

GUÍAS PEDAGÓGICAS

CÁPSULAS PREVENTIVAS PADRES Y APODERADOS

CÁPSULA 1: SALUD MENTAL PADRES Y APODERADOS

OBJETIVOS

- Cuidar la salud mental de padres y apoderados
- Fomentar el rol cuidador de adultos responsables.
- Promover la expresión emocional como herramienta de autocuidado
- Entregar tips de apoyo para regulación emocional.

CONCEPTOS ASOCIADOS

- Salud mental
- Crianza
- Emoción
- Éstres
- Regulación emocional
- Autocuidado

ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Identificar emociones y formas saludables de expresar.
- Espacios de reflexión acerca de lo difícil de ser padres hoy y la importancia en la pedida de ayuda.
- Crear protocolo de acción frente a la necesidad de apoyo y contención de padres y apoderados.



CONCEPTOS ASOCIADOS

SALUD MENTAL: Estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad (Organización Mundial de la Salud, OMS).

CRIANZA: Labor de cuidar, alimentar y educar, asociado principalmente a padres y tutores de niños en sus primeros años de vida. Don recae la responsabilidad de promover valores, actitudes, y comportamientos saludables y responsables que favorezcan el desarrollo sano de sus hijos, y proporcionar un contexto adecuado de desarrollo y educación para sus miembros (Ger & Salles, 2011).

EMOCIÓN: Respuesta orgánica que implica una excitación fisiológica, un proceso neurológico/cognitivo y una conducta expresiva. Son subjetivas; su percepción involucra experiencias, cogniciones, actitudes y creencias; son de carácter adaptativo, lo que quiere decir que ninguna es buena o mala en sí misma, pues TODAS nos permiten sobrevivir. P/E el miedo nos permite estar alerta y la rabia promueve la acción. El problema está en cuando nos dominan y actuamos sólo guiados por ellas, siempre deben estar, pero en su justa medida.



CONCEPTOS ASOCIADOS

ESTRÉS : El conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que preparan a nuestro organismo para la acción. Es un llamado de alerta que aparece cuando existen diversos eventos o situaciones que son percibidas como excesivas, sintiendo que tenemos poca capacidad de afrontamiento y obtención de resultados positivos.

REGULACIÓN EMOCIONAL: Toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado emocional. Es la capacidad que se espera de los adultos, de regular sus propias emociones y expresarlas de manera saludable, siendo el principal modelador de los hijos. Los adultos somos los responsables de regular las emociones de niños y adolescentes, entendiendo que están en un proceso de aprendizaje.

AUTOCUIDADO : Decisiones y prácticas cotidianas que tiene una persona o familia, para cuidar su salud. Generalmente estas son aprendidas a través de todo el proceso de la vida y nos permite cuidar, pero también prevenir enfermedades.

