

# **Enfoque de derechos y salud mental en niñas, niños y adolescentes**



# ¿Qué es la salud mental?

La salud mental 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.

# El riesgo de la patologización

1. Estigmatización
2. Sobretratamiento
3. Distracción de problemas subyacentes
4. Normalización de la medicalización



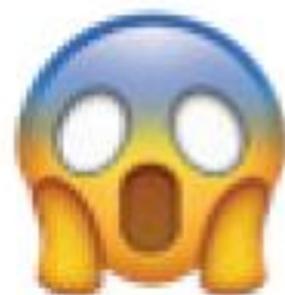




Triste



Preocupado



Sorprendido



Enojado



Feliz



Loco



Emocionado

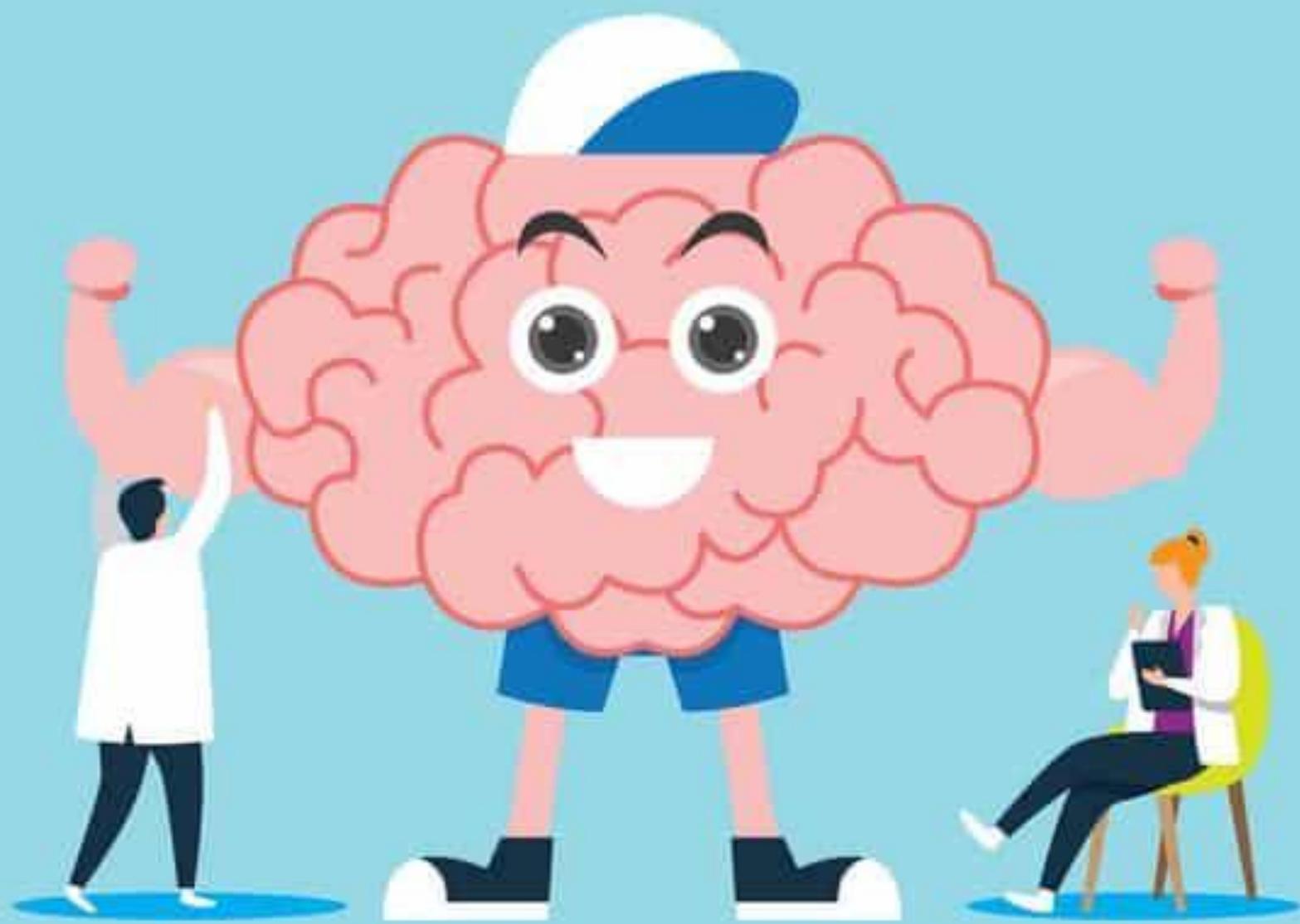


Calmado











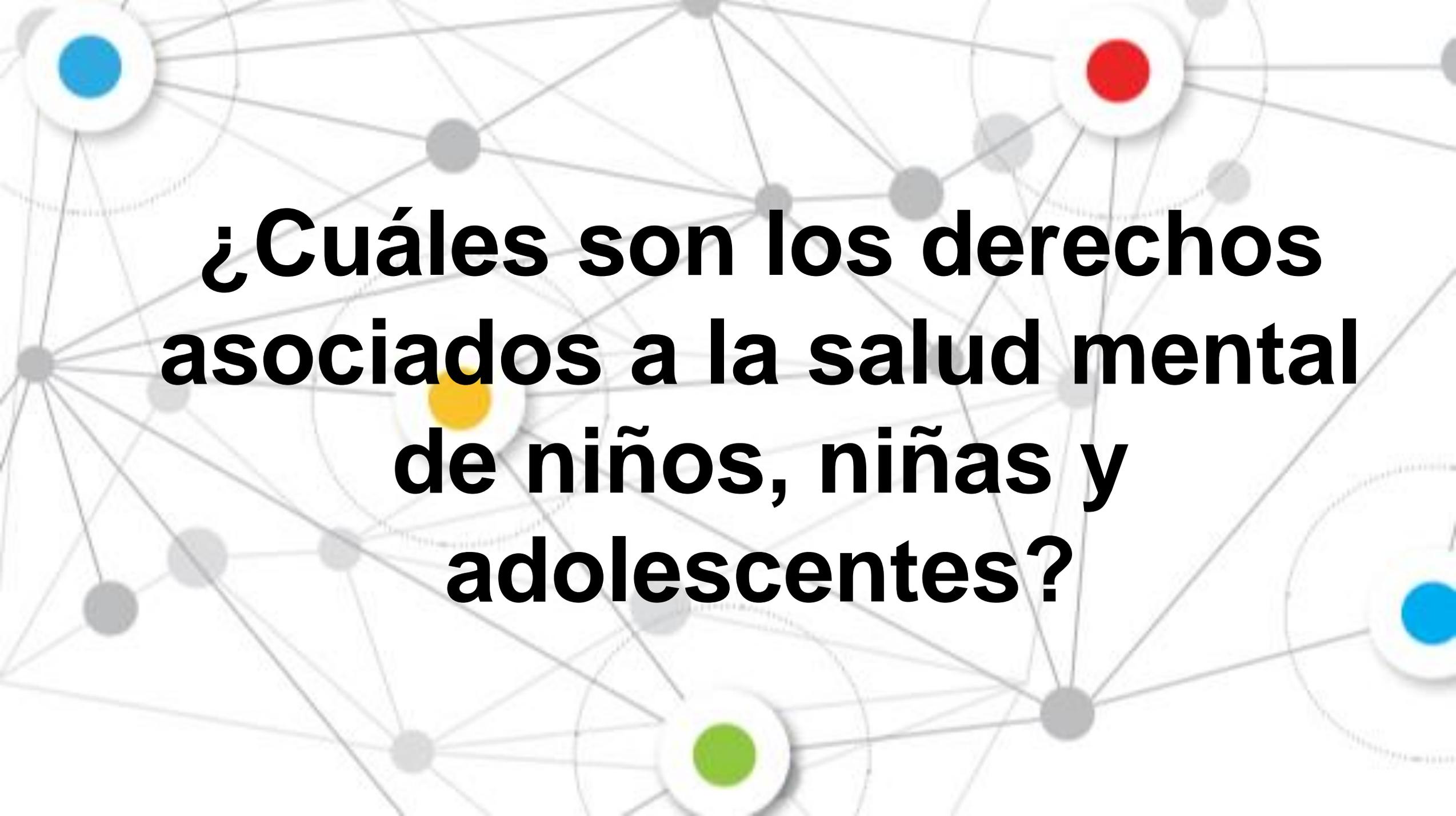


# La estigmatización de la salud mental y la de los adolescentes y jóvenes

Con demasiada frecuencia, la salud mental es un tema mal entendido, rodeado de conceptos erróneos y estereotipos negativos. Esto puede conducir al estigma y la discriminación y, a menudo, es menos probable que la persona obtenga la ayuda y el apoyo que necesita.

Nuestros prejuicios personales pueden influir en la forma en la que hablamos sobre la salud mental en el aula, lo que enseñamos y no enseñamos sobre la salud mental, cómo percibimos las necesidades de salud mental de nuestros estudiantes y nuestras expectativas de nuestros estudiantes.



A background graphic consisting of a network of interconnected nodes and lines. The nodes are represented by small grey circles and larger white circles with colored centers (blue, red, yellow, green). The lines are thin and grey, creating a complex web-like structure.

**¿Cuáles son los derechos  
asociados a la salud mental  
de niños, niñas y  
adolescentes?**

**Dignidad**

**Atención  
médica  
diferenciada**

**Igualdad**

**Libre desarrollo de la  
personalidad**

**Derecho a un  
proyecto de vida**

**Derecho a crecer  
en una familia**

**Educación y  
atenciones  
especiales**

**No discriminación**



**COMPROMISOS  
BÁSICOS PARA LA  
INFANCIA EN LA  
ACCIÓN HUMANITARIA**

Tercer compromiso básico para la infancia:

# Salud mental y apoyo psicosocial

Se identifican y satisfacen las necesidades de los niños, los adolescentes y los cuidadores en materia de salud mental y apoyo psicosocial a través de servicios de salud mental y apoyo psicosocial comunitarios coordinados y multisectoriales.





# Principios Fundamentales de las intervenciones SMAPS

**Derechos humanos y equidad**

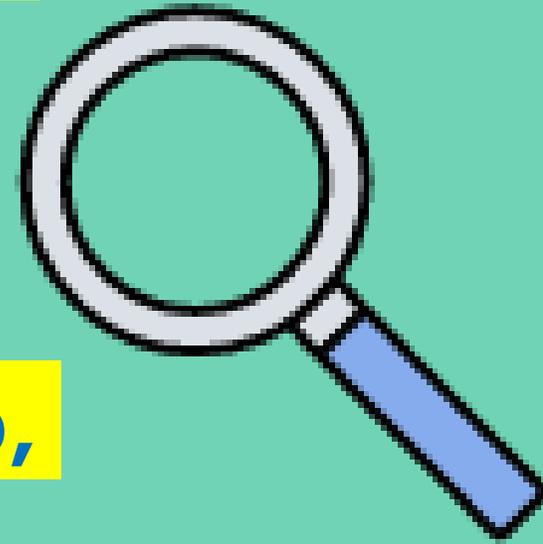
**Apoyos a niveles múltiples**

**Participación**

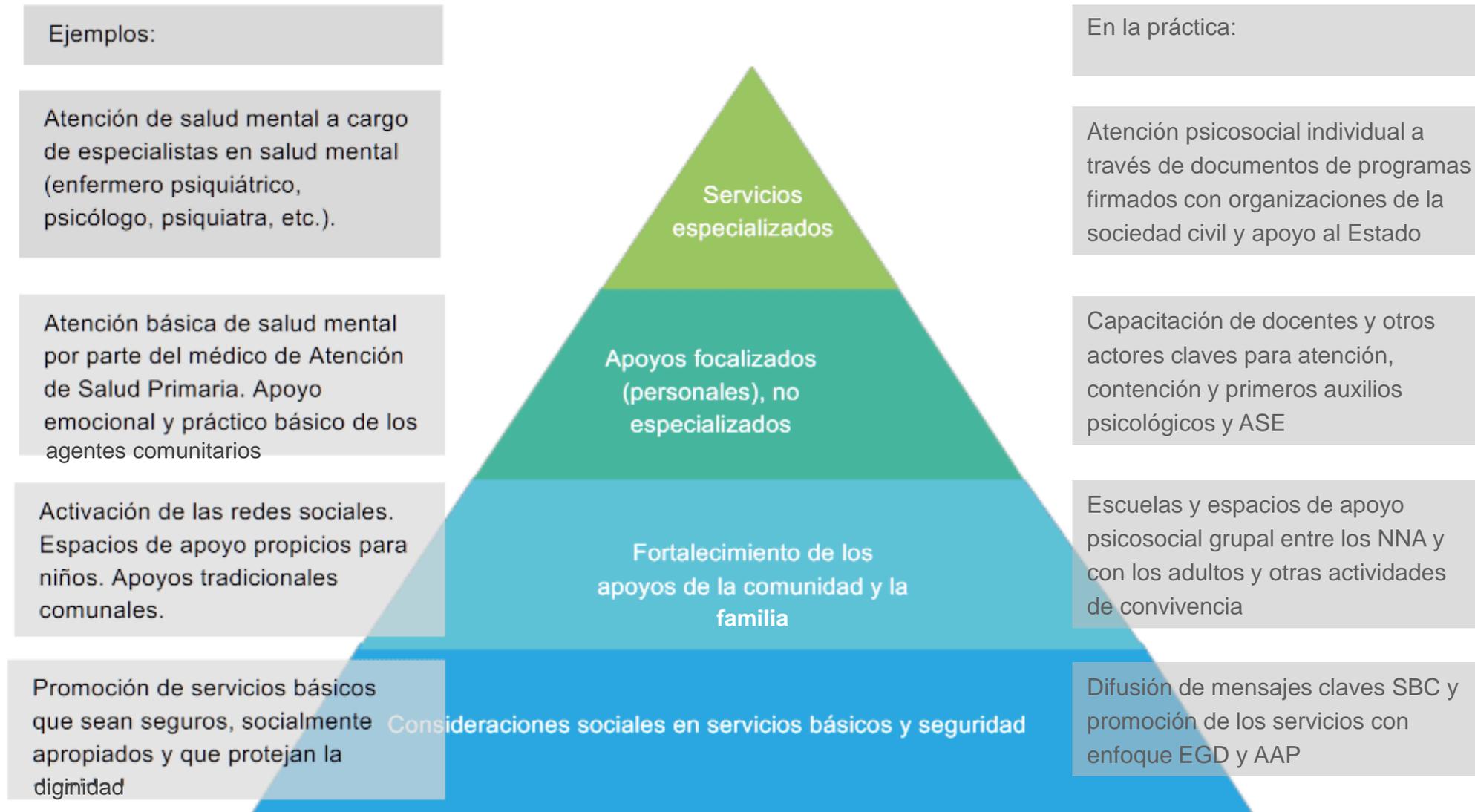
**Aprovechar los recursos y capacidades disponibles**

**Ante todo, no dañar**

**Sistemas de apoyo integrados**



# Pirámide de intervenciones SMAPS (según IASC)



# Las intervenciones psicosociales planifican el cambio positivo de los NNA dentro de 3 dominios de bienestar:

## Habilidades y conocimiento

Saber cómo comunicarse y cómo tomar decisiones, utilizando mecanismos de afrontamiento culturalmente apropiados, habilidades vocacionales, gestión del conflicto.

## Bienestar emocional

Sentirse seguro, tener confianza en los demás, tener autoestima, tener esperanza en el futuro y metas realistas.

## Bienestar social

Apego sano con los cuidadores, relacionamiento con pares, sentido de pertenencia a la comunidad, retomar actividades culturales y tradiciones.



# La importancia de la escucha activa

Lo que debes tener en cuenta antes emprender una intervención. El derecho a la participación es particularmente importante.



Una persona que tiene una



# salud mental positiva



puede:

**SER PRODUCTIVO**  
y hacer aportes para  
el bienestar de su  
comunidad



**AFRONTAR**  
correctamente  
el estrés normal  
de la vida



**INTERACTUAR**  
y establecer relaciones  
constructivas con  
otras personas



**SUPERAR**  
los retos  
y desafíos de la vida



**EXPLORAR** sus habilidades



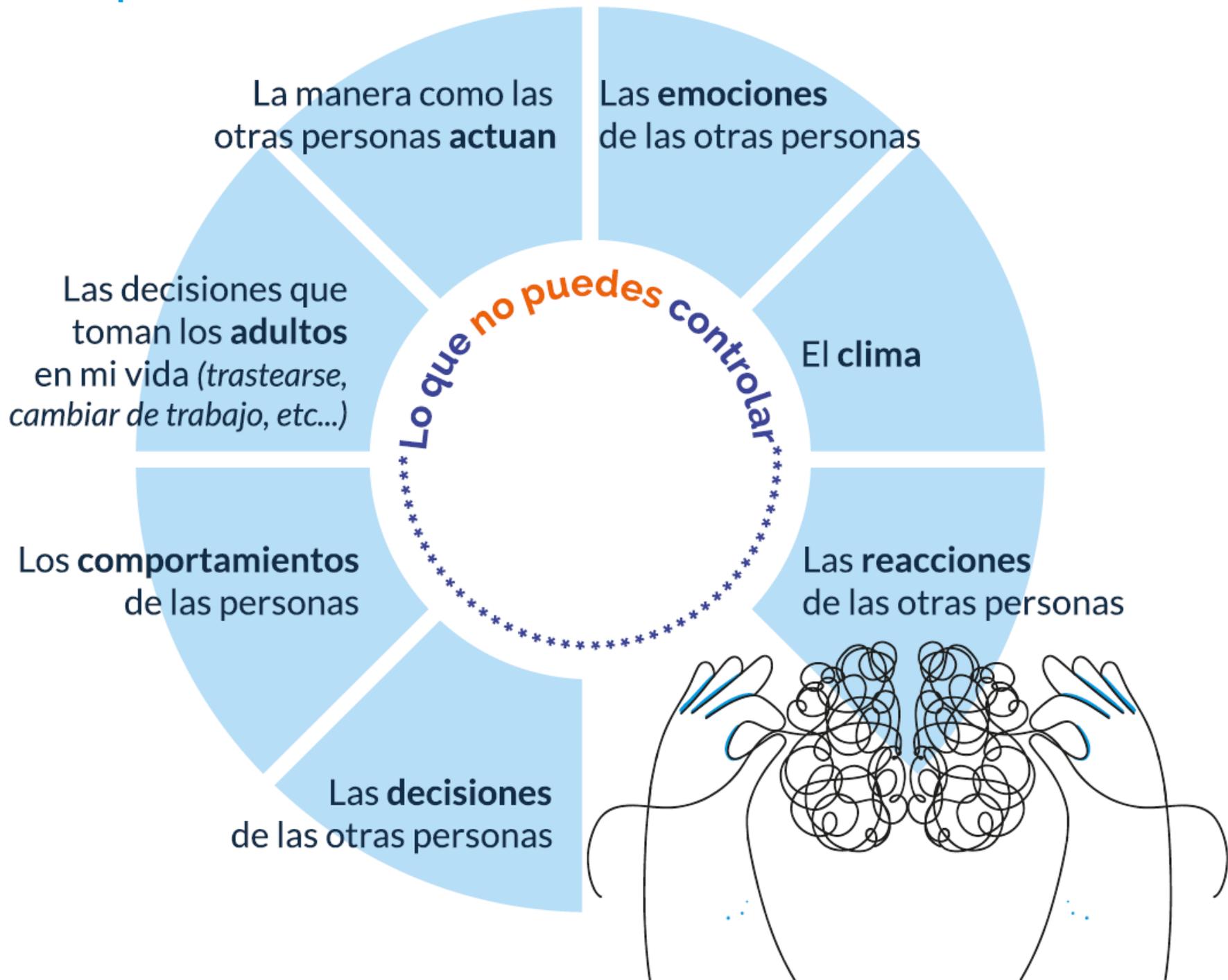
**DISFRUTAR**  
y encontrar sentido en  
estudiar o trabajar



**VALORAR** sus propias capacidades







La manera como las otras personas **actúan**

Las **emociones** de las otras personas

Las decisiones que toman los **adultos** en mi vida (*trastearse, cambiar de trabajo, etc...*)

El clima

Lo que **no puedes controlar**

Los **comportamientos** de las personas

Las **reacciones** de las otras personas

Las **decisiones** de las otras personas



# YO APOYO A MIS AMIGOS

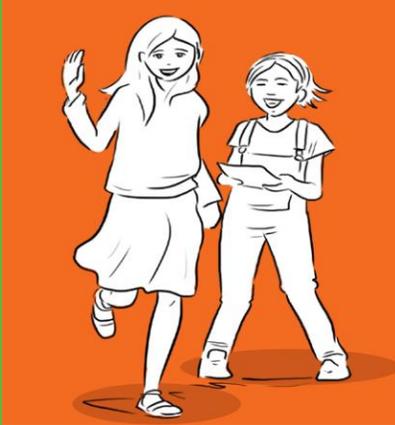
Apoyo a mis amigos se basa en los principios de primeros auxilios psicológicos (PAP) para preparar a adolescentes con las habilidades y conocimientos para apoyar a sus amigos en apuros, **bajo la tutoría y guía de adultos de confianza.**

Yo apoyo a mis amigos reconoce la agencia y la capacidad de los niños y adolescentes, niñas y niños, para desarrollar las habilidades para apoyar a sus amigos y garantiza que puedan hacerlo de manera segura con una **estrecha supervisión de un adulto** y atención a la protección infantil.

Yo apoyo a mis amigos empodera a niños y adolescentes para identificar y apoyar a sus pares en apuros, reconociendo al mismo tiempo el papel que naturalmente desempeñan en las redes protectoras de sus pares.

**Esta guía no sustituye la asistencia profesional, y su comprensión debe ser acompañada por personal experto en salud mental, así como se aconseja que el personal técnico acompañe su implementación.**

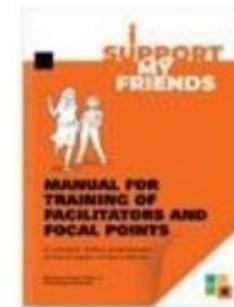
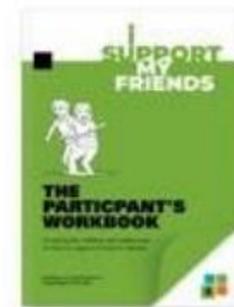
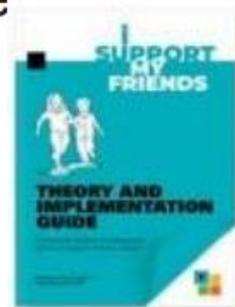
**Leer esta guía NO IMPLICA ESTAR CAPACITADO O CAPACITADA PARA OFRECER PAP**



# YO APOYO A MIS AMIGOS

El kit de recursos *Yo apoyo a mis amigos* incluye

- La Guía teórica y práctica
- El Manual de formación
- El Cuaderno de trabajo del participante
- El Manual de formación de facilitadores y Puntos Focales



# LA CASA DE LAS EMOCIONES

La mente es una pequeña casa donde viven cinco personajes: las emociones, quienes van apareciendo de acuerdo a lo que sucede en el día a día.

A continuación, te presentamos a estos personajes...

**REHABILITARTE**  
UN LUGAR MÁS ALLA DEL DIAGNÓSTICO



En el mes de la prevención del suicidio hablemos sobre...

## ¿Cómo responder si un niño o niña te pregunta por el suicidio?

Porque sí, se trata de un tema que no se debería evadir...

**REHABILITARTE**  
UN LUGAR MÁS ALLA DEL DIAGNÓSTICO



## ME DIAGNOSTICARON DEPRESIÓN

**Hola, soy Pablo.**  
Tengo 13 años, vivo con mis abuelos y tengo una hermana.

**Hola, soy Ana.**  
Tengo 8 años y soy la hermana de Pablo.

**REHABILITARTE** SOCIO IMPLEMENTADOR DE **unicef**





**¡Gracias!**