

Día Mundial de la Salud Mental

10/10/2025



"Cuidar la mente es cuidar los vínculos familiares"

Cuidando la salud mental en familia

“Una mente cuidada es un hogar más seguro.”

¿Por qué hablamos de salud mental?

La salud mental es la manera en que pensamos, sentimos y actuamos en la vida diaria. Cuidar nuestra mente nos permite afrontar dificultades, disfrutar de lo que hacemos y mantener relaciones positivas.

La familia es el primer entorno emocional donde se aprenden estas habilidades.

"No se trata de estar bien todo el tiempo, sino de saber pedir ayuda y cuidarse cuando algo duele."

La infancia y la adolescencia: etapas clave

Durante la infancia y la adolescencia, el cerebro se desarrolla rápidamente. Las experiencias afectivas y de apoyo familiar fortalecen la regulación emocional, la resiliencia y la autoestima.

Las ayudas tempranas potencian el aprendizaje y reducen riesgos a largo plazo. (OMS sobre salud mental infantojuvenil).

"Un niño no necesita padres perfectos, necesita padres presentes."

La familia como factor protector

La familia puede proteger y fortalecer la salud mental a través de:

Apego seguro

Vínculos emocionales estables y confiables

Límites claros y coherentes

Normas comprensibles y consistentes

Rutinas estables

Estructura predecible en el día a día

Tiempo compartido

Momentos de calidad en familia

Reconocimiento de logros

Celebrar esfuerzos y avances

Modelos de autocuidado

Ejemplo de hábitos saludables

"El cariño constante y los límites amables son la mejor medicina preventiva."

Comunicación emocional

Escuchar y validar emociones ayuda a los niños/as y adolescents a reconocer y gestionar lo que sienten:

01

Escucha activa

Prestar atención completa sin interrumpir

02

Validar emociones

“Entiendo que estés enfadado/a”

03

Evitar minimizar

“No es para tanto”

04

Nombrar emociones

Ayudar a identificar y expresar sentimientos

05

Mantener un tono sereno

Modelar la calma que queremos enseñar

Educación emocional: herramientas prácticas

Respiración consciente

Inspirar 4s, mantener 4s, soltar 4s

Caja de la calma

Objetos agradables, dibujos, música tranquila

Diario de emociones

Escribir o dibujar cómo se sienten

Escala 1-10

Valorar intensidad de emociones

Rutinas, descanso y pantallas

Sueño

9–11h niño/as

8–10h adolescentes

Ejercicio

≥60 min diarios

Pantallas

Limitar 2h antes de
dormir y durante comidas

Alimentación

Equilibrada y suficiente

"Un horario coherente es una forma de amor"

Acompañando a adolescentes

- Escucha más, sermonea menos
- Establece límites claros y explicados
- Ofrece confianza y espacio
- Sé ejemplo de autocuidado y respeto

"Hablar con calma enseña más que cien sermones."

"Ayudarles a calmarse no es debilidad; es enseñarles autocontrol."

"La confianza no se impone: se construye con presencia y coherencia"

Pequeños pasos, grandes cambios

Ejemplo de rutina semanal:

- 1 reunión familiar de 15 min para hablar de emociones
- 3 cenas sin pantallas
- 1 momento de calma en grupo
- 1 gesto de gratitud diario
- Hora fija de dormir y rutina de sueño consistente
- Momento de “gratitud” en el que cada persona dice una cosa buena por la que estar agradecido/a

Pequeños cambios repetidos crean hábito y refuerzan la seguridad emocional. El enfoque de “pequeños pasos” aumenta la adherencia en las familias y reduce el sentimiento de sobrecarga.

"Cuidar la mente es cuidar los vínculos. Cada conversación, abrazo y límite puesto con calma es una inversión en el bienestar emocional de la familia."

"Las pequeñas rutinas construyen grandes seguridades."

Señales de alerta

La prevalencia de problemas de salud mental en jóvenes es significativa y muchas veces aparece en el colegio o en la conducta diaria, por eso la detección temprana es vital.

No todos los cambios son preocupantes, pero conviene prestar atención si:

- Tristeza o irritabilidad constante
- Aislamiento o pérdida de interés
- Cambios en el sueño o apetito
- Caída del rendimiento escolar
- Quejas físicas frecuentes sin causa médica
- Comentarios de desesperanza
- Conductas autolesivas o consumo de sustancias

Si observas varias señales, habla con el/la profesor/a, orientadora, pediatra o profesional de salud mental.

Cuándo y cómo pedir ayuda

Busca ayuda si los síntomas duran más de 2–4 semanas y afectan la vida diaria, hay riesgo de autolesión o sufrimiento intenso.

Dónde acudir: pediatra, orientadora escolar, centro de salud mental, líneas de ayuda (024, ANAR, Teléfono de la Esperanza).

Recursos útiles:

- OMS salud mental infantil y adolescente
- UNICEF Parenting guías prácticas
- Ministerios de Salud / líneas de ayuda (024, ANAR, Teléfono de la Esperanza)
- WHO — Adolescent mental health (datos y relevancia del periodo 10–19 años). ([Organización Mundial de la Salud](#))
- WHO — Child and adolescent mental and brain health (importancia del desarrollo). ([Organización Mundial de la Salud](#))
- UNICEF Parenting — recursos prácticos para familias (conversaciones, guías). ([UNICEF](#))
- Revisión sobre TCC en infancia y adolescencia (evidencia de eficacia). ([PMC](#))
- WHO / Parenting for Lifelong Health — programas de parentalidad basados en evidencia. ([Organización Mundial de la Salud](#))
- CDC / Physical activity guidelines (beneficios del ejercicio en niños). ([CDC](#))
- AAP — recomendaciones sobre uso de pantallas y orientación práctica. ([aap.org](#))
- Guía para familias y acompañantes (documentos profesionales en España). ([Infocop](#))