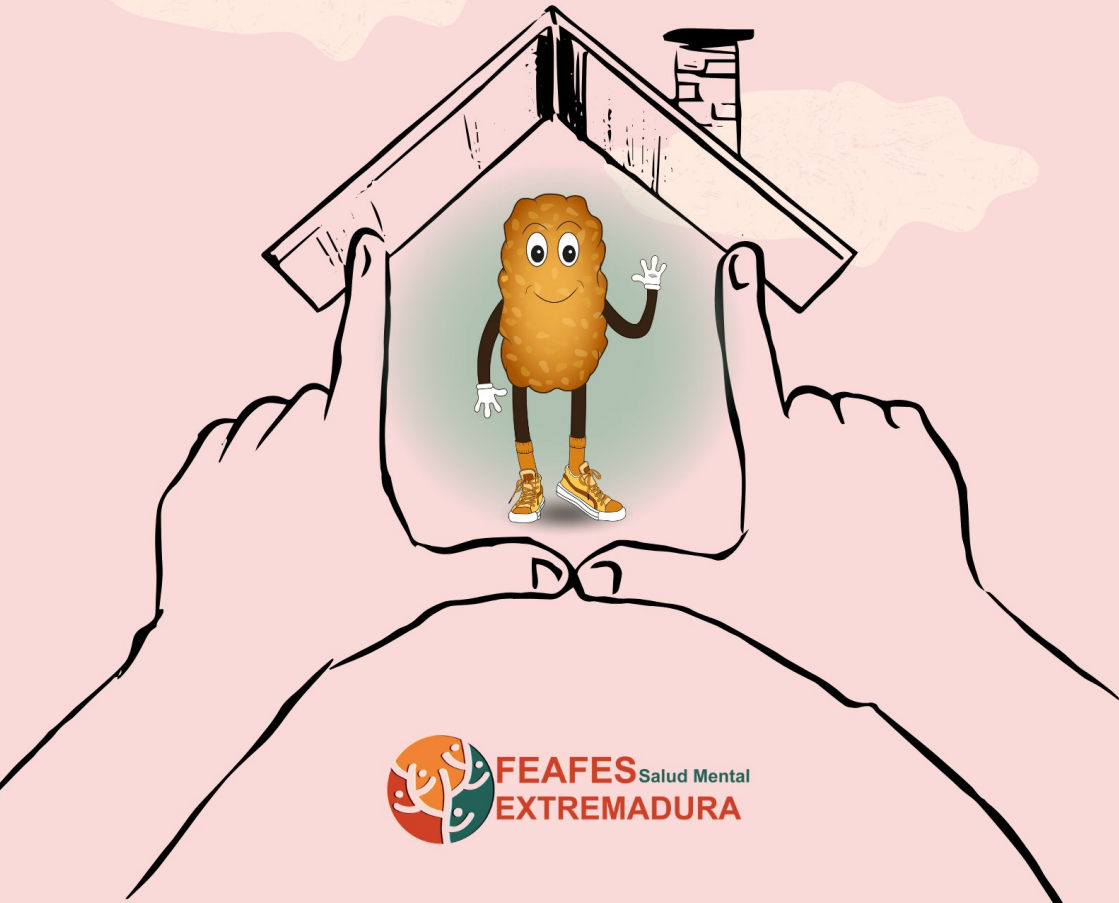


# #InfoGuía para las familias sobre

SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL

@CROQUETAMENTAL



## Programa: Promoción de la Salud Mental.



**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Salud y Servicios Sociales

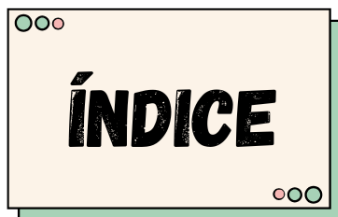
**EDICIÓN Y DISEÑO:** Feafes Salud Mental Extremadura.

**Año de Edición:** 2024

**Financiación:**

Dirección General de Planificación, Formación y Calidad Sanitaria y Sociosanitaria. Participación Comunitaria.

Esta Guía ha sido redactada de acuerdo a las normas para una comunicación no sexista de Feafes Salud Mental Extremadura.

A graphic of a light-colored rectangular box with rounded corners, resembling a presentation slide or a window. It has three small circles in the top-left corner and three in the bottom-right corner. The word "ÍNDICE" is written in large, bold, black, sans-serif capital letters in the center of the box.

# ÍNDICE

<b>Presentación</b>	<b>Página 4</b>
<b>Salud Mental</b>	<b>Página 6</b>
<b>Problema de Salud Mental y Trastorno Mental Grave</b>	<b>Página 7</b>
<b>Sabías que...</b>	<b>Página 13</b>
<b>Preguntas/ respuestas</b>	<b>Página 16</b>
<b>Los jóvenes opinan</b>	<b>Página 32</b>
<b>Sobre FEAFES Extremadura</b>	<b>Página 35</b>
<b>Bibliografía y webgrafía</b>	<b>Página 36</b>
<b>Recursos</b>	<b>Página 38</b>
<b>Entidades miembro</b>	<b>Página 40</b>





La adolescencia es una etapa de cambios significativos y, a menudo, desafiantes, tanto para los jóvenes como para sus familias. Durante este período, los jóvenes enfrentan transformaciones físicas, emocionales y sociales que pueden afectar profundamente su bienestar. Como padres y madres, tenemos la responsabilidad y el privilegio de acompañarlos en este camino, brindándoles el apoyo necesario para que puedan desarrollarse de manera saludable y equilibrada.

Esta guía ha sido creada con un objetivo claro: proporcionar a los padres y madres las herramientas y conocimientos necesarios para fomentar la Salud Mental en sus adolescentes. A lo largo de las siguientes páginas, exploraremos juntos cómo identificar las señales de alerta, cómo construir un ambiente familiar que promueva el bienestar, y cómo actuar cuando nuestros hijos enfrentan dificultades emocionales.

Sabemos que la Salud Mental es fundamental para el desarrollo integral de nuestros hijos. No se trata solo de la ausencia de trastornos, sino de cultivar una mente sana, resiliente y capaz de enfrentar los retos que la vida presenta. En este sentido, la prevención y la detección temprana son claves para evitar que problemas menores se conviertan en obstáculos significativos en la vida de nuestros adolescentes.

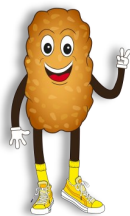
En la primera sección de esta guía, comprenderemos qué es la Salud Mental diferenciando entre trastorno mental grave y problema de Salud Mental, identificando causas y los TMG más comunes en la adolescencia. A continuación, aprenderemos a identificar señales de alarma.

Posteriormente, veremos cómo fomentar la Salud Mental en nuestros hijos, así como la importancia de cuidar la nuestra propia para mejorar la de ellos.

En la sección Sabías que, se pondrán encontrar datos relativos a la Salud Mental de los jóvenes.

Finalmente, encontrarás preguntas frecuentes y afirmación sobre la opinión de nuestros jóvenes que sin duda te ayudarán a acercarte aún más al conocimiento de su Salud Mental.

Esperamos que esta guía se convierta en un recurso valioso para ti y tu familia. Recuerda que no estás solo en este camino; el bienestar de nuestros hijos es una responsabilidad compartida, y cada paso que damos para fomentar su Salud Mental es un paso hacia un futuro más seguro y feliz para ellos.



## Hablamos de Salud, de salud mental

Según la OMS, “La Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

La Salud Mental, por tanto, “Es un ESTADO DE BIENESTAR que posibilita vivir con calidad, relacionarnos de manera satisfactoria, desempeñar y afrontar los sinsabores de la vida con fortaleza y buena disposición; Es aquel que facilita y hace viable una vida armoniosa y equilibrada”.

La **Salud Mental** = Capacidad para enfrentarse + Superar las adversidades de la vida sin perder el equilibrio emocional.

Unido con otros conceptos:

**Adaptación**

**Resiliencia**

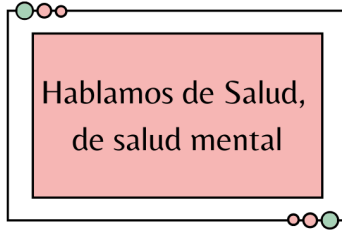
**Autonomía**

**Autoestima**

**Sentido de coherencia**

**NO PUEDE HABER SALUD SIN SALUD MENTAL,**

pues una va con la otra, es un todo.

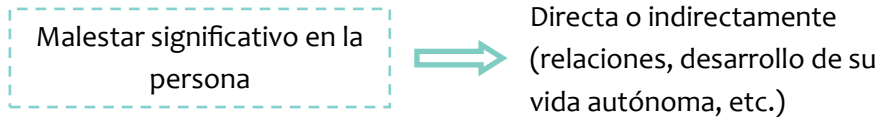


## **PROBLEMA DE SALUD MENTAL**

Cuando una persona sufre una condición en la vida que le limita o que no gestiona de forma adecuada, causando malestar en su funcionamiento diario.

## **TRASTORNO MENTAL GRAVE (TMG)**

Conjunto de trastornos caracterizados por una serie de condiciones basadas en criterios de sintomatología, duración (crónico) y consecuencias importantes en la vida de la persona que dificulta su funcionamiento personal, social, laboral y de la vida diaria.



<b><u>TMG</u></b>	<b><u>Problema de Salud Mental</u></b>
-------------------	--

**Depresión Mayor**

**Depresión**

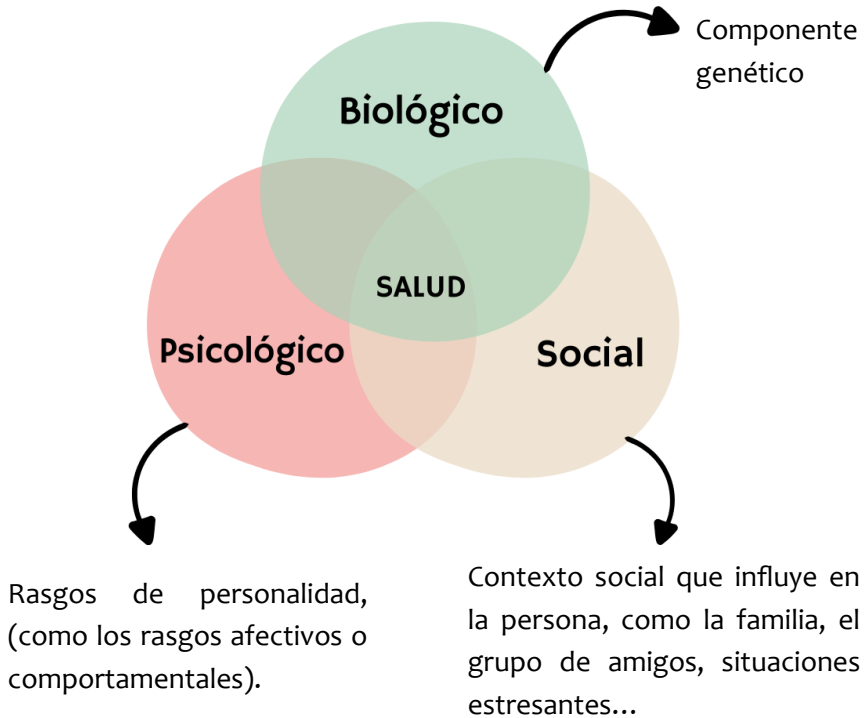
**Ansiedad generalizada**

**Ansiedad**

# CAUSAS DEL TMG O PROBLEMA DE SALUD MENTAL

## Modelo: BIO-PSICO-SOCIAL

Modelo que postula que el factor biológico, el factor psicológico, factores sociales y culturales desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de la salud.



### La palabra clave es **VULNERABILIDAD**

Ej: Si yo llamo "tonta" a 2 personas en el mismo momento, en el mismo lugar, con las mismas condiciones...

una podrá responderme: "tonta tú" (y FIN de la historia)

Mientras otra podrá callar y preguntarse una y otra vez: ¿por qué me ha llamado tonta?, ¿qué he dicho?, ¿qué he hecho? ¿qué pensará de mí? ...



La adolescencia es una etapa llena de cambios intensos a nivel físico, emocional y mental.

Muchos comportamientos pueden parecer confusos o frustrantes, siendo normal tender a patologizar ciertas actitudes que pueden ser ‘normales’ de la etapa de desarrollo en la que se encuentra.



## Señales de alarma

- Distanciamiento importante de la red más próxima de familiares y amigos.
- Aislamiento.
- Consumo de sustancias.
- Cambios importantes en la alimentación.
- Comportamientos de riesgo.
- Cambios repentinos en las amistades.
- Manifestaciones somáticas.
- Dificultades en el ámbito escolar.
- Graves problemas de conducta.
- Sentirse deprimido, malhumorado, retraído más allá de lo ‘típico’ de un/a adolescente.
- ...



**CUANDO LOS CAMBIOS SON SIGNIFICATIVOS HAY QUE COMUNICARLOS, BUSCAR INFORMACIÓN Y ATENDERLOS CUANTO ANTES.**

**No confundir estos cambios con:**

- Aspectos propios de la etapa evolutiva.
- Falta de amistades/ red.
- Problemas con amigos, pareja, familiares...
- Otros problemas cotidianos.

# TMG MÁS COMUNES INFANTO-JUVENIL

## ● **Trastornos del Estado del Ánimo:**

- **Depresión:** Irritabilidad, conductas negativistas y disociales, aislamiento, descuido del aseo, falta de autocuidado, mal humor e incluso agresividad.

## ● **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA):**

Restricción en las comidas, miedo a aumentar de peso, conductas compensatorias, ingesta desproporcionada de comida, distorsión de la imagen personal.

- **Anorexia nerviosa:** Temor excesivo a ganar peso, infrapeso, restricción en la comida.
- **Bulimia nerviosa:** Necesidad de ingerir grandes cantidades de comida, acompañado de conductas compensatorias.
- **Trastorno por atracón:** Atracciones de comida recurrentes, estrés durante estas acciones. No se realizan conductas compensatorias.

## ● **Trastornos por Conductas Disruptivas:**

Conductas que alteran el desarrollo adecuado. Además, cuenta con gran dificultad para controlar sus emociones y conductas.

- **T. Disocial:** Patrón de comportamientos en el que no se respetan los derechos básicos del otro, las normas...
- **T. Negativista Desafiante:** Enfado continuo, desafíos y discusiones frecuentes...
- **T. Explosivo Intermitente:** Estallido de ira repentinos, Comportamientos extremos de enfado, 'ataques' de ira e irritabilidad desproporcionados...
- **TDA/H:** Falta de atención, hiperactividad e impulsividad.

\*Se destacan estos TMG debido a su alta prevalencia en la población infanto-juvenil; sin embargo no son los únicos observados en esta población.

Un TMG debe ser diagnosticado por un/a profesional, además debe cumplir una serie de criterios concretos (sintomatología y temporalización).

## Algunos recursos de Salud Mental en Extremadura



- Área de salud 1: Badajoz
- Área de salud 2: Mérida
- Área de salud 3: Don Benito-Villanueva de la Serena
- Área de salud 4: Llerena-Zafra
- Área de salud 5: Cáceres
- Área de salud 6: Coria
- Área de salud 7: Plasencia
- Área de salud 8: Navalmoral

### SEPAD ▲

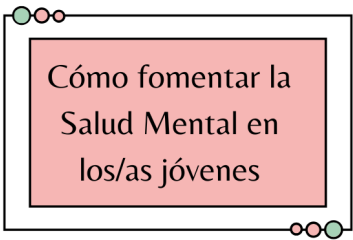
- PROG. de Atención a niños con Déficits Cognitivos.
- Orientación y sensibilización en el TDAH y T. Asociados.

### SES

- ESM (Equipo de Salud Mental)
- ESM-ij (Equipo de Salud Mental Infanto-Juvenil)
- UTCA (Unidad Trastornos de la Conducta Alimentaria)
- CRPS
- UHB
- UME
- URH

SECRETARÍA GENERAL DE SERVICIOS SOCIALES,  
INCLUSIÓN, INFANCIA Y FAMILIAS

- P. Apoyo Familiar en SM



## Cómo fomentar la Salud Mental en los/as jóvenes

Fomentar la Salud Mental es crucial para el bienestar y desarrollo emocional. Los padres y cuidadores también deben cuidar su propia Salud Mental, practicando el autocuidado, buscando apoyo cuando sea necesario y manteniendo una red de apoyo sólida.

Esto beneficia la salud mental de toda la familia.

### TIPS para fomentar la Salud Mental de nuestros hijos

**Comunicación Abierta:** Crea un entorno donde los niños se sientan cómodos expresando sus sentimientos, escuchando activamente y validando sus emociones.

**Establecer Rutinas:** Las rutinas brindan seguridad y previsibilidad, especialmente en momentos de estrés.

**Enseñar Habilidades de Manejo del Estrés:** Practica técnicas de relajación como respiración profunda, mindfulness o yoga juntos.

**Limitar el Tiempo de Pantalla:** Reduce el tiempo frente a pantallas y fomenta actividades físicas y sociales.

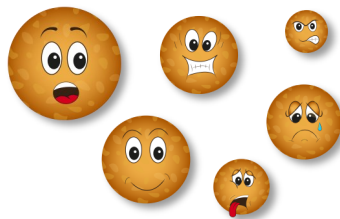
**Fomentar la Autoestima:** Celebra sus logros y anima a probar cosas nuevas.

**Normalizar el Error:** Enseña que equivocarse es parte de la vida y modela una actitud positiva hacia los errores.

**Compartir Tiempo de Calidad:** Fortalece los lazos familiares y ofrece un entorno seguro para expresar emociones.

**Realizar Actividades de Ocio:** Promueve el juego libre y no estructurado para el desarrollo emocional, social y cognitivo.

## SABÍAS QUE...

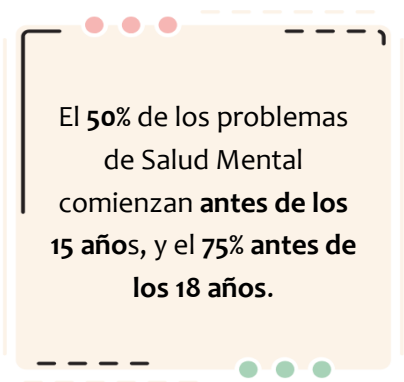


La prevalencia de **Trastornos Mentales** en los chicos y chicas de **10 a 19 años** en Europa es del **16,3%**, mientras que la cifra **mundial** para el mismo grupo de edad es del **13,2%**. Esto significa que **9 millones de adolescentes** de 10 a 19 años en Europa viven con un **trastorno mental**.

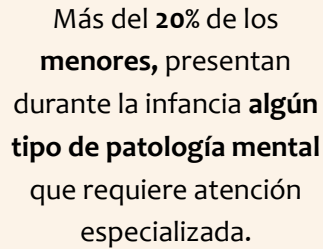
Entre los **15 y los 29 años**, el **suicidio es la principal causa absoluta de muerte**.

Los **adolescentes** son los más propensos a sufrir problema de salud mental, como **ansiedad y depresión**, que afectan a una quinta parte de los jóvenes de 15 a 19 años.

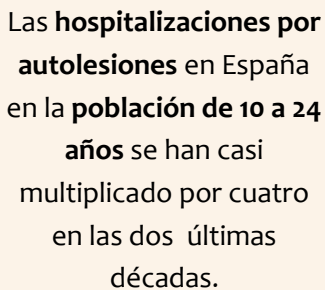




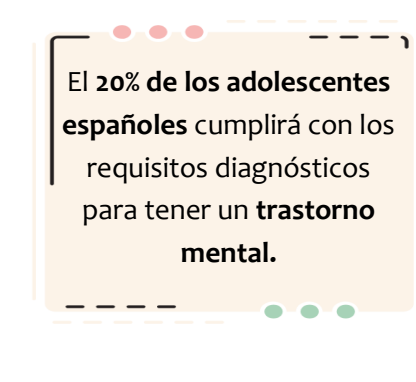
El **50%** de los problemas de Salud Mental comienzan **antes de los 15 años**, y el **75%** antes de **los 18 años**.



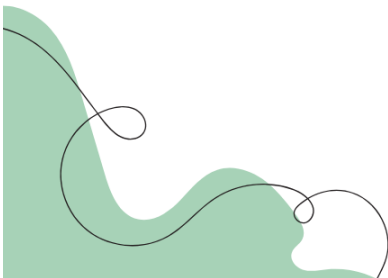
Más del **20%** de los **menores**, presentan durante la infancia **algún tipo de patología mental** que requiere atención especializada.



Las **hospitalizaciones por autolesiones** en España en la **población de 10 a 24 años** se han casi multiplicado por cuatro en las dos últimas décadas.



El **20%** de los **adolescentes españoles** cumplirá con los requisitos diagnósticos para tener un **trastorno mental**.



## SABÍAS QUE...

Según el Informe de la Juventud en Extremadura de 2021, se afirma que ...

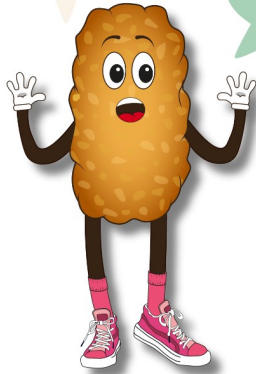
Un **11,6%** refiere sufrir TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo) y un **8,6%** reflejar estar convencidos de que sufren TEPT (Trastorno por Estrés Post-Traumático).

El **46,3%** dice tener Trastornos del sueño. Y el **29,2%** confirma tener ataques de pánico.

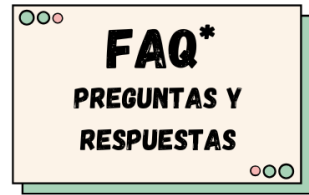
El **55,4%** de estos jóvenes **percibe sentir ansiedad.**

El **12%** refleja estar convencido de que **sufre una enfermedad grave** (síntomatología que puede identificarse con el Trastorno de ansiedad por enfermarse).

**FAQ\***  
**PREGUNTAS Y**  
**RESPUESTAS**







## ♦ ¿Por qué mi hijo/a no se comunica conmigo?

En primer lugar, trata de responder a estas preguntas:

¿Cómo te comunicas con tu hijo/a?

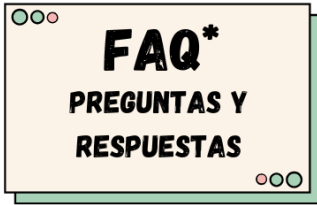
¿Compartes tu malestar,  
preocupaciones... con él/ella?

Los padres/madres/ tutores, se convierten en el modelo de referencia de un niño desde el primer momento. Es muy importante reflexionar sobre cómo es nuestra relación con ellos/as, de qué forma comunicamos como nos sentimos a nuestros hijos, cuáles son nuestras estrategias de comunicación...

Algunos consejos:

- Comparte **tiempo de calidad** con él/ella.
- Establece un **ambiente de confianza**, facilita la comunicación.
- **Comparte tu malestar** en situaciones complicadas, **muestra tus emociones** y explica de forma que comprendan tu posible situación.
- **Encuentra momentos de conexión**, respetando el espacio personal.
- Practica la **escucha activa y respeto**. **Evita prejuicios**.

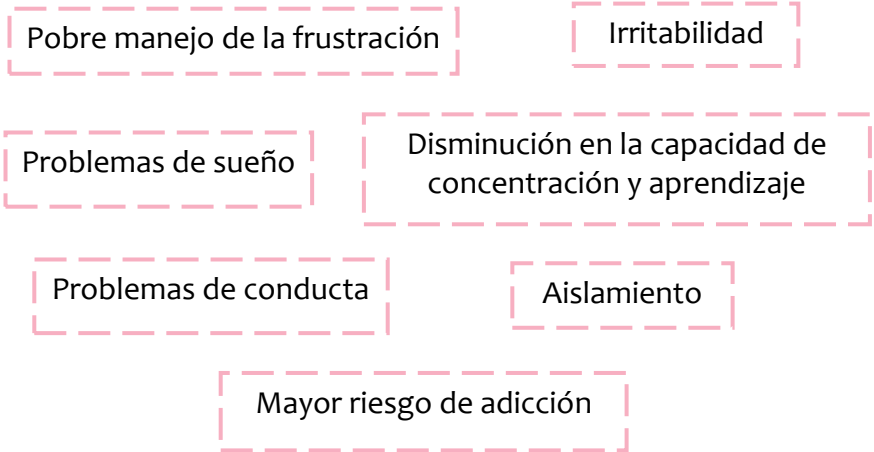
**Es importante contar con estrategias de comunicación para conectar con tus hijos/as.**



- ♦ **¿Cómo influye el contexto actual en el desarrollo de los/as jóvenes?**

## Tecnología y Redes Sociales

En la sociedad actual, la tecnología juega un papel importante en diversos aspectos de la vida (social, laboral y familiar). Aunque ofrece muchos beneficios, también conlleva riesgos y está relacionada con:



El uso excesivo de las redes sociales puede contribuir a problemas de Salud Mental en los jóvenes. La exposición constante, la comparación social, la sobreinformación y el odio en línea pueden reforzar el malestar y tener consecuencias negativas.

## Consumo de sustancias

El consumo de drogas, tanto legales como ilegales, ha aumentado entre los adolescentes en los últimos años. Muchos las usan para enfrentar problemas emocionales. Aunque a corto plazo pueden aliviar ciertos síntomas, a largo plazo empeoran la situación y pueden llevar al abuso o adicción.

### ¿Por qué es tan grave el consumo de sustancias durante la adolescencia ?

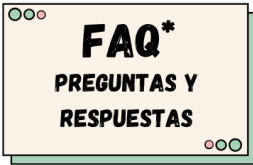
Porque el desarrollo y maduración del cerebro no termina hasta los 25 o 30 años. El consumo de dichas sustancias en edades tan críticas aumenta la probabilidad de generar deterioro cognitivo.



### Inmediatez y reducida tolerancia a la frustración

Las nuevas generaciones buscan la inmediatez y tienen poca tolerancia a la frustración. Esto puede estar relacionado con la sobreprotección de los padres, quienes, al resolver todo por sus hijos, les impiden desarrollar habilidades para enfrentar problemas por sí mismos a largo plazo.

Es importante equilibrar entre no sobreproteger y no descuidar. En la adolescencia, es clave seguir educando, poniendo límites, comprendiendo la situación de los jóvenes, gestionándola bien y brindando apoyo.



# Bullying

Los jóvenes enfrentan el acoso escolar, tanto en las aulas (bullying) como en internet (cyberbullying).

En ambos casos, hay tres figuras involucradas, y todos sufren consecuencias negativas para su Salud Mental.

### VÍCTIMAS:

- Deterioro de la autoestima.
- Inseguridad.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Somatizar.
- Aislamiento.
- TCAs.
- Sentimientos de soledad.
- Suicidio.

### ACOSADORES/AS:

- Deterioro de la empatía.
- Falta de habilidades sociales y Asertividad.
- Ansiedad.
- Inseguridad.
- Mayor probabilidad de tener conductas antisociales en la adultez.
- Pobre gestión emocional.

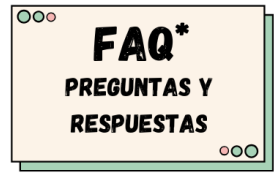
### ESPECTADORES/AS:

- Ansiedad.
- Estrés.
- Miedo.
- Culpabilidad.
- Mayor probabilidad de participar en la adultez en actos violentos (directa o indirectamente).

### DATO:

**Más de 74.000 menores realizan acoso en las aulas.**

Fuente: I Estudio sobre el acoso escolar y ciberacoso en España en la infancia y adolescencia.



## ♦ ¿Cómo influye el estilo de comunicación en el clima de convivencia? + TIPS de cómo comunicarnos en casa:

La estructura familiar es crucial para la salud y calidad de vida, ya que puede ofrecer apoyo o generar tensiones psicológicas. El diálogo es esencial en el ámbito familiar, ya que permite la comunicación de pensamientos y sentimientos, y fortalece las relaciones.

### TIPS PARA HABILIDADES Y DESTREZAS COMUNICATIVAS:



- Usa un **lenguaje adecuado** para la persona que escucha; asegúrate de ser entendido.
- Da **indicaciones de forma clara y concisa**.
- **Deja que la persona hable sin interrumpir**, a menos que se pierda el hilo de la conversación.
- Crea un **ambiente cordial con respeto** hacia la persona y su privacidad.
- Muestra **interés genuino**; esto facilita una mayor implicación y colaboración.
- **Escucha activamente**: Presta atención para comprender, no solo para responder.
- **Evita interferencias** como prejuicios y estereotipos.
- **Practica la empatía**, comprendiendo sin necesidad de compartir opiniones.
- **Evita hacer juicios de valor** sobre la persona.

## EMOCIÓN EXPRESADA

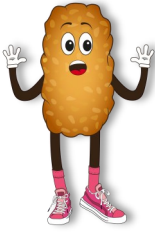
La conducta familiar es clave en la evolución de trastornos mentales y afecta la salud mental de sus miembros. El término "**Emoción Expresada**" (EE) describe cómo la familia maneja estos problemas y su impacto en recaídas o recuperación. EE incluye estilos de comunicación que van desde la sobreprotección hasta la hostilidad, y se compone de cinco elementos.

1. **Criticismo**: Comentarios negativos hacia el familiar.
2. **Hostilidad**: Rechazo generalizado hacia la persona.
3. **Sobreimplicación Emocional**: Respuesta emocional exagerada y control excesivo, incluyendo sacrificio personal y sobreprotección.
4. **Calor**: Empatía y comprensión hacia la persona.
5. **Comentarios Positivos**: Aprobación y valoración de la persona o su conducta.

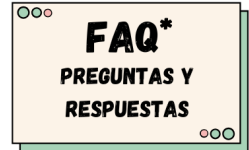
Las actitudes negativas, como la crítica y la hostilidad, pueden crear un entorno estresante y agravar los trastornos mentales.

La **Alta Emoción Expresada** se caracteriza por altos niveles de criticismo, hostilidad y sobreimplicación emocional hacia la persona con un Trastorno Mental Grave.

Esta actitud está **asociada con más recaídas**, síntomas más graves y un peor funcionamiento social.



## ♦ ¿Son importantes los límites en casa?

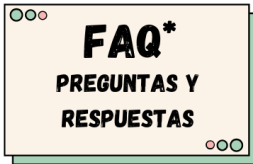


Los límites definen lo que se permite y lo que no en el entorno familiar. Su aplicación es esencial para el desarrollo saludable de los niños, ya que facilitan estabilidad, estructura y confianza en sus vidas. Algunos de los efectos positivos son:

1. **Responsabilidad y Seguridad:** Los límites enseñan a los niños que sus acciones tienen consecuencias, promoviendo la autodisciplina y creando un entorno seguro que les da estabilidad emocional.
2. **Prevención de Comportamientos Inadecuados:** Límites claros y consistentes reducen conflictos y fomentan conductas positivas.
3. **Desarrollo de Toma de Decisiones:** Aprender a respetar los límites ayuda a los niños a tomar decisiones informadas y a mejorar su capacidad de juicio.
4. **Respeto:** Enseñan a tener en cuenta las necesidades de los otros, conocer sus límites. En resumen ayuda a respetar y a empatizar con el resto, tanto dentro como fuera del hogar.

### Estrategias para establecer límites:

- Fomenta un ambiente en el que la comunicación sea abierta y segura. Los miembros de la familia pueden manifestar sus necesidades y preocupaciones.
- Límites claros, consistentes y bien establecidos.
- Flexibilidad, según la situación. Habla con tu hijo, y si es necesario negocia y ajusta dicha límite.



## ♦ ¿Cómo establecer límites a los/as jóvenes de manera adecuada?

Establecer límites a los jóvenes es un proceso desafiante, pero esencial para su desarrollo.

Los límites claros no solo ayudan a corregir comportamientos problemáticos, sino que por otro lado les enseñan respeto, responsabilidad y habilidades de autorregulación.

Algunas estrategias para poner en práctica:

### **Aplica consecuencias justas y apropiadas:**

Los efectos tienen que ser proporcionales a la 'infracción' y aplicados de manera inmediata.

Evita castigos excesivos.

### **Sé coherente con las palabras y acciones**

Como modelo a seguir, es fundamental que los jóvenes vean que los límites se respetan por todos de la misma forma.

**Ejemplo:** Si has establecido no utilizar el móvil durante la comida, es importante que todos respeten la norma.



### Explica el motivo de los límites

En lugar de responder ‘porque sí’, ‘porque no’ o ‘esto es lo que hay’, explica el “por qué”. De esta forma podrá ver que no es simplemente una imposición o castigo, si no que hay un propósito.

*Ejemplo: Si no puede utilizar el móvil durante la comida, debes explicarle que es un momento para conectar con la familia, sin distracciones.*

### Refuerzo positivo como prioridad.

Motiva para mantener el comportamiento correcto. Recompensa los esfuerzos: mediante elogios, mayor libertad o privilegios adicionales.

### No se trata de controlar o castigar, sino de guiar.

Con paciencia y firmeza, los límites se convierten en herramientas para la madurez emocional.

### Establecer expectativas claras, consistentes y realistas:

Crea límites de forma clara, y alcanzables. Rebaja la exigencia, ten en cuenta la edad de tu hijo/a y su situación.

La consistencia es clave. Si un límite se establece un día, debe mantenerse en todo momento. La consistencia refuerza la importancia de la regla.

FAQ\*  
PREGUNTAS Y  
RESPUESTAS



### Mantén la calma y la empatía

Si muestra una actitud retante, es fundamental mantener la calma. Si la reacción es con ira, puede empeorar la situación y hacer que tu hijo/a adopte una postura aún más desafiante y se cierre.

*Ejemplo: Si actúa con agresividad, prueba a decir: “ Comprendo que no pueda gustarte esta norma, pero esto no justifica tu actitud. Cuando estés calmado/a, volvemos a hablar”*

### Muestra amor y respeto

Los límites, deben evitar establecerse y ser percibido desde una postura autoritaria y controladora. Asegúrate de que tu hijo/a sepa que es por su bienestar.

*Ejemplo: “Sé que a veces las reglas no son fáciles, pero son necesarias para que puedas tener la mejor versión de ti mismo.”*

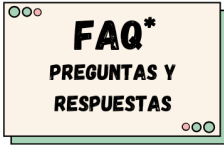
FAQ\*  
PREGUNTAS Y  
RESPUESTAS

- ◆ Cuando un familiar se encuentra en la adolescencia, uno de los mayores temores de los adultos es el deterioro del vínculo con ellos, ¿qué se puede hacer para mejorar este miedo?

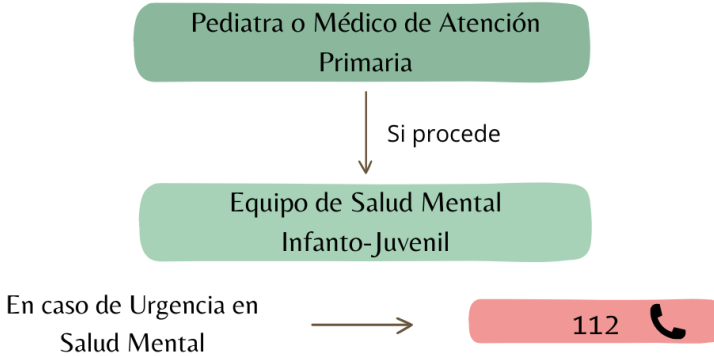


Mantener una relación sólida con tu hijo/a es clave para su bienestar. Aquí algunos consejos:

1. **Empatía:** Intenta ver las cosas desde su perspectiva para reducir la frustración y aumentar la paciencia.
2. **Escucha Activa:** Dedicar tiempo a escuchar sin interrumpir o juzgar, mostrando que sus sentimientos son importantes.
3. **Validación:** Reconoce sus sentimientos y preocupaciones, incluso si no los entiendes completamente.
4. **Presencia:** Participa en sus actividades diarias y muestra interés en su vida.
5. **Rutinas y Reglas:** Establece normas claras para reducir la ansiedad y brindar seguridad.
6. **Expectativas Realistas:** Ajusta tus expectativas según sus capacidades actuales.
7. **Refuerzo Positivo:** Reconoce y recompensa sus esfuerzos y avances para mejorar su autoestima.
8. **Apoyo Emocional:** Sé un pilar de apoyo, asegurándote de que siempre puedan pedir ayuda cuando lo necesiten.



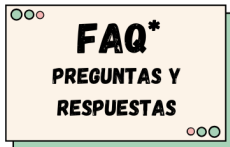
## ♦ ¿Dónde acudir si creo que existe un Problema de Salud Mental?



## ♦ ¿Cómo afrontar situaciones de crisis?

Afrontar situaciones de riesgo con un familiar que tiene problemas de salud mental requiere:

1. **Conocimiento del Trastorno:** Infórmate sobre el trastorno, sus síntomas, factores que pueden causar recaídas y tratamientos disponibles.
2. **Plan de Crisis:** Elabora un plan que identifique señales de alerta, incluya contactos de profesionales y familiares para emergencias.
3. **Comunicación:** Ofrece apoyo sin juzgar y demuestra empatía.
4. **Entorno Seguro:** Ajusta el hogar a sus necesidades y establece una rutina para reducir el estrés.
5. **Autocuidado:** Cuida tu Salud Mental y física, realiza actividades que disfrutes y busca apoyo en tu red cercana.
6. **Flexibilidad y Adaptabilidad:** Esté preparado para ajustar estrategias según las necesidades individuales y las fluctuaciones del trastorno.



## ♦ ¿Por qué tengo sentimientos negativos hacia mi hijo/a con problemas de Salud Mental?



### Estrategias para manejar sentimientos negativos.

Sentir emociones negativas hacia un hijo/a con problemas de Salud Mental es común y no te define como un mal padre/madre. Aquí algunas razones por las que podrías estar experimentando estos sentimientos:

**Demanda Continua:** Cuidar a alguien con problemas de salud mental puede ser agotador física y emocionalmente.

**Falta de Descanso:** La falta de tiempo personal puede llevar a sentimientos de agotamiento y resentimiento.

**Progresos Lentos:** La frustración por el progreso lento de tu hijo/a puede ser difícil de manejar.

**Sacrificios Personales:** Los sacrificios personales y profesionales pueden generar resentimiento.

**Estigma:** Enfrentar el estigma social asociado con problemas de salud mental puede causar vergüenza o culpa.

**Aislamiento Social:** La falta de apoyo de amigos y familiares puede llevar a sentimientos de soledad.

**Expectativas de la Paternidad:** La discrepancia entre las expectativas y la realidad puede causar decepción.

**Sentimiento de Impotencia:** Sentirse incapaz de mejorar la situación puede ser desalentador.

**Afectación Familiar:** La atención constante a tu hijo/a puede afectar las relaciones con otros miembros de la familia.

FAQ\*  
PREGUNTAS Y  
RESPUESTAS



- ♦ ¿Cómo le explico a mi hijo/a qué le ocurre?  
¿Cómo puedo ayudarle?



Es natural sentir emociones negativas hacia tu hijo/a con problemas de salud mental debido al estrés y desafíos que enfrentas. Reconocer estos sentimientos y buscar formas de manejarlos es crucial para tu autocuidado y para mantener una relación saludable con tu hijo/a.

**Buscar ayuda y apoyo no es un signo de debilidad, sino una muestra de fortaleza y amor.**

## Estrategias para Manejar Sentimientos Negativos

### 1. Información:

Conocer más sobre el trastorno te ayudará a entender mejor el comportamiento y las necesidades de tu hijo/a.

### 2. Autocuidado:

**Tiempo para Ti Mismo/a:** Dedicar tiempo diario a actividades que disfrutes o simplemente descansar, aunque sean solo unos minutos.

### 3. Apoyo Social:

**Grupos de Apoyo:** Únete a grupos de apoyo para compartir experiencias y recibir consuelo.

**Red de Apoyo:** No dudes en pedir ayuda a amigos y familiares; aceptar apoyo puede reducir la carga.

### 4. Terapia y Asesoramiento:

**Terapia Individual:** Habla con un terapeuta para obtener estrategias para manejar el estrés y las emociones negativas.

**Terapia Familiar:** Mejora la dinámica familiar y ofrece un espacio seguro para que todos los miembros expresen y aborden sus sentimientos.

### 5. Ajuste de Expectativas:

**Expectativas Realistas:** Acepta que habrá días difíciles y celebra los pequeños logros para mantener una perspectiva positiva.

### 6. Comunicación Abierta:

**Expresión de Emociones:** Habla abiertamente sobre tus sentimientos con alguien de confianza para evitar que las emociones negativas se acumulen.

## LOS JÓVENES OPINAN

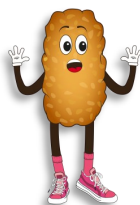


"Es frustrante querer hablar de lo que me pasa y sentir que mi familia no toma en serio la Salud Mental. A veces prefiero no decir nada."

"Creo que es importante hablar de Salud Mental en casa, pero no siempre sé cómo empezar la conversación sin sentirme juzgado."

"Tengo la suerte de que en mi familia se habla abiertamente de Salud Mental, pero sé que no todos los jóvenes tienen esa misma experiencia."

"Cada vez que intento hablar de cómo me siento, parece que mi familia cambia de tema, y eso me hace sentir que mis sentimientos no son importantes."



"Aunque sé que mi familia quiere ayudar, a veces siento que no tienen la información necesaria para comprender lo que estoy pasando."



## LOS JÓVENES OPINAN

"Hablar de Salud Mental con mi familia me resulta difícil porque siento que no lo entenderían completamente y podría terminar sintiéndome más solo."



"Me gustaría que mi familia fuera más abierta a discutir temas de Salud Mental, pero siento que todavía hay mucho estigma en torno a ello."

"A veces tengo miedo de que, si hablo de mis problemas de Salud Mental con mis padres, ellos piensen que es solo una fase o que estoy exagerando."

"Prefiero hablar de mis problemas de Salud Mental con mis amigos porque ellos me entienden mejor y no me siento tan presionado como con mi familia."

"Quisiera poder hablar de mi Salud Mental en casa sin miedo a que piensen que es algo de lo que me debería avergonzar."

Sabemos que ser madres, padres, tutores... de jóvenes puede ser un desafío lleno de incertidumbres y preocupación. La dificultad aumenta, si se añade un problema de Salud Mental o Trastorno Mental Grave.

Comprendemos que a diario cargáis con el peso de las dudas de no saber como actuar, qué pasos seguir y en muchas ocasiones, la impotencia que genera la falta de recursos para la población más joven.

Desde Feafes Salud Mental Extremadura, queremos reconocer vuestra valentía y fuerza por luchar cada día contra las dificultades y dudas.

Si has llegado hasta aquí, vas por el camino correcto porque no solo estás afrontando , atendiendo y cuidando a tus hijos o hijas. También buscas información y apoyos que te permitan reforzar su bienestar para encontrar respuestas ante situaciones inciertas.



# SOBRE FEAFES EXTREMADURA

**FEAFES Salud Mental Extremadura** es la Federación Extremeña de Asociaciones de Personas con problemas de Salud Mental y Familiares. Representa a más de 4000 familias, con un total de **10 Asociaciones Federadas** en toda la región.

#FeafesEnRed



★ Feafes SM Extremadura  
C/Bailén, 15 Local.  
Almendralejo.

#HaciendoSaludMentalEnExtremadura



## MISIÓN

La mejora de la calidad de vida de las personas con trastorno mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento Asociativo.



## VISIÓN

Queremos consolidarnos como organización líder en Salud Mental y como el movimiento asociativo que une a todas las personas con problemas de Salud Mental y sus familias.



## VALORES

Liderazgo, Universalidad, Participación, Democracia, Transparencia, Autodeterminación, Justicia, Eficacia, Solidaridad.



**PILARES** en los que fundamentamos nuestra filosofía del trabajo:

### MODELO COMUNITARIO

“La atención a la Salud Mental de la población debe hacerse en su entorno, en su lugar, en la Comunidad”.

### EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN

“Nada para nosotros/as sin nosotros/as”.

### RESPECTO A LOS DERECHOS

“Todos los seres humanos nacen libres en dignidad y derechos”.

### LUCHA CONTRA EL ESTIGMA

“Soy como tú”.

## BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

# GUÍA Y CUADERNO COMPLEMENTARIA

## GUÍA FAMILIAR Y SALUD MENTAL

“El Trastorno Mental Grave impacta en todos los miembros de la familia”



“4 de cada 10 cuidadores sienten que no saben si podrán con la ansiedad generada”

“La mayoría se sienten solos y aislados en su día a día”

[https://www.feafesextremadura.com/wp-content/uploads/2023/03/Guia\\_Familiar\\_2023.pdf](https://www.feafesextremadura.com/wp-content/uploads/2023/03/Guia_Familiar_2023.pdf)

## CUADERNO PRÁCTICO: Como familia cuentas

Cuaderno complementario a la “Guía Familiar y Salud Mental”

Este cuadernillo tiene un doble objetivo, por un lado, ofrecer información sobre el TMG y cómo afecta a todos los miembros de la familia y por otro lado ser un espacio de reflexión, de desahogo emocional y de dotar de herramientas de autocuidado. Es por ello que los módulos contienen una parte teórica y otra práctica, compuesta de una serie de actividades que permitirá comprender y gestionar esta situación.

*Cuaderno práctico:*

*Como familia cuentas*

Dirigido a familias de personas con problemas de salud mental



[https://www.feafesextremadura.com/wp-content/uploads/2024/02/Cuaderno\\_practico\\_como\\_familia\\_cuentas.pdf](https://www.feafesextremadura.com/wp-content/uploads/2024/02/Cuaderno_practico_como_familia_cuentas.pdf)



## CUÍDATE PARA CUIDAR

Cuaderno de tareas breves dirigido a familias de personas con problemas de Salud Mental y/o Trastorno Mental Grave.

<https://www.feafesextremadura.com/wp-content/uploads/2020/12/Cuaderno-Tareas-breves-Cuidate-para-Cuidar.pdf>

## BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- ◇ Confederación Salud Mental España (2019). *Manual de intervención Familiar*. Contenido.
  - ◇ Confederación Salud Mental España (2020): *Informe sobre el estado de los Derechos Humanos en Salud Mental: 2019*. Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.
  - ◇ Feafes SM Extremadura (2020): *Guía Salud Mental y Mujer: Tus derechos son los míos*.
  - ◇ Feafes SM Extremadura (2020): *Derechos Humanos y Salud Mental. Aproximación a la perspectiva de Derechos Humanos en Salud Mental*.
  - ◇ Feafes SM Extremadura (2020): *La Salud Mental: Un estado de bienestar. Guía informativa sobre Salud Mental en Extremadura*.
  - ◇ Feafes SM Extremadura (2021): *Empoderamiento y Participación de las Familias en Salud Mental. Guía Práctica. Nuevos tiempos, nuevos retos*.
  - ◇ Organización Mundial de la Salud (2021). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.
  - ◇ Consejo de la Juventud de Extremadura (2021). *Estudio Juventud en Extremadura*.
  - ◇ Feafes SM Extremadura (2022): *Guía Familiar y Salud Mental*.
- [www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)
  - <https://saludextremadura.ses.es/smex/>
  - [www.consaludmental.org](http://www.consaludmental.org)

### **Acreditaciones:**

Miembro Salud Mental España.  
Miembro del CERMI Extremadura.

### **Galardones:**

“Premio a la Tolerancia” por la Asociación de Derechos Humanos de Extremadura, ADHEX.  
“Premio de Buenas Prácticas Nacional” al Observatorio de Salud Mental por Salud Mental España.  
“Premio de Buenas Prácticas Nacional” a la guía “Mujer y salud mental. Tus derechos son los míos”.  
“Premio de Buenas Prácticas Nacional” a la guía “@CROQUETAMENTAL. Guía práctica para la salud mental de los jóvenes”.

## RECURSOS

Servicio de Información y Orientación en Salud Mental para población joven.



**S.I.O. JUVENTUD**

SERVICIO REGIONAL DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN EN SALUD MENTAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

**682 632 100**

Línea de atención telefónica ante la conducta suicida.

**024**

Teléfono de atención a todas las formas de violencia contra las mujeres.

**016**

Línea de atención en emergencias, incluidas emergencias en Salud Mental.

**112**

**Enlace directorio de centros de salud de Extremadura:**

<https://saludextremadura.ses.es/web/Directories>

**FEAFES SM EXTREMADURA**

C/Bailén, 15 Local  
06200 Almendralejo  
682 632 100  
info@feafesextremadura.com  
www.feafesextremadura.com

**FEAFES SM EXTREMADURA  
EN CÁCERES**

Edificio Embarcadero. Módulo C.  
Despacho 12.  
10195 Cáceres  
613 26 42 94  
feafesextremadura.caceres@gmail.com  
www.feafesextremadura.com

**FEAFES SM ZAFRA**

C/Vicente Cervantes, 2  
06300 Zafra  
924 555 943  
gerencia@feafeszafra.com  
www.feafeszafra.com

**FEAFES SM PLASENCIA**

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero  
Pabellón 9. 927 419 887  
10600 Plasencia  
feafesplasencia7@gmail.com  
www.feafesplasencia.wordpress.com

**FEAFES SM CALMA**

Avda. Luis Álvarez Lencero, 1  
06800 Mérida  
651 992 607  
asociacioncalma@gmail.com  
www.feafescalma.es

**FEAFES SM CORIA**

Av. Virgen de Argeme, 1ªA  
10800 Coria  
927 504 362  
coordinador.smcoria@gmail.com  
www.feafescoria.wordpress.com

**FEAFES SM ALMENDRALEJO**

C/San José, 49B .  
06200 Almendralejo  
924 664 677  
info@feafesalmendralejo.com  
www.feafesalmendralejo.com

**FEAFES SM NAVALMORAL**

Av. Magisterio, 1, 1ºB  
10300 Navalморal de la Mata  
623 155 010  
feafesnavalmoraldelamata@gmail.com  
Www.feafesnavalmoraldelamata.org

**PROINES SM**

C/Molino, 6 Apto. Correo 161  
06400 Don Benito  
924 805 077  
proines@proines.es  
www.proines.es

**APAFEM-FEAFES Badajoz**

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2  
06011 Badajoz  
924 267 010  
teresa.caldito.botello31@gmail.com

**SM AEMIS**

C/Rafael Cabezas, 4 Local A  
06005 Badajoz  
924 23 84 21  
Aemis.ocio@gmail.com  
www.saludmentalaemis.org

**FEAFES SM MÉRIDA**

Avda. de Lusitania, 10  
06800 Mérida  
924 300 457  
gerencia@feafesmerida.com  
www.feafesmerida.com