igual que con el rendimiento académico puede ser positivo fomentar la motivación y ayudarles a encontrar nuevos intereses, validar sus emociones, estar disponible y escucharle, sin olvidarnos de darle su espacio.
Estilo pasivo "scrolling", no controlar el uso del tiempo, uso peligroso con desconocidos, envío de contenido que lleve a la sobreexposición de sus vidas (no dejar espacio a la intimidad)	Usar redes sociales para sentirse parte del grupo, gusto por compartir, comunicarse con iguales, conocer gente...	Actualizarse para entender las nuevas tecnologías, limitar tiempos, fomentar la búsqueda online de nuevos intereses que le sirvan para aprender y concienciar sobre el buen uso de las redes y sus riesgos.
Realizar conductas de alto riesgo, que puedan suponer daño físico o problemas con la ley. Tomar decisiones que atenten contra su salud, como consumir alcohol o drogas.	Buscar emociones y conductas de mayor apertura a la experiencia. Mayor sensación de invulnerabilidad.	Proporcionarle alternativas saludables desde las que puedan experimentar esta búsqueda de sensaciones bajo control y sin ponerse en peligro. Concienciar sobre los riesgos del alcohol y las drogas.

PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LA JUVENTUD (GRADUACIÓN GRAVEDAD)

"Qué puede agravar el problema", ¿cuándo nos debe saltar la alarma?	"Problemática" Situaciones normales en esta etapa del desarrollo que no nos deben asustar o preocupar	"Qué puede ayudar a pasar de etapa" / Conductas saludables
El estilo de relación es posesivo (no pueden tener más relaciones) exigente y controladora. Mucha queja y reclamos cuando no se hace lo que la otra persona pide.	Inicio de nuevas relaciones interpersonales, que pueden traducirse en amistades fugaces (se construyen rápido y terminan rápido por un conflicto) o en amistades más duraderas.	Ayudar a establecer límites en sus relaciones, pedir y dar respeto, animar a conocer y confiar en nuevas personas, ajustar las expectativas, no exigiendo al otro que cubra toda mi necesidad (para evitar decepcionarse fácilmente).
Estancarse en la etapa adolescente, negarse a asumir nuevas responsabilidades, miedo a tomar sus propias decisiones, dependencia excesiva de otras personas.	Inicio de la vida adulta, sentir miedo e inseguridad. Sensación de no querer crecer.	Ser benévolo con las primeras experiencias, teniendo en cuenta que cometemos errores y que pueden servirnos de aprendizaje.
Desmotivación grave respecto a su formación cuando antes había interés, verbalizaciones que señalan un autoconcepto negativo "No valgo para estudiar, a mí eso no se me da bien". Incapacidad de encontrar motivación en ningún ámbito de su vida.	Dudar sobre dar continuidad a la formación o ponerse a trabajar, sentir inseguridad por la elección. No sentir vocación laboral puede ser natural, la vocación no solo se encuentra en el trabajo, también en el ámbito personal o el familiar.	Ayudarle a conocer qué le gusta, conocer sus puntos fuertes y sus puntos débiles. Conocer si su elección es realmente auténtica o viene dado por presiones familiares. Fomentar que tome sus propias decisiones y saber que cualquier decisión académica-laboral es reversible.
Falta de grupos de referencia, aislamiento, tener un único apoyo o incluso no tener ninguno. Sentirse parte de grupos de riesgo (bandas, consumos, sectas, estafas...)	Al igual que en la adolescencia en esta etapa es importante seguir desarrollando pertenencias para desarrollar así su identidad.	Hacerles sentir parte del grupo, buscar hobbies y crear nuevas oportunidades de pertenecer a grupos saludables.
Mantener conflictos y dinámicas que nos mantienen muy metidos dentro de la familia y no permiten la independencia emocional de la persona, impidiendo que lleve a cabo su propio proyecto de vida. Ciclo vital "congelado", la persona sigue comportándose como un niño o un adolescente en su familia, no asume su rol de "adulto joven".	Sentir miedo y culpa al comenzar a separarse emocional y físicamente de la familia (ser una persona independiente y autónoma).	Acompañar y potenciar la autonomía e independencia, ayudar a aceptar los sentimientos contradictorios hacia los padres (Amor y rechazo, agradecimiento y rabia por sentirse limitado...). Validar las emociones de culpa y miedo y ayudar a transitarlas para impedir que bloqueen el crecimiento de la persona.

<p>Tener expectativas desajustadas a su realidad. Dejar de intentar conseguir objetivos por miedo a fracasar. Abandonar relaciones y actividades que le eran placenteras.</p>	<p>Dificultades para cumplir sus objetivos, tener altas expectativas y exigencias. Sensación de que pasa el tiempo y miedo a que no consigan sus metas.</p>	<p>Relativizar el tiempo, teniendo en cuenta que es normal tomar caminos que no llevan al destino deseado y que es común volver para tomar diferentes caminos a lo largo de la vida adulta como parte del aprendizaje</p>
<p>Inmiscuirse en relaciones "tóxicas", donde pueda observarse diferentes violencias (psicológica, sexual o físicas).</p>	<p>Comenzar las primeras relaciones sexo-afectivas duraderas, al igual que las primeras rupturas.</p>	<p>Permitirse experimentar en sus relaciones, aprendiendo de las experiencias que van viviendo. Utilizar su red de apoyo, expresar sus miedos e inseguridades con personas de confianza.</p>
<p>Incumplimiento o abandono de responsabilidades familiares, laborales o académicas. Pérdida constante de empleos, absentismo académico. Incapacidad para comprometerse.</p>	<p>Priorizar la vida social y las nuevas experiencias por encima de otros ámbitos.</p>	<p>Establecer expectativas claras, fomentar la planificación y organización, ser modelo a seguir, enseñar autodisciplina, respetando su privacidad y autonomía.</p>



5 SIEMPRE ES MEJOR PREVENIR

5.1. MARCO TEÓRICO

- Entre las fortalezas que aporta el trabajo en red, encontramos:
 - Evita duplicidad de actividades y competencia por recursos: Debido a nuestra amplia territorialidad y al gran número de entidades salesianas existentes, es necesaria una coordinación entre todas que evite el trabajo de los mismos contenidos por parte de diferentes entidades.
 - Favorece la complementariedad: gracias al punto anterior y a la coordinación nombrada, las entidades pueden desarrollar materiales concretos no repetidos y además hacer uso de los materiales y recursos que se desarrollen en otras entidades. Según las necesidades de cada entidad.
 - Amplía el campo de acción al ampliar recursos y al poder combinarlos: a más recursos disponibles, mayor es el campo de acción sobre el que se puede actuar.
 - Individualmente se potencian las propias capacidades de las entidades, al incrementar los recursos a su alcance: no solo amplía el campo de acción, si no las propias capacidades de las entidades al ampliar recursos.
 - Fomenta la especialización: a través de la capacitación de quienes integran las entidades y/o gracias a la cantidad de temáticas trabajadas, pudiendo elegir cuál tratar según con quien se trabaje.
 - Favorece la cooperación entre entidades: el reparto de tareas y la descentralización de las mismas, aumenta la cooperación debido a la necesidad de contacto para poder usar todos los recursos disponibles.

5.2. CARACTERÍSTICAS

- Todas las redes, tienen cinco características comunes:
 - Están articuladas: ya que las personas que forman parte de ellas, conocen las funciones del resto, concretando dinámicas de trabajo.
 - Son dinámicas y flexibles: ya que se forman en base a las necesidades de individuos y grupos en constante cambio.

Al igual que la mejor manera de cuidar nuestros dientes es lavarlos a diario, así cuidar nuestra salud mental, y la de los niños, niñas y adolescentes con los que

3. Encontrar una solución alternativa juntos: en ese momento o cuando esté en un momento más calmado ayudarle a encontrar las soluciones para futuras ocasiones.

- Educación en igualdad: tratar por igual a las personas sean del sexo que sean o vengan de donde vengan. A veces quien más tranquilo parece y menos conflictos da puede ser quien más lo necesite, por lo que es importante observar a todos y todas por igual.

5.3. ACCIONES PROTECTORAS EN LA PRIMERA INFANCIA

- Ser agentes de resiliencia: autoridad con afecto. Cuando un niño o niña lleva a cabo una conducta negativa (por ejemplo: agredir a alguien porque está enfadado) podemos transmitirle que entendemos por qué lo hace y expresarle que esa conducta no es la correcta si quiere expresar su enfado y que le hagan caso, promoviendo otra conducta más adaptativa. Es importante evitar etiquetas o juicios sobre los niños y niñas, es decir, evitar comunicarnos poniendo el foco en la persona y no en la conducta negativa. Por ejemplo: en lugar de *"eres muy malo"* o *"eres un trasto"*, utilizar frases enfocadas a que entiendan lo negativo de su conducta, *"entiendo que estás enfadado/a, pero pegar a los demás está mal por..., puedes intentar mejor..."*, *"si rompes los juguetes o el material, ya no vas a poder utilizarlos"*.
- Escuelas sensibles al trauma: vamos a tener personas con experiencias difíciles y nuestra misión es poder crear un entorno seguro y acogedor con una mirada y escucha atenta. Esto permite que los niños y las niñas puedan hablar y no silenciar las cosas negativas que les pasan en su día a día. Boris Cyrulnik *"el maestro nunca llega a saber lo importante que pudo ser para un niño"*.



buenostratos.com



[Resiliencia](#)



[Escuelas](#)

- Educación emocional en asambleas y valores: una vez a la semana podéis trabajar una emoción o un valor a partir de un vídeo o una reflexión o un juego.

POSIBLES EJERCICIOS

1. Poner en clase/salas diferentes emociones (dibujos, emojis, colores, etc.) para comentar cómo vienen y cómo se van. Lo pueden compartir en grupo, escribir en un papel si hay algún menor que no quiera expresarlo públicamente o crear piezas personalizadas que se puedan pegar a la emoción.
 2. Ubicar en el aula/sala/casa espacios para permitirse sentir la emoción o expresar necesidades (pueden elegir ellos los nombres: esquina de la calma, el rincón del dragón para el enfado, etc.)
- Educación en igualdad: cuento de Pepa y Pepe, posibles canciones que hablen de la igualdad, para posteriormente hacer una pequeña reflexión con ellos, qué aspectos importantes han escuchado, en qué cosas creen que les afectan a ellos y a ellas, etc.
 - Educación en mediación y resolución de conflictos: añadir cosas del cuento: "Puente para la paz" y poder hacer ejercicio de mediación en conflictos.
 - Role-playing con situaciones cotidianas.
 - Psicoeducación de las diferentes maneras de comunicación (sumisión, agresividad, asertividad). Poder crear gafas de tres colores, cuando se pongan las gafas tienen que actuar y comunicarse desde la sumisión, la agresividad o la asertividad. Para después poder reflexionar sobre las ventajas y desventajas de los diferentes tipos de comunicación.
 - Actividades de buen trato para reconocer lo que es buen trato y mal trato y qué se puede hacer ante maltrato propio o ajeno. Se preparan diversas situaciones que suelen vivir los menores que engloban diversas formas de actuar con los demás o de los demás hacia nosotros. Dibujar una línea que divida la sala en dos partes, una parte que indique que es un buen trato y otra que es un mal trato, y que los menores se tengan que mover en función de lo que piensen ellos. Posteriormente darle pautas sencillas sobre cómo pueden actuar ellos si viven alguna de las situaciones trabajadas u otras que se les ocurran.

- Educación afectivo- sexual. Se puede contactar con recursos especializados en educación afectivo-sexual para que realicen talleres (de un día o de varias sesiones). (Libros de apoyo en Bibliografía)

Entorno seguro: proponer la actividad de visualizar su lugar seguro.

PASOS A SEGUIR

5.4. ACCIONES PROTECTORAS EN LA INFANCIA

1. Guiar para conectar con la respiración y el cuerpo con ojos cerrados.
 2. Identificar un lugar real o imaginado que transmita calma y seguridad.
 3. Conectar a través de los 5 sentidos (¿qué se puede ver allí, qué se puede oler, qué se puede oír, qué se puede tocar, qué se puede saborear?). De forma espaciada y pausada.
 4. Conectar con las sensaciones agradables que produce estar en ese lugar tranquilo, con los pensamientos y con las emociones.
 5. Ahora guarda esta imagen de tu lugar seguro dentro de ti y recuerda que puedes volver a ella cuando más lo necesites.
 6. Como paso adicional se puede dibujar ese lugar y colocarlo en algún lugar donde lo pueda ver cada día y le pueda transmitir eso que sintió.
- Técnicas de autorregulación para familias, niños y niñas. (Identificación de lo que nos enfada o nos estresa (se puede usar el emocionario y sus actividades https://www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/fichas_de_actividades.html), qué dificultades estamos teniendo, técnicas de respiración diafragmática, etc.).
 - Actividades de ocio conjunto con las familias. (juegos de mesa, que les enseñen algún juego del ordenador o la consola, juegos de dibujar, jugar a algún deporte en el parque, etc.)
 - Actividades de participación ciudadana: consultar por internet o en las oficinas de atención al ciudadano o en los centros culturales del barrio por las actividades que se pueden hacer en el distrito y por los recursos que hay. Calendarizar al menos una actividad al mes de participación en el distrito.

- Actividades para favorecer el sentido de pertenencia del grupo

POSIBLES ACTIVIDADES

1. Dinámica “acción altruista” poner acciones positivas que puedan realizar por los demás como, por ejemplo: hacer un cumplido, escribir cartas sobre cosas positivas de la otra persona o sobre momentos buenos que han vivido juntos, ayudar cuando tenga dificultades, preguntar cómo le ha ido la semana, invitarle a jugar juntos, etc. Y repartir aleatoriamente los nombres del grupo. Especificar el tiempo que tienen para poder realizarlo.
2. Juegos de cooperación.
3. Dinámicas donde tengan que buscar cualidades, gustos, aspectos que tengan en común (color favorito, deporte favorito, día o mes de cumpleaños, número de hermanos, etc.)
4. Dinámicas para que los niños y niñas detecten y sientan reforzadas sus potencialidades y fortalezas, validar sus emociones (dinámica la caja del tesoro, crear sus propios escudos de fortalezas, Árbol de fortalezas...)

5.5. ACCIONES PROTECTORAS EN LA ADOLESCENCIA

- ¿Qué crees que les preocupa o les interesa a los y las adolescentes? De la siguiente lista de temas elige los que les preocupan. Si no lo sabes, puede ser un buen momento para que se lo preguntes. Te invitamos a que también te lo puedas preguntar a ti mismo/a. Familia, amor, sexo, bullying, política, amistades, viajar, el futuro, etc.
- Elabora alguna dinámica en relación a ese tema. Antes de hacerla con el grupo de adolescentes hazla con tu grupo de iguales:
 1. **Familia:** distribuye objetos, muñecos o imágenes por el espacio en el que estés. Invita a los participantes a que puedan representar a su familia a partir de los objetos propuestos. Propón que compartan su composición y hagan una foto donde podáis.

2. **Autoestima:**

a) *Dinámica El Círculo*: todos los participantes se sientan en círculo y ponen su nombre en un papel, dicho papel se pasará a la derecha del círculo. Las demás personas tendrán que poner cualidades positivas de dicha persona (cualidades, aspectos que le gusta de esa persona, habilidades, capacidades, etc.). Posteriormente expresar cómo se han sentido con lo escrito, qué cosas le han llamado la atención, etc.

b) *Árbol de la autoestima*: dibujar un árbol donde las raíces serán sus cualidades o aspectos personales positivos, las ramas serán las habilidades o acciones que se les dan bien, y los frutos sus éxitos o triunfos. Una vez terminados se formarán grupos, por turnos tendrán que poner el árbol en el centro y explicarles a sus compañeros su dibujo como si fueran el árbol. Posteriormente los chicos y chicas tendrán que moverse por la sala, se puede poner música y cuando se pare tendrán que encontrar una pareja y decir en voz alta las cualidades que ha puesto su compañero en su árbol (“Ana tu eres graciosa”). Reflexionar sobre cómo se han sentido realizando la actividad.

c) *Caja de amor propio*: crear y decorar una caja cada uno con su estilo. Esta caja servirá como herramienta para la motivación y reconocimiento de los aspectos positivos que viven en su día a día. Durante el tiempo que estimemos como adecuado (mínimo una semana), los menores tendrán que meter pequeños regalos, frases de celebración por las cosas que ha hecho bien, nuevos aprendizajes que han hecho, frases para motivarse ante los momentos de dificultad, para dedicarse frases de amor hacia ellos mismos, etc.

3. **Amor**: educación para promover relaciones sanas y de respeto (amistades y en pareja) (se pueden crear juegos como un trivial, oca, DIXIT).

4. **Bullying y cyberbullying**: Ofrecer casos e imágenes al grupo de buenos tratos y malos tratos. Tendrán una tarjeta roja y otra verde. Cuando crean que es un buen trato levantarán la verde y cuando crean que es un mal trato levantarán la roja. Cada uno explicará el porqué de su elección pudiendo cambiarla si quiere y a partir de ahí generar debate. Finalmente pueden compartir experiencias vividas por ellos mismos o por sus conocidos acerca de este tema y poner en común las emociones que se viven y las soluciones a esto.

5. **Futuro:** visualizar cómo se ven de aquí a cuando tengan 18 años y escribirle una carta a su yo del futuro expresándole lo que le gustaría que hubiera conseguido o de cómo le gustaría que se sintiera y qué puede hacer para ello. También pueden hacer un collage en una cartulina grande sobre cómo se visualizan en el futuro.

6. **Amistad:** proponer hacer el ejercicio del átomo de la amistad. Los y las participantes en un folio se representan a ellos y ellas mismas en el centro de la hoja (con un punto, un color, una sigla, un símbolo) y a su alrededor pondrán a sus amistades situadas más cerca o más lejos en función de lo cerca o lejos que les sientan emocionalmente. Posteriormente y en otro color situarán dónde les gustaría que estuviesen realmente esas personas y qué se puede hacer para que esto suceda.

7. **Expectativas:** ayudarles en el ajuste de expectativas.

- Generar espacio de reflexión con menores por medio de asambleas, actividad de valores o actividades como teatro social con temas que les preocupan.
- Generar espacios con tutorías individuales ya que algunas personas no se pueden expresar tan abiertamente delante del grupo.
- Se les puede preguntar cómo se sienten, cuáles son las dificultades con las que se encuentran, que necesitan para encontrarse mejor, como está en sus diferentes contextos, etc.)
- Acompañar a las familias a traducir y entender el lenguaje adolescente. Para ello se pueden ayudar del libro Tormenta cerebral de Siegel.
- Participación en actividades comunitarias del barrio o distrito: "Actividades y gymkhanas para conocer el barrio, participación ciudadana, usar maps para conocer recursos del barrio.
- Fomentar voluntariado: poder ayudar a otros.
- Salud afectivo- sexual: talleres sobre salud afectivo sexual por profesionales que se dediquen a ello. Dar estos espacios es esencial en la adolescencia. Es el momento donde comienzan a tener relaciones más cercanas, pero tienen muchas dudas, están temblorosos y les invaden las creencias extrañas. Ser modelos de buenas relaciones y conseguir que comiencen a diferenciar cómo nos gusta que nos traten.

- Actividades de autoconocimiento y autocuidado grupal:
 - a) El abanico positivo: hacer un abanico con un folio y en cada solapa escribir algo bueno o positivo que nos ha ocurrido esta semana. Llevarse el abanico para apuntar cosas que les hayan pasado la siguiente semana y traerlo al grupo para compartirlo.
 - b) Yo objeto: se le propone al grupo que traigan un objeto que les represente. Compartir un día con el grupo ese objeto que les representa.
 - c) Bote de las caricias: escribir mensajes de ánimo para nadie en concreto. Ir metiéndolos en un bote revisados anteriormente por los educadores/as
 - d) Jugar a la Jenga con preguntas para conocerse un poco más.

Ocio saludable: Elaborar alternativas en conjunto,
- Darles protagonismo y participación en las elecciones, caja de propuestas, roles en la organización del material o los juegos, crear grupos, etc.
- Relacionarse desde la validación de sus emociones.



5.6. ACCIONES PROTECTORAS EN LA JUVENTUD

- Autocuidado grupal:
 - a) Encontrar momentos para hablar entre el equipo de educadores y educadoras. Aunque cueste encontrar esos espacios hay que programar algo mínimo.
 - b) Compartir acuerdos a la hora de trabajar con los chicos y las chicas.
 - c) Poner en común temas y emociones que son más difíciles y más fáciles de hablar con los chicos y las chicas. Así encontraréis formas de abordarlos con el apoyo mutuo (reparto de tareas o actividades en función de esto).
 - d) Poder comentar qué situaciones les afectan más y cuáles menos, qué dificultades están encontrando con los chicos y chicas. Poder pedir colaboración al equipo en situaciones que nos cuesten más. Esto ayuda a no sobrecargarse y no llevarse las preocupaciones a casa.
 - e) Revisión personal de cada uno (expectativas que tenéis, paciencia, etc.).
 - f) Reuniones de evaluación trimestrales para evaluar cómo están los grupos y cómo están los y las educadoras en los grupos.
- Ir tomando conciencia de cuáles son tus sensaciones y emociones del día a día. Por ejemplo, cómo salir de los círculos viciosos (si tu mejor amigo lleva unos días en que no quiere salir de casa porque se encuentra con mucho "bajón" ¿qué le dirías para poder salir de ese círculo? Esto mismo te puede servir a ti cuando te encuentres en una situación parecida.).
- Tomar conciencia de los buenos y malos hábitos de cada día. Tener aficiones y hobbies que nos ayuden a recargar buena energía (momentos de ejercicio, lectura, escuchar música, pasear, etc.)
- Mantener grupos de amistades, por muy saturados que estemos, mantener espacios de relaciones cercanas y afectivas es imprescindible.
- Fomentar relaciones saludables, en las que nos ayudamos a ver el lado bueno de la vida, a reír y afrontar con alegría el día a día.

- Plantearse cuestiones como: ¿Cómo afrontó las épocas más complicadas? ¿En quién me apoyo? ¿Qué planifico? En la medida en la que vamos practicando formas de afrontar los momentos más complicados será más fácil para las futuras ocasiones.
- Entrenamiento en pensamiento positivo: la resiliencia es una capacidad que se entrena, y algo que ayuda es el pensamiento positivo.
- Entrenar en cómo superar problemas es un factor de salud mental. Las actividades que tienen que ver con la supervivencia (convivencias, rutas o caminos, actividades de montaña, etc.).
- Entrenar en resiliencia:



[Resiliencia](#)



6 BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

● PARA PADRES, MADRES O EDUCADORES DE INFANCIA

- Siegel, Daniel J. y Payne Bryson, Tina 2018. Disciplina sin lágrimas. Una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo.
- Siegel, Daniel J. 2011 El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo
- Levine, Peter A. y Kline, Maggie 2017. Tus hijos a prueba de traumas. Una guía parental para infundir confianza, alegría y resiliencia
- Llenas Serra, A. 2012. El Monstruo de colores. Cuento para trabajar las emociones con niños y niñas
- Tirado, M. 2020. El hilo invisible. Cuento para trabajar las relaciones y los miedos a la pérdida
- Cazurro, B. 2022. Los niños que fuimos, los padres que somos: Como acercarnos a nuestra infancia para conectar mejor.
- Serrano, L. 2021. Tu cuerpo es tuyo. Cuento que ayuda a aprender los límites físicos para el consentimiento infantil.
- Bilbao, A. 2022. ¡Hola, familia! El primer diccionario bebé-mamá, bebé-papá.

● PARA PADRES, MADRES O EDUCADORES DE ADOLESCENTES

- Daniel J. Siegel. 2014 Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente.
- Faber, A. y Mazlish, E. Cómo hablar para que los adolescentes escuchen. Y cómo escuchar para que los adolescentes hablen de Adele Faber y Elaine Mazlish
- Tartar-Goddet, E. Cómo comunicarse con los adolescentes.

- **LIBROS, WEBS, INSTAGRAM Y PODCAST INTERESANTES PARA JÓVENES Y/O EDUCADORES**
 - Grané, Jordi y Forés, Anna. 2019. Los patitos feos y los cisnes negros: resiliencia y neurociencia.
 - anabelgonzalez_emociones5.0 INSTAGRAM
 - González, A. 2023. Tipos de apego y cómo afectan a nuestras relaciones personales. Revista 20 minutos.
 - González, A. 2022. Lo bueno de tener un mal día. Cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor.
 - marianrojasestape INSTAGRAM
 - Rojas, M. 2021. Encuentra tu persona vitamina
 - Cómo las heridas del pasado afectan al presente. Podcast de Marian Rojas.
 - Rasgos de tu personalidad a los que deberías prestar atención. Podcast de Marian Rojas

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Méndez, F. X., Inglés, C. J., Hidalgo, M. D., García-Fernández, J. M., y Quiles, M. J. (2003). Los miedos en la infancia y la adolescencia: un estudio descriptivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 6(13), 150-163.

Páramo, M. Á. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia psicológica*, 29(1), 85-95.

Peredo, R. (2009). Los miedos infantiles y su relación con la manifestación de indicadores de depresión y ansiedad en niños de edad escolar. *Revista de Investigación Psicológica*, (5), 27-49.



Confederación Don Bosco



ParticipaciónDB2023



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL