

en **RED**ados

HABLEMOS DE
LA SALUD
MENTAL DE
NUESTRAS HIJAS
E HIJOS



salesianos

SANTIAGO EL MAYOR



AVIFES

Senideen eta Gaixotasun
Mentalaren Bizkaiko Elkarte
Asociación Vizcaína de Familiares
y Personas con Enfermedad Mental



MISIONES
SALESIANAS

B

Bilbao

¿POR QUÉ HABLA DE LA SALUD MENTAL DE NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES Y JÓVENES?

PORQUE ES UNA ETAPA SINGULAR, LLENA DE CAMBIOS Y VIVENCIAS ÚNICAS:

- CAMBIOS FÍSICOS Y HORMONALES QUE SE PRODUCEN DE FORMA INESPERADA, EN POCO TIEMPO, Y A LOS QUE NECESITAN ADAPTARSE.
- MOMENTO CLAVE EN LA CONSTRUCCIÓN DE SU PERSONALIDAD.
- EL GRUPO DE AMISTADES PASA A SER UN REFERENTE IMPORTANTE. LA FAMILIA SIGUE SIENDO EL PRINCIPAL, PERO COMIENZAN A BUSCAR LA VALIDACIÓN Y ACEPTACIÓN POR PARTE DE SUS AMIGOS/AS.



¿POR QUÉ HABLA DE LA SALUD MENTAL DE NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES Y JÓVENES?

PORQUE ES UNA ETAPA SINGULAR, LLENA DE CAMBIOS Y VIVENCIAS ÚNICAS:

- ETAPA DE VIVIR NUEVAS EXPERIENCIAS, EN OCASIONES SIN LA CONVICCIÓN O MADUREZ SUFICIENTE.
- LA COMPRESIÓN Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES TODAVÍA ESTÁ EN CONSTRUCCIÓN, ESPECIALMENTE EN LO REFERENTE A LA GESTIÓN DEL ENFADO O LA FRUSTRACIÓN.
- ETAPA EN LA QUE TIENEN QUE TOMAR DECISIONES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO QUE AFECTAN A SU FUTURO.
- SE SUMA LA VIVENCIA DE UNA PANDEMIA QUE REDUJO SUS CONTACTOS SOCIALES, PROVOCÓ SOLEDAD, LES LLENÓ DE INFORMACIÓN NEGATIVA Y DE INCERTIDUMBRE.



PERO ADEMÁS...

YA LA OMS, ANTES
DE LA PANDEMIA,
DECÍA QUE EL 75%
DE LOS
PROBLEMAS DE
SALUD MENTAL
APARECEN ANTES
DE LOS 25 AÑOS.



Y LOS DATOS. ¿QUÉ NOS DICEN?



ALGUNOS DATOS DE ESPAÑA

EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA LAS PROBLEMÁTICAS DE SALUD MENTAL CON MAYOR INCIDENCIA SON:

- EL TDAH -TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD- (81%)
- TRASTORNOS DE ANSIEDAD (66,4%)
- INTENTOS AUTOLÍTICOS Y/O AUTOLESIONES (65,9%).
- TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO (56,9%)
- TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (47,4%)
- DEPRESIÓN (40,1%)
- CONDUCTAS DESTRUCTIVAS O DESAFIANTES (34,1%)
- ADICCIONES (17,2%)
- PSICOSIS (6%)

Y LOS DATOS. ¿QUÉ NOS DICEN?

LOS HOMBRES SE ENCUENTRAN MÁS AFECTADOS DURANTE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA; EN CAMBIO, LAS MUJERES EN LA JUVENTUD Y LA EDAD ADULTA. LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD SON EL DOBLE DE FRECUENTES EN MUJERES QUE EN HOMBRES.

EN EL AÑO 2023, FALLECIERON 89 MENORES POR SUICIDIO O LESIONES AUTOINFLIGIDAS. SE HA CONVERTIDO EN LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE DE LOS JÓVENES ESPAÑOLES. SE OBSERVA UNA TENDENCIA ESTABLE DESDE EL AÑO 2012, AUNQUE LIGERAMENTE ASCENDENTE.



Y LOS DATOS. ¿QUÉ NOS DICEN?



EN CUANTO A LA PROPIA AUTOPERCEPCIÓN (INFORME DE UNICEF BARÓMETRO DE OPINIÓN DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA 2023-2024):

EN ESPAÑA EL 41,1% DE JÓVENES ENTRE 13 Y 18 AÑOS MANIFIESTA O CREE HABER TENIDO UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL EN EL ÚLTIMO AÑO.

DENTRO DE ESTE GRUPO, MÁS DE LA MITAD (51,4%) NO HA PEDIDO AYUDA, Y UNO DE CADA TRES NO HA HABLADO CON NADIE SOBRE ESTOS PROBLEMAS.

LA PRINCIPAL RAZÓN POR LA QUE LOS JÓVENES NO PIDEN AYUDA ES PORQUE NO QUIEREN QUE OTRAS PERSONAS SE ENTEREN DE LO QUE ESTÁN PASANDO, SEGUIDO DE QUE NO QUIEREN QUE SUS PADRES O TUTORES TENGAN CONOCIMIENTO Y NO SABEN LO QUE LES PASA.

LOS PREJUICIOS EN LOS ADOLESCENTES CON RESPECTO A LA SALUD MENTAL SON CADA VEZ MENORES.

PERO... ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

CADADÍA HABLAMOSYOÍMOSHABLAR DESALUD MENTAL, PERO ¿REALMENTE SABEMOS A QUÉ NOS REFERIMOS?

LA OMS NOS DICE QUE ES

“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”.



PERO... ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

LO QUE ES...

IMPRESINDIBLE PARA UN ESTADO DE SALUD GENERAL. "NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL" (OMS).

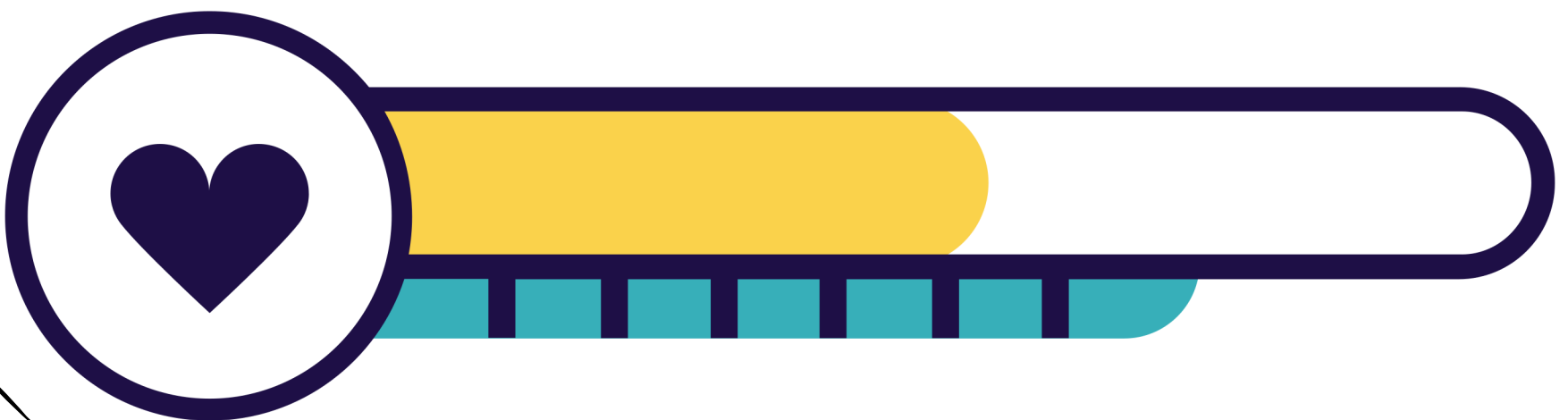
MANTENER UN EQUILIBRIO CON NOSOTR@S MISMOS, CON LOS DEMÁS Y CON LAS DEMANDAS DEL ENTORNO.

ESTABILIDAD PSICOLÓGICA, PUDIENDO SER VARIABLE EN ALGUNOS MOMENTOS.

LO QUE NOS AYUDA A TENER UN FUNCIONAMIENTO ADAPTADO EN LOS DIFERENTES ÁMBITOS DE NUESTRA VIDA.

LO QUE NOS AYUDA A GESTIONAR LAS EMOCIONES Y LAS DIFERENTES SITUACIONES QUE VIVIMOS Y EXPERIMENTAMOS A LO LARGO DE NUESTRA VIDA.

EXPERIMENTAR, SENTIR Y ATRAVESAR CIRCUNSTANCIAS POSITIVAS Y NEGATIVAS.



PERO... ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

LO QUE NO ES...

VIVIR PERMANENTEMENTE EMOCIONES AGRADABLES (ALEGRÍA, SATISFACCIÓN...), LAS EMOCIONES DESAGRADABLES TAMBIÉN SON NECESARIAS.

VIVIR EN UN ENTORNO TOTALMENTE ESTABLE Y CONTROLADO, EN EL QUE NO HAYA LUGAR A SITUACIONES COMPLEJAS.

NO VIVIR SITUACIONES DIFÍCILES Y EN OCASIONES ANGUSTIOSAS A LO LARGO DE NUESTRA VIDA.

CUANDO HABLAMOS DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL, NOS REFERIMOS A DIFERENTES PROBLEMAS O DIAGNÓSTICOS, QUE PUEDEN IR DESDE AQUELLOS QUE PUEDEN RESOLVERSE CON UN BUEN ABORDAJE, COMO LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD O DEPRESIÓN, HASTA AQUELLOS QUE UNA VEZ APARECEN SERÁN PARA TODA LA VIDA, COMO LA ESQUIZOFRENIA.



PERO... ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

EN RELACIÓN A LOS/AS JÓVENES, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN SON LOS MÁS PREVALENTES PERO... ¿QUÉ SON EN REALIDAD? AQUÍ PUEDES SABER MÁS:

PODCAST SOBRE LA ANSIEDAD



PODCAST SOBRE LA DEPRESION



¿SER ADOLESCENTE O JOVEN SIGNIFICA QUE TENDRÁ UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

¡NO! LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON COMPLEJOS Y MULTICAUSALES.

HAY FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN QUE SE INTERRELACIONAN Y QUE FAVORECEN O MINIMIZAN LAS POSIBILIDADES DE DESARROLLARLOS.

LOS FACTORES DE RIESGO:

BIOLÓGICOS: NUESTRA HERENCIA, NUESTRA GENÉTICA, Y EL FUNCIONAMIENTO BIOQUÍMICO DE NUESTRO CEREBRO. SON FACTORES QUE HABITUALMENTE DESCONOCEMOS.

PSICOLÓGICOS: SON AQUELLOS QUE TIENEN QUE VER CON NOSOTROS MISMOS, CON NUESTRO ESTILO DE PENSAMIENTO, NUESTRA FORMA DE AFRONTAR LOS PROBLEMAS DEL DÍA A DÍA, LAS RELACIONES, NUESTRA CAPACIDAD PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES...



¿SER ADOLESCENTE O JOVEN SIGNIFICA QUE TENDRÁ UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

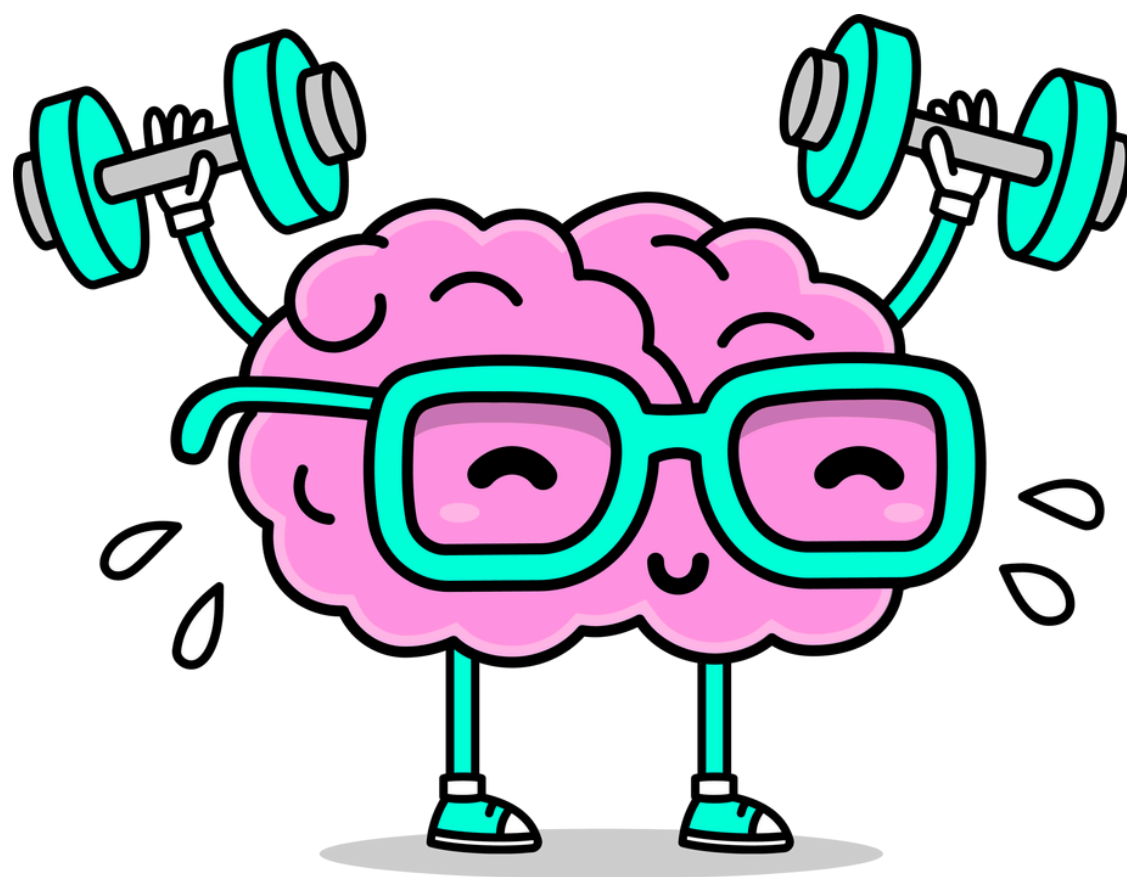
LOS FACTORES DE RIESGO:

AMBIENTALES: TODO LO QUE OCURRE ALREDEDOR DE LA PERSONA, TANTO EN LA FAMILIA COMO FUERA DE ELLA. FACTORES COMO EL MALTRATO O LA FALTA DE AFECTO EN LA FAMILIA, VIVIR SITUACIONES DE ACOSO ESCOLAR, O VIVIR EPISODIOS DE VIOLENCIA U OTRO TIPO DE ABUSOS, PUEDEN SUPONER FACTORES DE RIESGO IMPORTANTES PARA DESARROLLAR UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL EN LA JUVENTUD O VIDA ADULTA.

CADA UNO DE ESTOS FACTORES, POR SÍ SOLO, NO TIENE POR QUÉ DETERMINAR QUE APAREZCA UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL, LA FORMA EN QUE ESOS FACTORES PUEDEN AFECTARLA ES MUY COMPLEJA.



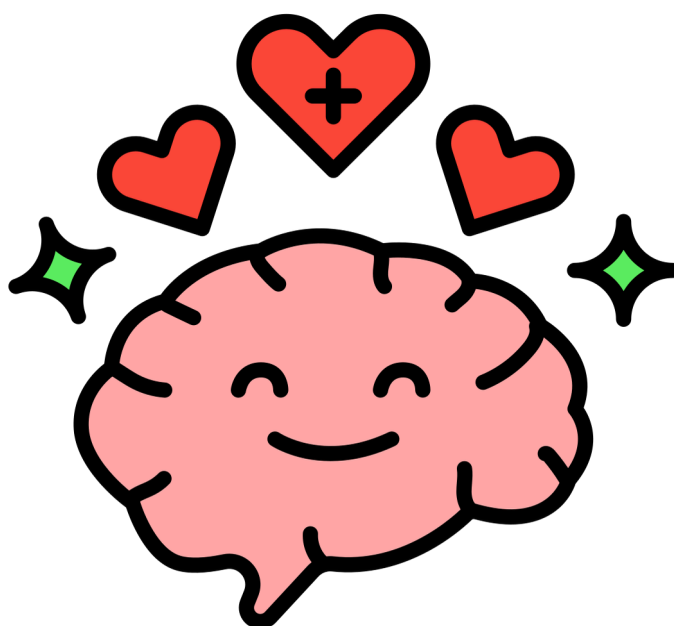
¿SER ADOLESCENTE O JOVEN SIGNIFICA QUE TENDRÁ UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?



LOS FACTORES DE PROTECCIÓN

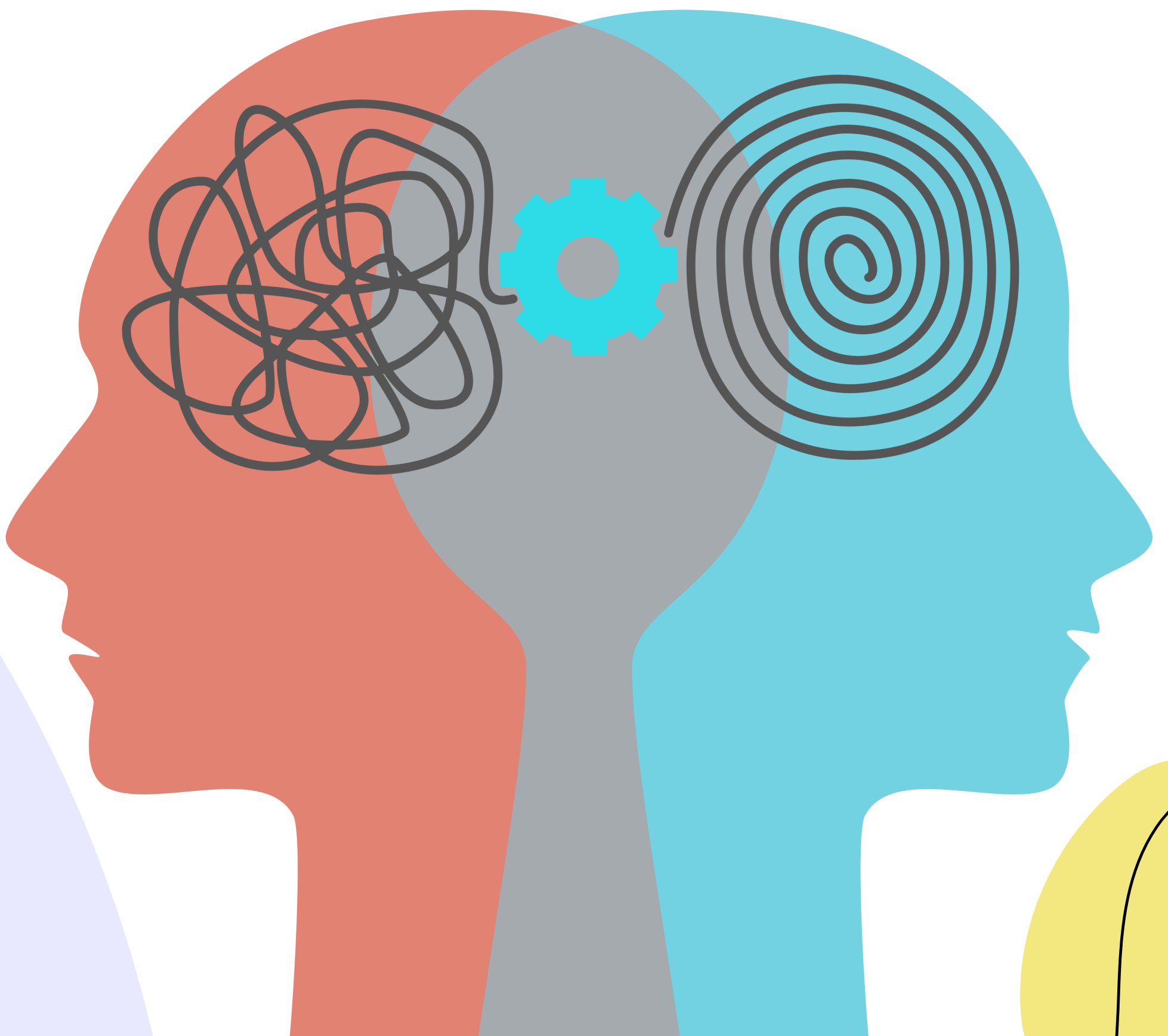
NOS REFERIMOS A AQUELLOS QUE VAN A PROTEGER A LA PERSONA DE SUFRIR UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL, O BIEN QUE, SI ESTE YA HA APARECIDO, FAVORECEN UNA MEJOR EVOLUCIÓN.

ENTRE ELLOS DESTACAN LA VALORACIÓN DEL AUTOCUIDADO, ESTILOS DE VIDA SALUDABLE (SUEÑO, EJERCICIO,...), BUEN CLIMA EN EL HOGAR, REDES DE APOYO (AMIGOS), HABILIDADES SOCIALES, PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y DE TIEMPO LIBRE, BUENA RELACIÓN CON LOS PROFESORES, APOYO DE LOS TUTORES Y COMPAÑEROS.



Y YO... ¿CÓMO PUEDO DETECTAR SI SE TRATA DE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

EN OCASIONES, ES MUY DIFÍCIL DIFERENCIAR ENTRE ESA LÍNEA TAN FINA QUE HAY ENTRE UN MALESTAR EMOCIONAL RELACIONADO CON ALGÚN PROBLEMA O DIFICULTAD COTIDIANA, DE AQUELLO QUE PUEDE ESTAR CERCANO A UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL.



Y YO... ¿CÓMO PUEDO DETECTAR SI SE TRATA DE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

¿CUÁL PODRÍA SER LA CLAVE?

SI ESE MALESTAR EMPIEZA A AFECTAR Y A LIMITAR SU FUNCIONAMIENTO EN EL DÍA A DÍA.

LA ADOLESCENCIA ES UN PERÍODO DE MUCHOS CAMBIOS, ES PROBABLE QUE VEAS ALGUNOS EN TUS HIJOS/AS, PERO HAY ALGUNAS CLAVES QUE NOS PUEDEN AYUDAR A DIFERENCIARLO:

- OBSERVAS EN TU HIJO/A CAMBIOS MUY BRUSCOS, QUE SE ALEJAN MUCHO DE CÓMO ES HABITUALMENTE, Y QUE ADEMÁS SE MANTIENEN EN EL TIEMPO.
- OBSERVAS CAMBIOS EN SU ESTADO DE ÁNIMO: SE MUESTRA MUY TRISTE, IRRITABLE, ENFADADO O AGRESIVO EN OCASIONES.
- SOSPECHAS O TIENES LA CERTEZA DE QUE CONSUME ALGÚN TIPO DE TÓXICO.



Y YO... ¿CÓMO PUEDO DETECTAR SI SE TRATA DE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

¿CUÁL PODRÍA SER LA CLAVE?

LA ADOLESCENCIA ES UN PERÍODO DE MUCHOS CAMBIOS, ES PROBABLE QUE VEAS ALGUNOS EN TUS HIJOS/AS, PERO HAY ALGUNAS CLAVES QUE NOS PUEDEN AYUDAR A DIFERENCIARLO:

- OBSERVAS CAMBIOS IMPORTANTES EN SU ALIMENTACIÓN O SUEÑO (POR EXCESO O POR DEFECTO).
- ESTÁ MÁS AISLADO/A DE LOS MIEMBROS DE SU FAMILIA Y SOBRE TODO DE SUS AMIGOS Y/O DEJA DE HACER ACTIVIDADES QUE ANTES DISFRUTABA Y LE GUSTABAN.
- SU RENDIMIENTO ACADÉMICO SE ESTÁ VIENDO AFECTADO, ESTÁ DESMOTIVADO, LE CUESTA CONCENTRARSE Y/O SUS NOTAS ESTÁN BAJANDO.
- PRESTA ESPECIAL CUIDADO SI TU HIJO O HIJA HA PASADO O ESTÁ PASANDO POR ALGUNA EXPERIENCIA ESPECIALMENTE NEGATIVA: ACOSO ESCOLAR, PÉRDIDAS SIGNIFICATIVAS, CAMBIOS EN LA FAMILIA (SEPARACIÓN). NO LO PASES POR ALTO, ABORDA ESTAS CUESTIONES A TIEMPO PARA EVITAR QUE PUEDAN AFECTARLES DESPUÉS.



WEBINAR SALUD MENTAL PARA FAMILIAS

AQUÍ PODRÁS ENCONTRAR
INFORMACIÓN DETALLADA SOBRE
CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE
TUS HIJOS



¿Cómo cuidar la salud mental de nuestros hijos e hijas ?

salesianos SANTIAGO EL MAYOR salesianos DEUSTO MISIONES SALESIANAS Bilbao Osasun mentala Salud mental Bizkaia

GRACIELA RO...
Hondakari Bilaketa Elkartea
Asociación Vasca de Familiares
y Personas con Enfermedad Mental

Share

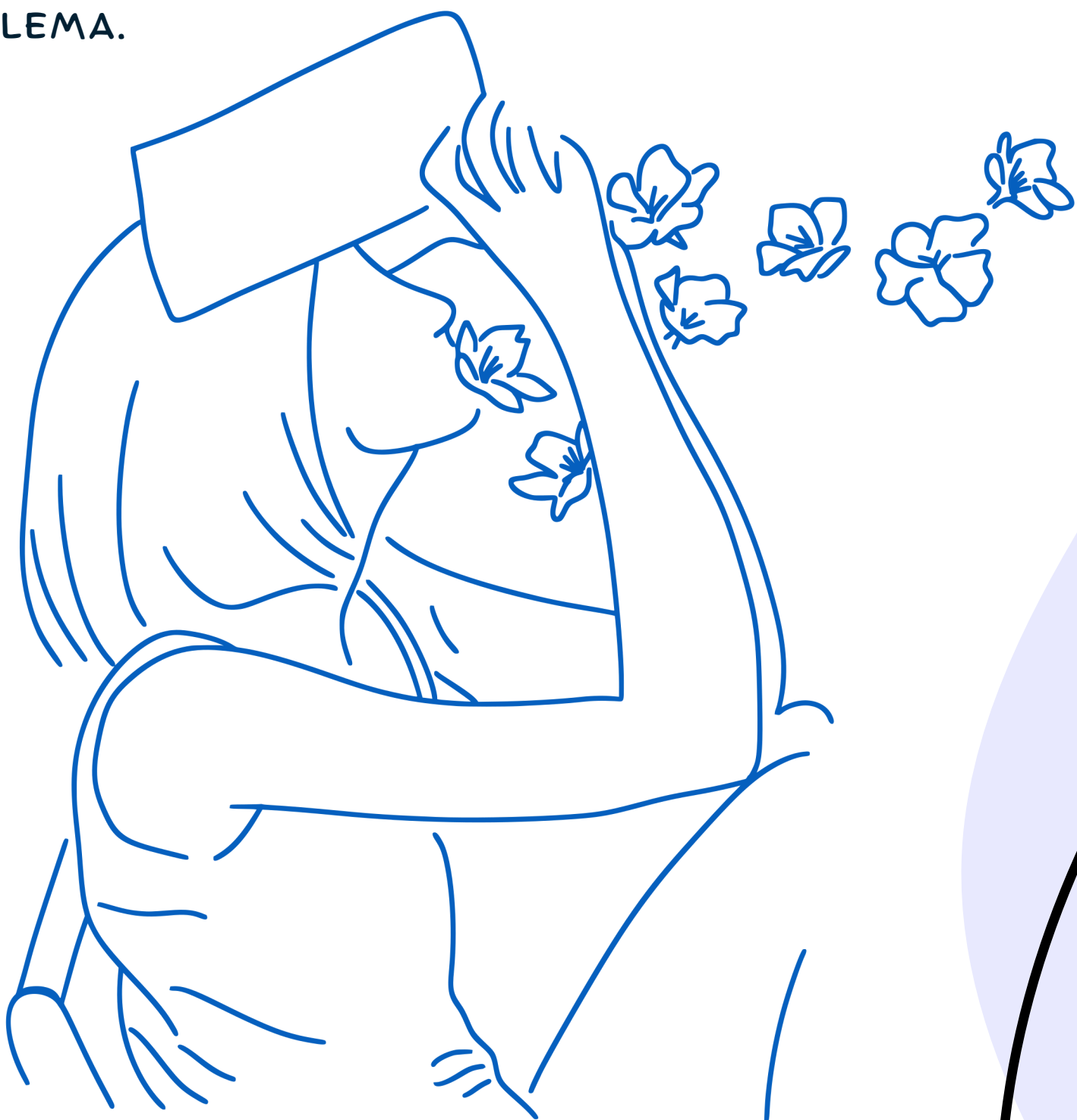
¿Cómo cuidar la Salud Mental de nuestros hijos e hijas?

Webinar 21 de Noviembre de 2024

Watch on YouTube

Y NOSOTROS COMO PADRES Y MADRES ¿PODEMOS HACER ALGO POR PREVENIR?

- UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES DE PROTECCIÓN ANTE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL DENTRO DE LA FAMILIA ES EL AFECTO. CRIARSE EN UN AMBIENTE FAMILIAR ADECUADO, EN EL QUE SE DEMUESTRE EL AFECTO, SE VALIDEN LAS EMOCIONES Y SE RESUELVAN LOS CONFLICTOS DE MANERA ADECUADA FACILITARÁ UN BUEN MODELAJE PARA LOS HIJOS.
- FAVORECE QUE TU HIJO/A TENGA INFORMACIÓN CLARA Y VERAZ SOBRE LA SALUD MENTAL, SOBRE LO QUE ES EN REALIDAD Y SOBRE AQUELLOS FACTORES QUE PUEDEN CONTRIBUIR O PROTEGER ANTE LA APARICIÓN DE UN PROBLEMA.



Y NOSOTROS COMO PADRES Y MADRES ¿PODEMOS HACER ALGO POR PREVENIR?

- PROPICIA MOMENTOS Y ENCUENTROS EN LOS QUE TU HIJO O HIJA PUEDA EXPRESARSE. QUE PUEDA HABLAR CON CONFIANZA DE CÓMO SE SIENTE, QUÉ TAL LE HA IDO EL DÍA O SI TIENE ALGUNA PREOCUPACIÓN. AUNQUE A VECES PUEDA RESULTAR DIFÍCIL, INTENTA ESCUCHAR SIN JUZGAR Y SIN ANTICIPARTE A DAR CONSEJOS. SIMPLEMENTE ESCUCHA Y RECOGE LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES QUE TE ESTÁ TRASLADANDO. SI SIENTE ESE ESPACIO SEGURO PARA HABLAR CONTIGO SOBRE SUS CUESTIONES DEL DÍA A DÍA, ASÍ LO SENTIRÁ TAMBIÉN SI EN ALGÚN MOMENTO SE ENCUENTRA DESBORDADO O DESBORDADA.
- ESTABLECE LÍMITES: FOMENTAR UN CLIMA DE COMPRENSIÓN NO QUIERE DECIR QUE TU HIJA/O NO NECESITE UNA ESTRUCTURA Y UNOS LÍMITES CLAROS. ES IMPORTANTE QUE TU HIJO/A SEPA CUÁLES SON ESAS LÍNEAS ROJAS Y LO QUE PUEDE IMPLICAR SOBREPASARLAS.



Y NOSOTROS COMO PADRES Y MADRES ¿PODEMOS HACER ALGO POR PREVENIR?

- MANTÉN EL EQUILIBRIO ENTRE LA SOBREPOTECCIÓN Y LA FALTA DE CONTROL. UNA EXCESIVA PROTECCIÓN IMPEDIRÁ QUE TU HIJO/A DESARROLLE ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LAS DIFERENTES CIRCUNSTANCIAS DE SU VIDA, PERO LA AUSENCIA DE CONTROL GENERARÁ CONFUSIÓN Y SITUACIONES DE RIESGO QUE PODRÍAN EVITARSE.
- AYÚDALE A TENER UNA BUENA AUTOESTIMA. HAZLE SABER QUE SU VALÍA COMO PERSONA NO DEPENDE ÚNICAMENTE DE SU FÍSICO, DE SU ÉXITO ACADÉMICO O DE SU DESTREZA EN EL DEPORTE. SON MUCHOS LOS PILARES QUE CONSTRUYEN LA AUTOESTIMA, POR ESO ES TAN IMPORTANTE QUE NO PONGAN TODO EL PESO DE SU VALOR COMO PERSONA EN UNO DE ELLOS.

PODCAST SOBRE LA AUTOESTIMA



Y NOSOTROS COMO PADRES Y MADRES ¿PODEMOS HACER ALGO POR PREVENIR?

- EN LAMEDIDA DE LO POSIBLE, AYÚDALE A TENER UNA RELACIÓN SANA CON LAS REDES SOCIALES, TANTO EN RELACIÓN AL TIEMPO QUE PASA EN ELLAS, COMO EN RELACIÓN A LOS CONTENIDOS QUE CONSULTA. LAS REDES SOCIALES, BIEN UTILIZADAS LES PROPORCIONAN MUCHOS BENEFICIOS Y OPORTUNIDADES, PERO PUEDEN SER UN RIESGO SI LES HACEN COMPARARSE CONSTANTEMENTE Y SENTIRSE FRUSTRADOS ANTE IDEALES INALCANZABLES.

PODCAST SOBRE LA AUTOESTIMA



PARA SABER +



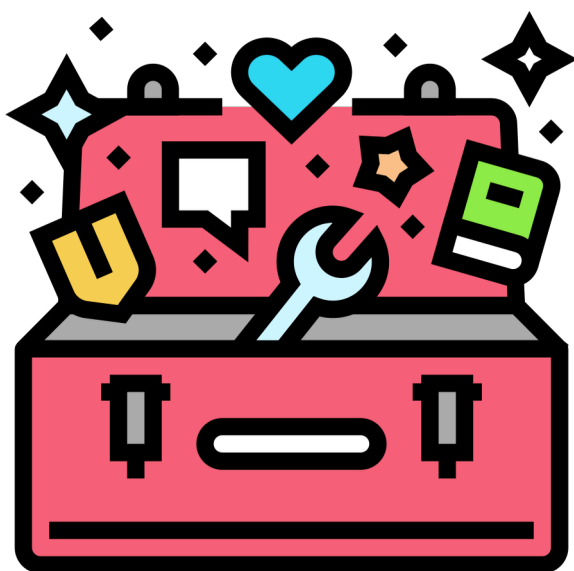
UNA WEB MUY INTERESANTE PARA LOS JÓVENES, Y TAMBIÉN PARA NOSOTROS, ES:

WWW.LIVINSALUDMENTAL.COM

EN ELLA, ADEMÁS DE INFORMACIÓN ENCONTRARÉIS UN REPOSITORIO DE PODCAST, LIBROS O SERIES RELACIONADOS CON LA SALUD EMOCIONAL.

LA WEB [HTTPS://WWW.HELPGUIDE.ORG/ES](https://www.helpguide.org/es)

UNO DE LOS PRINCIPALES SITIOS WEB DE SALUD MENTAL DEL MUNDO CREADO POR UNA ORGANIZACIÓN INDEPENDIENTE SIN ÁNIMO DE LUCRO. CON INTERESANTES ARTÍCULOS SOBRE SALUD MENTAL EN ADULTOS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.



PARA SABER +



MUY INTERESANTE EN ESPECIAL LA GUÍA SOBRE LA ANSIEDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES:

[HTTPS://WWW.HELPGUIDE.ORG/ES/ANSIEDAD/ANSIEDAD-EN-NINOS-Y-ADOLESCENTES-UNA-GUIA-PARA-PADRES](https://www.helpguide.org/es/ansiedad/ansiedad-en-ninos-y-adolescentes-una-guia-para-padres)

OTRO LINK INTERESANTE PARA FAMILIAS ES BBKFAMILY:

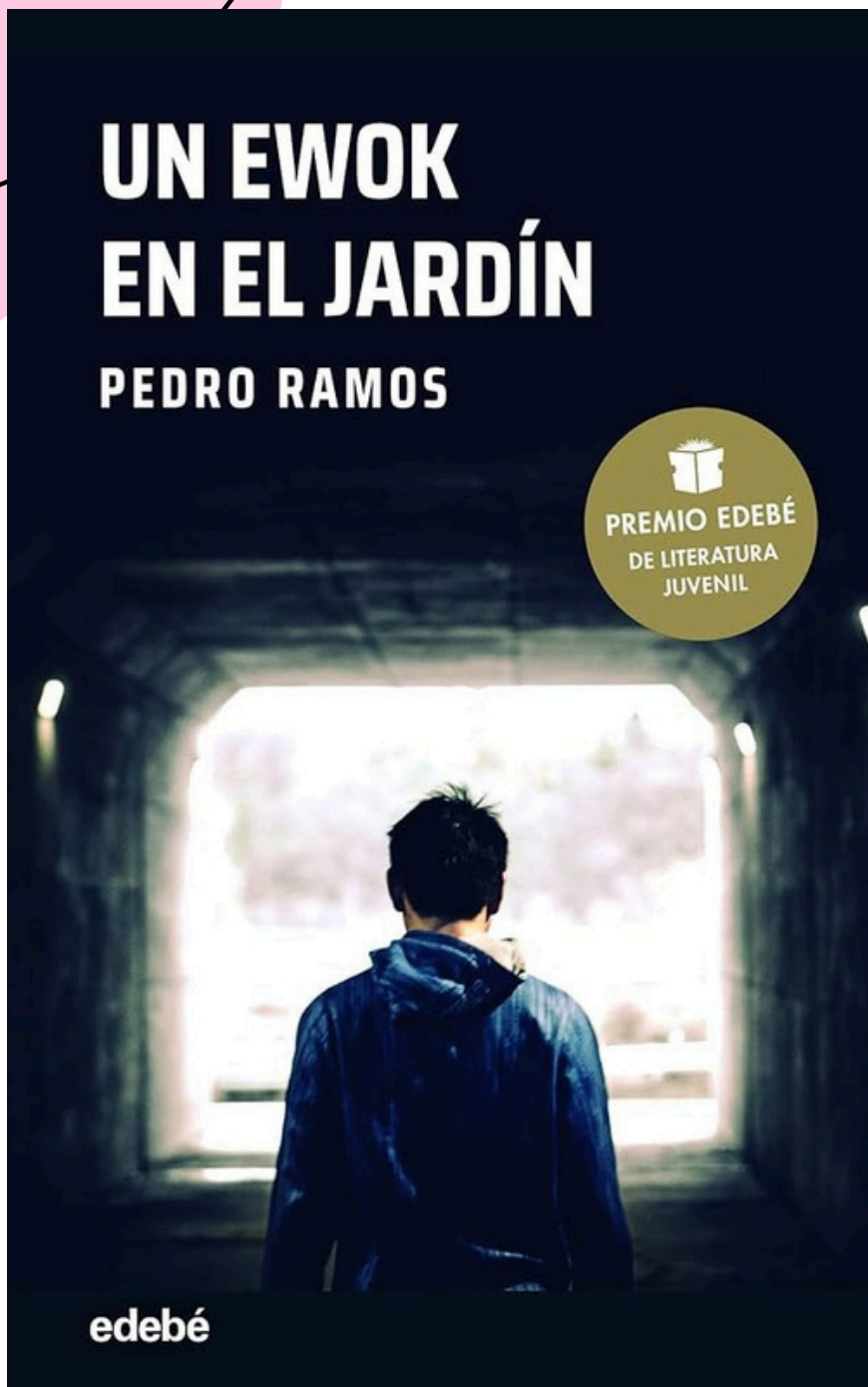
[HTTPS://BBKFAMILY.BBK.EUS/](https://bbkfamily.bbk.eus/)

EN LA PÁGINA WEB DE AVIFES HAY UN APARTADO INTERESANTE CON LA COLECCIÓN DE CUADERNOS APRENDIENDO DE LAS EMOCIONES.

[HTTPS://AVIFES.ORG/PUBLICACIONES/COLECCION-APRENDIENDO-DE-LAS-EMOCIONES/](https://avifes.org/publicaciones/coleccion-aprendiendo-de-las-emociones/)

PARA SABER +

LIBROS



UN EWOK EN EL JARDÍN

- AUTOR: PEDRO RAMOS
- EDITORIAL: EDEBÉ

EL PREMIO EDEBÉ DE LITERATURA JUVENIL 2022 CUENTA LA HISTORIA DE DAVID, UN CHICO DE 16 AÑOS QUE NO ENCUENTRA RAZONES PARA SEGUIR VIVIENDO DEBIDO A UNA DEPRESIÓN QUE LE HACE INSOPORTABLE SU PROPIA EXISTENCIA... PEDRO RAMOS DESCRIBE EN ESTA NOVELA, Y SIN PAÑOS CALIENTES, LAS CARACTERÍSTICAS DE LA DEPRESIÓN Y LAS IDEAS QUE PUEDEN ASALTAR A TODOS AQUELLOS JÓVENES QUE PADECEN UNA ENFERMEDAD MENTAL, ESO SÍ, CON UN TOQUE DE LUZ Y ESPERANZA PARA SALIR DEL TÚNEL.

PARA SABER +

LIBROS



Y PARA NOSOTROS:

EDUCAR ES SER UN
ESPEJO

- AUTORES: JOSÉ CARLOS FUENTES Y LORENA GARCÍA
- EDITORIAL: CÚPULA

LA ANSIEDAD, EL ESTRÉS O LA DEPRESIÓN SE HAN AGUDIZADO CON LA PANDEMIA, TAMBIÉN ENTRE LOS MÁS JÓVENES. ESTE LIBRO REALIZA UNA APROXIMACIÓN A LA SALUD MENTAL TANTO EN ADULTOS COMO EN ADOLESCENTES. PARA ELLO, OFRECE CLAVES CON LAS QUE ENTENDER ENFERMEDADES TAN CONOCIDAS COMO LA DEPRESIÓN, LA ANSIEDAD, LOS TCA O LAS OBSESIONES, ENTRE OTRAS Y, ADEMÁS, PONE SOBRE LA MESA ALGUNAS PAUTAS PARA MANEJARLAS. TODO ELLO ORIENTADO PARA QUE LAS FAMILIAS SEPAN IDENTIFICAR SI SUS HIJOS ESTÁN PASANDO POR ALGUNA DE ELLAS.

¡MUCHA S GRACIA en REDados

ESTO ES UN DOCUMENTO PRIVADO
PARA USO DE LOS COLEGIOS DE LA INSPECTORÍA
SANTIAGO EL MAYOR.

EDICIÓN: EQUIPO ESCUELAS SALESIANOS SANTIAGO EL MAYOR

TEXTO: AVIFES E INSPECTORÍA SANTIAGO EL MAYOR **DISEÑO Y**

MAQUETACIÓN: @JOTALLORENTE

PARTICIPACIÓN: MISIONES SALESIANAS



salesianos
SANTIAGO EL MAYOR