

# Dose of Knowledge

Prescolar – 2.º | 3.º – 5.º | 6.º – 8.º | 9.º – 12.º

## Manejo del estrés y salud mental



Guía para los cuidadores

### Resumen

El programa Dose of Knowledge pone a su alcance recursos para trabajar, junto con farmacéuticos, padres y otros integrantes de la comunidad, temas como el uso indebido de sustancias, el manejo del estrés y la salud mental, y para promover en sus estudiantes el bienestar integral y la toma de decisiones saludables entre los estudiantes.

Si bien los estudiantes pasan gran parte de su jornada en la escuela, lo que viven en su hogar y en su comunidad tiene un impacto decisivo. Esta Guía para cuidadores ofrece pautas para iniciar conversaciones, de modo que usted pueda ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés y a identificar posibles señales de problemas de salud mental a lo largo de sus años escolares.

Esta guía está dirigida a madres, padres, tutores y cuidadores de estudiantes desde preescolar hasta 12.º grado (K–12) y se organiza en cuatro bloques: De Preescolar a 2.º grado, de 3.º a 5.º grado, de 6.º a 8.º grado y de 9.º a 12.º grado. Esta guía se vincula con los recursos existentes de Dose of Knowledge y ofrece a los cuidadores conocimientos de base, sugerencias de lenguaje, preguntas guía, actividades y herramientas para facilitar conversaciones de apoyo con los niños y adolescentes a su cargo. Al sostener estas conversaciones, los estudiantes incorporan información valiosa y estrategias saludables para gestionar el estrés, lo que les ayuda a comprender mejor los efectos en su salud mental y manejarlo de manera eficaz. Le recomendamos mantener una comunicación abierta y sin prejuicios a medida que los niños y adolescentes a su cargo crecen, de modo que se sientan seguros para expresar sus emociones en su camino hacia la adultez.

### Contexto

**¿Cómo hablar de manejo del estrés y la salud mental con los estudiantes a su cargo?**

Es importante mantener un tono sereno y usar términos adecuados a la edad. Esta guía le ayudará a identificar el lenguaje apropiado para cada etapa. El objetivo es que niños y adolescentes sepan que cuentan con adultos de confianza a quienes pueden acudir mientras descubren cómo cuidar su salud y bienestar.

Los siguientes recursos, disponibles en inglés y en español, pueden servirle de apoyo al conversar con los estudiantes a su cargo:

#### De 3.º a 5.º grado

[Paquete: Gestión del estrés](#): Incluye una lección digital, una actividad y un video.

#### De 6.º a 12.º grado

[Paquete: Salud mental](#): Incluye una lección digital, una actividad y un video.

### Objetivo

#### Brindar orientación y sugerencias para llevar adelante estas conversaciones clave.

Madres, padres y cuidadores pueden entablar diálogos significativos y continuos con los niños sobre salud mental y estrés. Un factor clave durante la adolescencia es fomentar relaciones sólidas, abiertas y libres de prejuicios con los adultos importantes en la vida de los niños. Cuando los cuidadores crean entornos de apoyo y cuidado, los estudiantes pueden desarrollarse y estar mejor preparados para la vida adulta.

### Lo que buscamos lograr

- Presentar información sobre manejo del estrés y salud mental de manera atractiva.
- Brindar a los estudiantes conocimientos prácticos sobre las señales del estrés, cómo afecta al cuerpo y cómo manejarlo.

- Sugerir preguntas guía e ideas para apoyar y plantear conversaciones sobre cómo gestionar el estrés en la vida de los estudiantes.
- Ofrecer a los estudiantes de 6.º a 12.º grado conocimientos prácticos sobre problemas de salud mental y cómo abordarlos.
- Proporcionar temas de conversación sobre señales de alerta de depresión para 9.º a 12.º grado.
- Animar a los estudiantes a conversar abiertamente con sus cuidadores y a hacer preguntas.
- Crear en el hogar un ambiente de confianza para hablar abiertamente de los temas importantes, sin juzgar.

## Cómo iniciar la conversación desde temprano

¿Cómo empezar a hablar sobre la gestión del estrés y la salud mental con los estudiantes o niños a su cargo? ¿Qué enfoques ayudan a sostener conversaciones significativas en las distintas etapas del desarrollo? Hay muchas maneras de fomentar el diálogo sobre salud mental y gestión del estrés en todas las edades. Empiece por abordar temas acordes a la edad, como explicar qué es el estrés y qué implica una buena salud mental. A medida que crecen, es esencial enseñarles qué estrategias ayudan y cuáles pueden resultar perjudiciales para manejar el estrés, por qué importan y cómo tomar decisiones más saludables. Algunas preguntas para abrir la conversación pueden ser:

- ¿Qué significa llevar una vida saludable?
- ¿Qué hábitos ayudan a mantener una buena salud cada día?
- ¿Qué significa gozar de buena salud mental?

- ¿Qué acciones ayudan a cuidar la salud mental cada día?
- ¿Qué hábitos y decisiones cotidianas favorecen la salud física y mental?
  - ¿Por qué es importante tener una alimentación saludable?
  - ¿Por qué es importante dormir lo suficiente?
  - ¿Por qué es importante aprender a controlar el estrés?

## Fomente el bienestar y la conciencia sobre la salud mental

Es importante ayudar a niños y adolescentes a identificar actividades saludables y agradables que, de forma natural, alivian el estrés. Cuando participan en actividades positivas y gratificantes, es menos probable que se sientan abrumados.

Elabore con ellos una lista de opciones para reducir el estrés. Puede incluir, por ejemplo:

- Pasar tiempo con su mascota favorita.
- Hacer una caminata para disfrutar de la naturaleza.
- Jugar o practicar un deporte con amigos o familiares (básquetbol, tenis, fútbol).
- Conversar con amigos cercanos o con familiares.
- Hacer estiramientos sencillos para liberar la tensión muscular.
- Escuchar música y bailar para liberar energía.
- Realizar una actividad creativa: dibujar, pintar, escribir un diario, hacer manualidades o tocar un instrumento.
- Practicar respiración profunda y meditación.

Ayúdeles a preparar la lista y colóquela en un lugar visible. Proponga dedicar cada día un momento familiar para hacer al menos una de las actividades.

### Adultos de confianza

Es fundamental que niños y adolescentes aprendan a construir y mantener vínculos sanos con adultos de confianza. Estas relaciones pueden animarlos a buscar apoyo en amigos y familiares durante los momentos de estrés.

Los vínculos positivos con cuidadores, docentes, entrenadores, amigos de la familia, orientadores y otros adultos pueden guiarlos para tomar decisiones acertadas. Invite a los jóvenes a identificar a qué adultos admiran y en quiénes confían. Ayúdeles a comprender el valor de contar con un adulto que pueda acompañarlos. Cuantos más adultos de confianza haya en la vida de un niño, más oportunidades tendrá de expresar sus emociones.

## De preescolar a 2.º grado

Los temas de salud mental y gestión del estrés se abordan de forma distinta con adolescentes y con estudiantes de primaria. Los niños más pequeños necesitan entender que el estrés intenso puede causar reacciones físicas perjudiciales y deben aprender cómo prevenirlas y manejarlas. Aproveche situaciones cotidianas como oportunidades para enseñar. Por ejemplo, si su hijo se muestra ansioso o estresado, inicie una conversación de apoyo, abierta y sin prejuicios sobre sus emociones. Analicen juntos las fuentes de ese estrés y busquen estrategias saludables para manejarlo. Esta práctica favorece una comunicación continua y fortalece la confianza entre usted y su hijo. Esta guía de conversación ofrece ideas y estrategias para establecer diálogos seguros, productivos e importantes, además de una actividad para profundizar en estas conversaciones.

### Ideas para iniciar la conversación

¿Qué cosas te alegran o te entusiasman?

- Con esta pregunta usted ayuda a que el niño se enfoque en emociones positivas e identifique actividades que le hacen bien.

A veces todos nos sentimos preocupados o tristes. ¿Qué cosas te hacen sentir así?

- Invítelo a expresar cómo se siente y recuérdale que es normal sentirse así en ocasiones.

Cuando algo se te hace muy difícil o te pone nervioso, ¿qué sueles hacer?

- A partir de su respuesta, converse sobre recursos sencillos: respirar profundo, contar hasta diez o pedir ayuda a un adulto.

### Estrategias de apoyo

Cree un rincón de calma

- Habilite un espacio donde su hijo pueda relajarse cuando se sienta abrumado. Incluya algunas cosas que le gusten.

Rutina diaria: “algo que me hizo feliz”

- Al final del día, túrnense para compartir algo que les alegró. Esto ayuda a cultivar una actitud positiva.

Practique la gratitud

- Al terminar el día, conversen sobre tres cosas por las que ambos estén agradecidos. Este hábito ayuda a que los niños se enfoquen en lo positivo.

Enseñe ejercicios de respiración sencillos

- Practiquen respiraciones profundas; hágalo divertido fingiendo inflar un globo u oler una flor.

### Ideas para conversar sobre hábitos saludables

¿Por qué crees que es importante alimentarse bien?

- Hable de la importancia de la higiene y la nutrición con ejemplos cercanos.
- Elijan y compren juntos alimentos saludables.

### De preescolar a 2.º grado (Continuación)

- Practiquen en familia rutinas de higiene y conversen sobre su impacto.

¡Hagamos ejercicio juntos! ¿Corremos como un guepardo o bailamos como una mariposa?

- Haga que la actividad física sea divertida incluyendo juegos creativos.

¿Qué nuevo hábito saludable probamos la próxima semana?

- Pídale a su hijo que proponga una meta de salud (beber más agua, probar una verdura nueva) y elíjanla juntos.
- Sea constante y sumen una sola meta nueva a la vez.

### Recomendaciones para cuidadores

Refuerzo positivo

- Cuando su hijo use una estrategia saludable para manejar el estrés, reconózcalo con elogios.
- El refuerzo positivo puede ser terapéutico y favorecer la motivación intrínseca.

Rutina y estructura

- Mantener rutinas constantes, incluso en momentos de estrés, ayuda a que los niños se sientan más seguros.

Ofrezca un espacio seguro

- Procure que su hijo sepa que puede hablar con usted de cualquier tema, sin miedo a ser juzgado.

### Actividad

#### Juego de asociación de emociones | p. 15–16

Es importante que su hijo comprenda e identifique sus propias emociones y las de los demás. Esta

actividad puede ayudar a los niños pequeños a identificar, comprender y expresar sus emociones, mientras aprenden estrategias básicas para manejar el estrés. Ahora que la conversación sobre salud mental ya comenzó, puede realizar una actividad para ampliar este tema. Recorte cada emoción en la Hoja de anotaciones para el estudiante: *Juego de asociación de emociones*. Habrá dos juegos de la misma emoción para armar pares. Presente cada tarjeta de emoción y haga preguntas como:

- ¿Puede contarme una ocasión en que se sintió así?
- ¿Qué cosas le ponen feliz, triste o enojado?

Pídale a su hijo que imite con el rostro las emociones que ve en las tarjetas. Opcionalmente, póngase con su hijo frente a un espejo (o use la cámara del teléfono) y, juntos, imiten las expresiones de las tarjetas. Estar frente a un espejo puede ayudar a aprender a reconocer emociones.

Luego, mezcle ambos juegos de tarjetas y colóquelas boca abajo. Túrnense para voltear dos tarjetas e intentar encontrar la misma emoción. Cuando encuentren un par, conversen sobre cómo podrían manejar esa emoción. Por ejemplo:

- ¿Qué podría hacer si se siente enojado?
- ¿Qué le ayuda cuando está triste?
- ¿Qué podría hacer si siente miedo?

Después de emparejar todas las emociones, recorte las Tarjetas de estrategias para manejar el estrés en blanco para cada emoción. Las Tarjetas de estrategias para manejar el estrés se encuentran en la Hoja de anotaciones del estudiante: *Juego de asociación de emociones*. Para cada emoción, pídale que imagine cómo se verían las estrategias que pensaron durante el juego de pares. Luego pídale que dibuje cómo sería esa estrategia. Algunos ejemplos de dibujos podrían ser:

- **Ira:** Respirar profundamente o apretar las manos con fuerza y luego relajarlas.
- **Tristeza:** Abrazar un peluche o hablar con un adulto de confianza.
- **Preocupación/miedo:** Contar lentamente hasta diez o imaginar que toma una gran bocanada de aire y que infla un globo grande.

Después, relacione esos dibujos con las tarjetas de las emociones correspondientes. Esta actividad puede ayudar a su hijo a desarrollar alfabetización emocional al identificar y nombrar los sentimientos que expresa usted y los que expresa él mismo. La parte de hacer pares de la actividad permite enseñar habilidades básicas para manejar el estrés de una manera atractiva. Actividades como esta fomentan la comunicación abierta sobre las emociones desde edades tempranas y sientan las bases para conversaciones continuas sobre salud mental a medida que crecen.

### Materiales

- Espejo o cámara del teléfono para selfies (opcional)
- Tijeras
- Fichas o pedazos pequeños de papel
- Crayones, marcadores o lápices de colores
- Hoja de anotaciones para el estudiante:  
*Juego de asociación de emociones*

## De 3.º a 5.º grado

A medida que crecen, conviene empezar a conversar sobre la gestión del estrés y la salud mental. Aborde el tema sin juzgarlos y con preguntas abiertas para propiciar respuestas honestas. Pregunte qué dudas tienen sobre este tema. Escuche con atención y tome en serio sus inquietudes. A esta edad, los niños suelen estar dispuestos a hablar de temas sensibles

con sus padres o cuidadores. Empezar estas conversaciones desde ahora ayuda a mantener una comunicación abierta conforme crecen y favorece que sigan compartiendo lo que piensan y sienten. La constancia en el diálogo y la construcción de confianza con su hijo son claves a medida que madura. Además, se incluye una actividad para profundizar estas conversaciones e ideas. Esta guía de conversación ofrece ideas y estrategias para sostener diálogos seguros, productivos y significativos.

### Ideas para iniciar la conversación

¿Hay algo que te tenga nervioso o te preocupe?

- Esto puede ayudar a expresar ansiedades relacionadas con situaciones que se acercan.

¿Recuerdas una ocasión en la que resolviste bien una situación difícil?

- Refuerza las habilidades para resolver problemas y aumenta la confianza al enfocarse en logros previos.

¿Qué crees que significa cuidarte, tanto el cuerpo como la mente?

- Abre la puerta a conversar sobre la importancia del autocuidado, que incluye la salud física y la mental.

### Estrategias de apoyo

Arme una caja antiestrés

- Hágala junto con su hijo e incluya actividades u objetos que le ayuden a calmarse. Anímelo a usarla cuando se sienta estresado.

Anímelo a que lleve un diario

- Preséntele la escritura de un diario para expresar lo que siente y gestionar el estrés. Sugíerale escribir sobre momentos alegres y retos que haya enfrentado.

### De 3.º a 5.º grado (Continuación)

#### Representación de situaciones

- Plantee situaciones que puedan generar estrés, como un desacuerdo con un amigo, y representen juntos cómo manejarlas.

#### Ideas para conversar sobre hábitos saludables

¿Por qué crees que el ejercicio y alimentarse bien son importantes? ¿Cómo te hacen sentir?

- Converse sobre los beneficios físicos y mentales de un estilo de vida saludable y anímelo a pensar cómo se relacionan la salud y la felicidad.

¿Qué actividades divertidas podemos hacer juntos para mantenernos activos?

- Planifique junto a su hijo actividades entretenidas como hacer caminatas, andar en bicicleta o practicar algún deporte.

¿Qué te gustaría aprender que te ayude a relajarte?

- Anímelo a explorar pasatiempos que le interesen, como yoga, dibujo o cocina.

#### Recomendaciones para cuidadores

Escuche activamente y promueva la comunicación abierta

- Cuando su hijo hable de lo que siente, escúchelo sin interrumpir. Valide sus emociones y muestre empatía; hágale saber que es normal sentirse estresado a veces.

Sea modelo de hábitos saludables

- Muéstrelle cómo gestiona el estrés mediante hábitos saludables, como hacer ejercicio con regularidad, alimentarse bien y reservar momentos de descanso.

#### Establezca expectativas realistas

- Ayude a su hijo a gestionar el estrés fijando metas y expectativas realistas para las tareas escolares. Apóyelo para equilibrar escuela, tareas, responsabilidades en casa y actividades extracurriculares.

#### Actividad

##### Nubes de estrés y soluciones bajo el sol | p.17

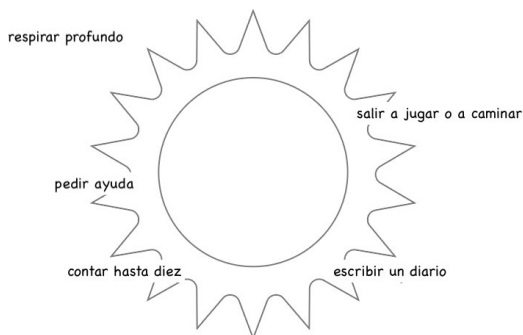
A esta edad, conviene que los niños aprendan a identificar qué les provoca estrés (lo que les preocupa) y a pensar posibles soluciones. Esta actividad guía a su hijo en la reflexión y el pensamiento positivo, y refuerce estrategias saludables para manejar el estrés. Utilice la Hoja de anotaciones para el estudiante: *Nubes de estrés y soluciones bajo el sol* para realizar la actividad.

La hoja tendrá varias nubes y, en la parte superior, un sol grande. A veces el estrés nubla el pensamiento positivo; por eso es importante reforzar una actitud positiva. En esta actividad, las nubes representan situaciones de su vida que generan estrés o ansiedad, y el sol representa posibles soluciones. Pídale que escriba en cada nube distintas situaciones que le causen preocupación, estrés o malestar. Anímelo a pensar en situaciones concretas y a ser honesto con lo que le molesta. Por ejemplo:



Luego, con notas adhesivas o fichas, pídale que escriba o dibuje distintas maneras de manejar cada desencadenante del estrés (cada nube).

Peguen esas soluciones cerca del sol grande en la parte superior de la página. Esas serán las soluciones luminosas: acciones positivas que puede poner en práctica cuando se sienta estresado. Por ejemplo:



Invite a su hijo a decorar la hoja con dibujos o calcomanías alegres que transmitan positividad y alegría. Puede rotular el sol con “Puedo manejar el estrés” o “Tengo la capacidad de sentirme mejor”.

Cuando terminen, siéntense a conversar sobre lo que escribió. Hablen de cómo le hace sentir cada nube y de cómo puede usar sus soluciones luminosas para manejar cada situación. Permítale colgar la hoja en un lugar visible para verla a diario como recordatorio de que puede gestionar el estrés y recurrir a estrategias positivas. Con el tiempo pueden cambiar las nubes y las soluciones, lo que le ayuda a identificar de forma visual los desencadenantes del estrés. Anímelo a proponer sus propias soluciones y a iniciar conversaciones sobre el tema de manera positiva y creativa. Ganar confianza al ver que puede controlar sus respuestas al estrés será beneficioso a medida que crezca.

### Materiales

- Crayones, marcadores o lápices de colores
- Notas adhesivas o fichas
- Pegamento o cinta
- Calcomanías y otras decoraciones (opcional)
- Hoja de anotaciones para el estudiante:  
*Nubes de estrés y soluciones bajo el sol*

## De 6.º a 8.º grado

Los preadolescentes están descubriendo su independencia y su identidad. Aunque siguen necesitando su atención y guía, prefieren tener cierto control sobre cuándo y cómo reciben ese apoyo. En esta etapa suelen pedir consejos a amigos y a las redes sociales y les cuesta más recurrir a los adultos. Como consumen mucha información, pueden formarse ideas distorsionadas sobre el estrés y la salud mental por lo que ven en internet o escuchan de sus pares. Por eso es importante seguir brindándoles información confiable. Aunque parezcan más distantes, valoran lo que usted les enseña. La apertura y la honestidad les dan herramientas para tomar decisiones informadas y saludables. Esta guía de conversación ofrece ideas y estrategias para sostener diálogos seguros, productivos y significativos. También incluye una actividad para ampliar y dar continuidad a estas preguntas e ideas.

¿Recuerdas alguna ocasión en la que te sentiste estresado o sobrepasado? ¿Qué estaba pasando?

- Esto ayuda a que su hijo preadolescente identifique qué cosas le generan estrés y abre la puerta para profundizar.

¿Has notado que el estrés afecta tu cuerpo, por ejemplo si te produce cansancio o dolor de cabeza?

- Esto permite relacionar el estrés con sus efectos físicos en esta etapa.

Cuando algo te molesta mucho, ¿qué sueles hacer? ¿Te resulta útil?

- Da pie a conversar sobre las estrategias que usas hoy y si son saludables.

¿Qué significa para ti la salud mental? ¿Has pensado en cómo cuidar tu mente?

- Permite hablar del tema de un modo que favorece la comprensión y la reflexión personal.

### De 6.º a 8.º grado (Continuación)

#### Estrategias de apoyo

Explore juntos los desencadenantes

- Converse con su hijo preadolescente para identificar qué suele disparar el estrés. Hablen de cómo se siente y de maneras positivas de manejarlo.

Elaboren un plan para controlar el estrés

- Diseñen juntos un plan personal que incluya técnicas como organizar el tiempo, ejercicios de relajación o conversar con alguien de confianza.

Comprendan la relación entre mente y cuerpo

- Use ejemplos para explicar cómo el estrés impacta el cuerpo. Por ejemplo, hablen de la dificultad para concentrarse, los problemas de sueño o los cambios en el apetito.

Sugiera soluciones saludables para el estrés

- Anime a su hijo preadolescente a encontrar salidas saludables, como la actividad física o pasatiempos que disfrute. Conversen sobre cómo estas actividades despejan la mente y alivian el estrés.

#### Ideas para conversar sobre el estrés y su impacto

¿Por qué crees que es importante hablar del estrés y de cómo nos afecta?

- Esta pregunta favorece la comunicación abierta y normaliza hablar de estrés y salud mental.

¿Qué señales físicas te indican que estás estresado?

¿Te duele la cabeza, el estómago o te sientes cansado?

- Se centra en los síntomas físicos del estrés y ayuda a su hijo preadolescente a reconocer cuándo puede estar estresado aunque no sea plenamente consciente.

¿Cómo crees que el estrés puede afectar tus relaciones familiares y tus amistades?

- Hablar del impacto social del estrés invita a los preadolescentes a considerar cómo su estrés influye en la forma de relacionarse con los demás.

¿Cómo sueles sentirte después de un día estresante?  
¿Qué podrías hacer para relajarte y sentirte mejor?

- Anime a su hijo preadolescente a reflexionar sobre sus emociones y conductas tras situaciones estresantes y a pensar cómo manejarlas mejor.

#### Recomendaciones para cuidadores

Favorezca el diálogo abierto

- Deje claro que hablar de estrés y salud mental está bien. Ofrezca espacios de conversación periódicos para que el preadolescente comparta cómo se siente sin miedo a ser juzgado.

Naturalice el tema del estrés y brinde tranquilidad

- Ayúdele a entender que todos sienten estrés y que es parte de la vida. La clave es aprender a gestionarlo de manera eficaz. Reafirmele que sentirse estresado no significa que le sucede algo malo. Ofrezcale apoyo y hágale saber que cuenta con usted.

Sea un ejemplo a seguir

- Muestre en su propia vida maneras saludables de manejar el estrés. Comparta sus experiencias y cómo lo aborda; transmítale a su preadolescente que pedir ayuda y usar estrategias es válido.

### De 6.º a 8.º grado (Continuación)

Enseñe técnicas de relajación

- Introduzca técnicas como respiración profunda, relajación muscular progresiva o visualización guiada. Practíquenlas juntos para que su preadolescente se sienta cómodo usándolas por su cuenta.

#### Actividad

##### Mi mapa del estrés

Con esta actividad usted puede ayudar al preadolescente a tomar mayor conciencia de los factores que le generan estrés y de cómo le afectan. La actividad lo anima a pensar de forma proactiva cómo gestionar el estrés de manera saludable. Realizar juntos una actividad sobre estrés y salud mental favorece la comunicación abierta y fortalece la confianza con sus cuidadores.

En una hoja grande, pídale que haga un esquema simple de sí mismo; alcanza con una silueta. Alrededor de la figura, que escriba o dibuje los distintos factores de estrés que enfrenta en su día a día. Anímelo a pensar en áreas específicas. Permítale personalizar el mapa del estrés con dibujos o símbolos que reflejen cómo se siente. Por ejemplo:

- Estrés escolar: exámenes, calificaciones, tareas
- Estrés social: amistades, presión de grupo, conflictos
- Estrés familiar: expectativas, conflictos, responsabilidades
- Estrés personal: Autoestima, imagen corporal, identidad

Identifique en el mapa los síntomas del estrés.

Pídale que escriba cómo afecta el estrés a su cuerpo y a su mente. Por ejemplo, puede anotar síntomas físicos como dolor de cabeza, dolor de estómago o cansancio. También puede registrar síntomas mentales como irritabilidad, dificultad para concentrarse o sentirse ansioso. Pídale que ubique estos síntomas en las zonas del cuerpo del mapa donde los siente. Puede escribir “dolor de cabeza” cerca de la cabeza y “cansancio” cerca de los pies.

En notas adhesivas o fichas, pídale al preadolescente que anote distintas estrategias saludables que pueda usar cuando sienta estrés. Para cada factor de estrés señalado en el mapa, indíquele que coloque al lado una estrategia para manejarlo. Así verán que para cada factor de estrés hay una forma positiva de manejarlo. También hagan una lluvia de ideas de estrategias como:

- Apoyo social: hablar con un amigo cercano o con un familiar de confianza
- Relajación: respiración profunda, escuchar música o meditar
- Actividades para despejar la mente: escribir un diario, dibujar, leer o practicar un pasatiempo favorito
- Actividad física: salir a caminar, hacer ejercicio o practicar un deporte

Reflexionen y conversen sobre el mapa terminado; anímelo a compartir lo que descubrió al crearlo. Puede hacer preguntas como:

- ¿Qué factor de estrés crees que te afecta más en este momento?
- ¿Cuál de estas estrategias crees que te ayudará más?

De manera opcional, si el preadolescente se siente cómodo, pueden colgar el mapa del estrés en su habitación como recordatorio de los factores que enfrenta y de las estrategias que identificó para manejarlos.

### Materiales

- Hoja grande de papel o cartulina
- Marcadores, lápices de colores o bolígrafos
- Notas adhesivas o fichas
- Calcomanías u otras decoraciones para personalizar el mapa (opcional)
- Cinta adhesiva o pegamento

## De 9.º a 12.º grado

Los estudiantes de secundaria suelen tener opiniones firmes sobre su salud y pueden participar activamente en su propio cuidado. Aun así, el apoyo emocional de los adultos sigue siendo clave; por eso es importante mantenerse presente y conversar con ellos con regularidad. Aunque buscan consejos en amigos y redes sociales, a veces les cuesta acercarse a los adultos. Por el alto consumo de contenidos, pueden formarse ideas distorsionadas sobre el control del estrés y la salud mental a partir de lo que ven en línea o escuchan de sus pares. Siga compartiendo información confiable y sea transparente en las conversaciones. Con apoyo constante, diálogos con sentido y una relación de confianza, usted les da herramientas para tomar decisiones informadas y saludables. Esta guía de conversación ofrece ideas y estrategias para sostener diálogos seguros y productivos. Estas conversaciones pueden continuar mientras ingresan a la adultez, etapa que a veces resulta estresante. También se incluye una actividad para profundizar en estas conversaciones y estrategias.

### Ideas para iniciar la conversación

¿Cómo te has sentido últimamente, en lo físico y en lo emocional? ¿Hay algo que tengas en mente?

- Abre la puerta a hablar de su bienestar integral y fomenta la reflexión.

¿Cuáles son las cosas que más te estresan? ¿Cómo te hacen sentir?

- Ayuda a identificar las fuentes concretas de estrés y su impacto emocional, y permite profundizar en cómo manejarlas.

Cuando estás estresado o ansioso, ¿qué notas en tu cuerpo?

- Favorece reconocer síntomas físicos del estrés, como dolor de cabeza, cansancio o dificultad para concentrarse.

### De 9.º a 12.º grado (Continuación)

¿Cómo sueles manejar el estrés? ¿Esas formas te ayudan o hay algo más que te gustaría probar?

- Da pie a hablar de estrategias saludables frente a no saludables y a explorar nuevas opciones.

#### Estrategias de apoyo

Hable sobre la relación mente–cuerpo

- Explique cómo el estrés afecta la salud mental y física (insomnio, defensas bajas, cambios de ánimo). Anímelos a reconocer estas señales y actuar cuando aparezcan.

Normalice las conversaciones sobre salud mental

- Hable con regularidad, sin juzgar. Comparta sus propias experiencias con el estrés o la ansiedad y demuestre apertura al hablar de emociones y pedir ayuda cuando haga falta.

Introduzca la atención plena y técnicas de relajación

- Anime prácticas como la atención plena, la respiración profunda o la relajación muscular progresiva para gestionar el estrés.

#### Conversación sobre la depresión

¿Sabes qué es la depresión? ¿Te has preguntado cómo se siente o qué la puede causar?

- Presenta el tema de forma que despierta curiosidad y facilita seguir conversando.

A veces las personas se sienten decaídas o pierden interés en cosas que antes disfrutaban. ¿Lo has notado en ti o en alguien cercano?

- Ayuda a identificar señales tempranas de depresión y normaliza conversar sobre cambios de ánimo y pérdida de interés.

¿Sabías que la depresión puede afectar el funcionamiento del cerebro y que pensar con claridad o recordar cosas sea más difícil? ¿Qué opinas al respecto?

- Brinda la oportunidad de hablar con el adolescente sobre los aspectos neurológicos de la depresión y de que comprenda que es una condición médica tratable.

Si alguien cercano estuviera luchando contra la depresión, ¿qué cree que podría ayudarlo más? ¿Ha pensado en hablar con alguien o pedir ayuda si la necesitara?

- Favorece la empatía y la reflexión sobre la importancia de pedir ayuda en salud mental. Presenta que la depresión se puede tratar y que la terapia y la medicación son opciones válidas y eficaces.

#### Estrategias de apoyo para hablar de la depresión

Información sobre depresión y tratamientos

- Ofrezca información clara sobre qué es la depresión, sus síntomas y en qué se diferencia de estar triste. Recalque que es una condición médica que tiene tratamiento.

Fomente conversaciones abiertas

- Deje claro que su adolescente puede hablar con usted de cualquier tema, incluso de sentirse deprimido. Asegúrele que no será juzgado y que cuenta con su apoyo.

Reconozca las señales de alerta

- Conversen sobre señales frecuentes: tristeza persistente, aislarse de actividades, cambios en el sueño y en el apetito. Explique por qué es importante atender estas señales a tiempo.

### De 9.º a 12.º grado (Continuación)

#### Recomendaciones para cuidadores

Manténgase informado

- Infórmese sobre salud mental para conversar con su adolescente con criterio y empatía.

Sea paciente y no juzgue

- Comprenda que hablar de salud mental puede resultar difícil en la adolescencia. Aborde las conversaciones con paciencia.

Converse con regularidad y cree un entorno seguro y de apoyo

- Incorpore conversaciones periódicas sobre cómo se siente. Esto normaliza el tema y facilita que su adolescente se abra con el tiempo.

Anime a buscar ayuda profesional

- Si observa señales de depresión o estrés intenso, anímelo con delicadeza a consultar a un profesional. Reafirmele que pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.

#### Actividad

##### Expresión en video | p. 18

Esta actividad ayuda a los estudiantes de secundaria a expresar de forma visual su comprensión del estrés, la salud mental y las estrategias para gestionarlo, creando un guion gráfico y convirtiéndolo en un video corto. Favorece la creatividad, promueve la autorreflexión y les permite comunicar conceptos de salud mental de manera significativa. Si lo desean, pueden hacerlo con amigos o hermanos como actividad grupal para fomentar la colaboración y el diálogo sobre salud mental.

Primero, pida al adolescente que haga una lluvia de ideas a partir de los puntos clave sobre estrés, salud

mental y estrategias para manejarlo que surgieron en la conversación previa. Puede elegir un tema específico: manejar el estrés de los exámenes, enfrentar la ansiedad o aprender a practicar el autocuidado. Estas consignas pueden orientarlo:

- ¿Cuáles son los factores de estrés más importantes que ya conversamos?
- ¿Cómo manejas el estrés y qué te gustaría cambiar de esas estrategias?
- ¿Cómo puede una persona cuidar su mente y mantenerse atenta a su salud mental?
- ¿Qué consejo darías a alguien que esté lidiando con el estrés o con dificultades de salud mental?

Con la plantilla de guion gráfico de la Hoja de anotaciones para el estudiante: *Proyecto de guion y video*, pídale que descomponga el tema en escenas o momentos que quiera incluir en el video. Anímelo a ser creativo incorporando imágenes, diálogos, narración o un toque de humor para transmitir su mensaje. El guion gráfico debe contemplar:

- **Inicio:** ¿Cómo presentará el tema? Puede ser una situación en la que él/ella, o un personaje, enfrente estrés o problemas de salud mental.
- **Desarrollo:** ¿Cuál es el mensaje central para quien vea el video? Debe incluir estrategias saludables o aprendizajes para gestionar el estrés y mantener una buena salud mental.
- **Cierre:** ¿Cómo se resuelve la historia? Puede mostrar cómo el mensaje central ayuda a reducir el estrés y beneficia al espectador.
- **Participa (opcional):** Al final, puede invitar a otros estudiantes a participar en la educación de sus pares: animar a hablar de salud mental, compartir consejos para gestionar el estrés o incluir enlaces a recursos y líneas de ayuda.

### De 9.º a 12.º grado (Continuación)

El guion gráfico debe describir las imágenes y los diálogos que aparecerán en el video. Para cada escena, que haga un boceto o anote las imágenes. Pídale que escriba un esquema general del diálogo o narración que incluirá, enfatizando prácticas de salud mental, estrategias para manejar el estrés y aprendizajes. Si quiere, puede sumar ideas de efectos de sonido, música de fondo o textos en pantalla para reforzar el mensaje. Cuando el guion esté listo, revísenlo juntos y haga preguntas para promover la reflexión:

- ¿Cuál es el mensaje central que quieres transmitir?
- ¿Cómo mostrarás el impacto del estrés y qué soluciones propones?
- ¿Hay algo que quisieras agregar o cambiar antes de grabar el video?

Use el guion como guía y comiencen a filmar cada escena. Pueden grabar con un teléfono, una tableta o una cámara. Si no quieren actuar frente a cámara, pueden ser creativos de otras maneras. Por ejemplo, hacer una animación sencilla en stop motion o con FlipaClip (software gratuito) o un carrusel de imágenes con narración. Anímelos a disfrutar el proceso y a experimentar con distintos ángulos, iluminación y recursos.

Cuando terminen de filmar, el adolescente puede editar el material para armar un relato coherente. La mayoría de los teléfonos, tabletas y computadoras cuenta con programas gratuitos de edición (como iMovie, Adobe Spark o CapCut). Pueden añadir detalles finales como música de fondo, transiciones entre escenas y textos en pantalla que refuercen su mensaje sobre salud mental. Procure que haya un cierre que reafirme el mensaje del video, por ejemplo, mostrando cómo se puede gestionar el estrés y ofreciendo recursos de apoyo en salud mental.

Hacer un video puede animar a los adolescentes a expresarse de forma creativa y visual. Organizar el tema en un guion gráfico y un video les ayuda a comprenderlo con mayor profundidad. Además, puede mejorar sus habilidades de comunicación sobre salud mental, tanto visuales como verbales.

### Materiales

- Marcadores, bolígrafos o lápices
- Teléfono, tableta o cámara para grabar video
- Software de edición de video como iMovie, Adobe Spark u otras aplicaciones gratuitas
- Elementos de apoyo, imágenes o música para la creación del video
- La plantilla de guion gráfico en la *Hoja de anotaciones para el estudiante: Proyecto de guion y video*

# Juego de asociación emocional

## Tarjetas de las emociones

Use los dos juegos de tarjetas para el juego de asociación y recorte un juego de tarjetas de estrategias para manejar el estrés.

|                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                              |                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>entusiasmado</b>   | <br><b>orgullosa</b>   | <br><b>enojado</b>         | <br><b>contenta</b>       |
| <br><b>asustada</b>       | <br><b>gracioso</b>    | <br><b>desilusionado</b>   | <br><b>descompuesto</b>   |
| <br><b>confundida</b>    | <br><b>tímido</b>     | <br><b>cariñosa</b>       | <br><b>nervioso</b>      |
| <br><b>entusiasmado</b> | <br><b>orgullosa</b> | <br><b>enojado</b>       | <br><b>contenta</b>     |
| <br><b>asustada</b>     | <br><b>gracioso</b>  | <br><b>desilusionado</b> | <br><b>descompuesto</b> |
| <br><b>confundida</b>   | <br><b>tímido</b>    | <br><b>cariñosa</b>      | <br><b>nervioso</b>     |

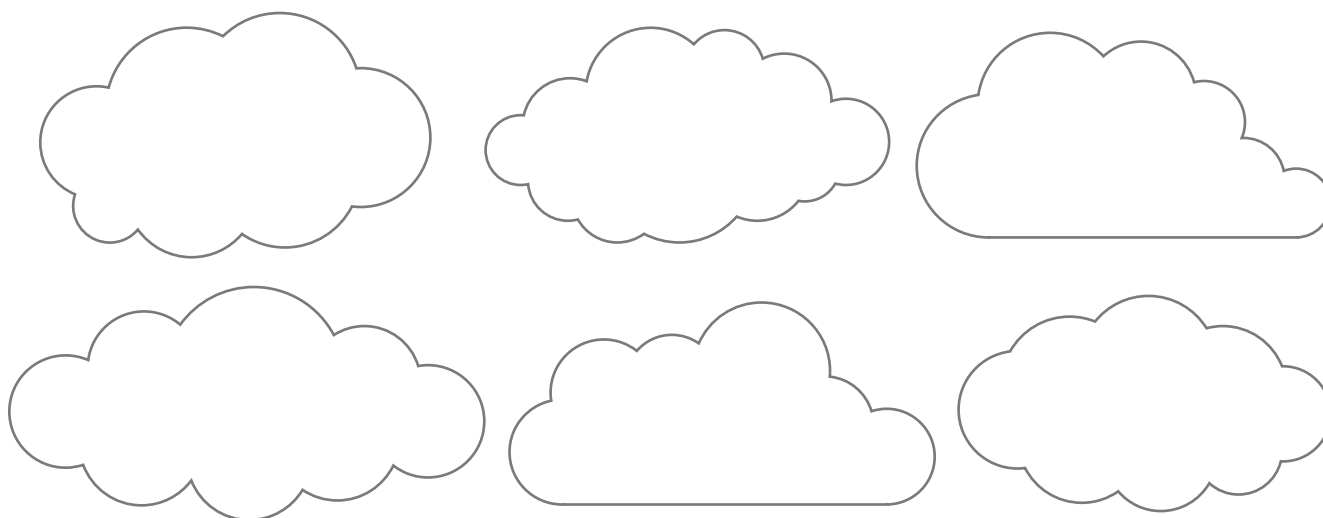
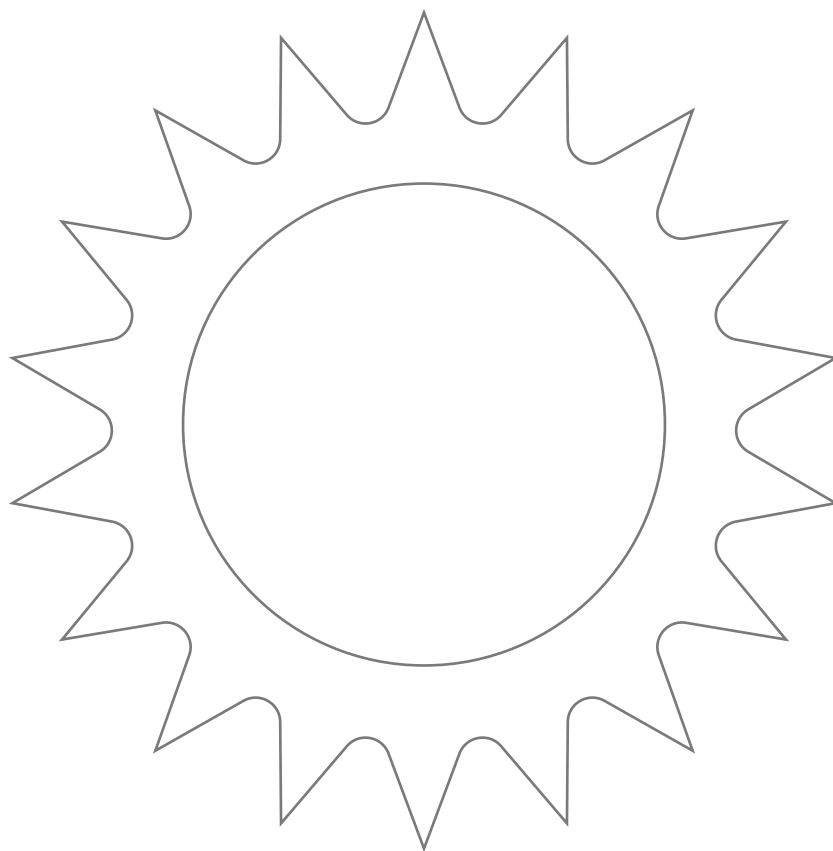
# Juego de asociación emocional

## Tarjetas de estrategias para controlar el estrés

|                  |                 |                     |
|------------------|-----------------|---------------------|
| <b>Calmado</b>   | <b>Enojado</b>  | <b>Con sueño</b>    |
| <b>Triste</b>    | <b>Contento</b> | <b>Preocupado</b>   |
| <b>Tímido</b>    | <b>Cansado</b>  | <b>Conmocionado</b> |
| <b>Orgullosa</b> | <b>Ofendido</b> | <b>Temerosa</b>     |

# Nubes de estrés y soluciones bajo el sol

Hoja de anotaciones para el estudiante | 3.º – 5.º



# Guion gráfico: Expresión en video

Hoja de anotaciones para el estudiante | 9.º – 12.º

 Nombre del proyecto: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

