Fecha de ejecución: 21 de agosto de 2025 a las 10:00 pm.

Lugar de la capacitación: Salón de juntas de bomberos.

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

TALLER 5. Educación y comunicación para promover la salud mental y prevenir las violencias

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general.

- ✓ Fortalecer en las madres de niños y niñas menores de 5 años conocimientos y habilidades para la promoción de la salud mental como cuidadoras, fomentando el adecuado funcionamiento en sus actividades diarias, la reducción del estrés y el fortalecimiento de sus redes de apoyo social; así mismo, sensibilizarlas frente a los tipos de violencia más frecuentes en la infancia, reconociendo factores de riesgo y de protección, con el fin de garantizar un entorno seguro, protector y saludable para el desarrollo integral de sus hijos.

Objetivos específicos.

- ✓ Promover el cuidado de la salud mental en las madres de niños y niñas menores de 5 años, fortaleciendo su capacidad para mantener un adecuado funcionamiento en las actividades diarias, reducir los niveles de estrés y consolidar redes de apoyo social.
- ✓ Sensibilizar a las madres sobre la identificación temprana de riesgos relacionados con su propio bienestar y el de sus hijos, brindando estrategias que favorezcan un entorno protector, seguro y emocionalmente saludable.
- ✓ Fortalecer los conocimientos de las madres frente a los tipos de violencia más frecuentes en la infancia (física, sexual y psicológica), los factores de riesgo y de protección asociados, e incentivar prácticas de prevención del bullying y promoción de vínculos familiares positivos.

3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

Momento 1: Se da inicio al 5 taller con el grupo 3 de la zona urbana, dando un saludo de bienvenida a cada madre de familia resaltando la importancia de participar en espacios psicoeducativos que les permitirá adquirir conocimientos prácticos que promueven el cuidado de su salud mental que propicien ambientes protectores para los niños y niñas.

Momento 2: Se presenta de manera clara el objetivo del taller, el cual busca brindar herramientas a las familias para conocer sobre salud mental y así mismo reconocer sus emociones, manejar el

estrés, afrontar los desafíos diarios y establecer relaciones sanas. Además, ayuda a identificar cuándo una persona puede estar atravesando una dificultad emocional y cómo brindar apoyo o buscar ayuda profesional a tiempo, como también a identificar cuando están siendo víctimas de violencia.

Momento 3: Con el propósito de identificar los presaberes que tienen la comunidad se realiza una actividad rompe-hielo, cada persona menciona su nombre y dice una palabra que tenga relación con el cuidado de la salud mental; así mismo, se hace uso de la actividad **"la pelota preguntona"** motivando el grupo a ubicarse en circulo, para realizar algunas preguntas que les permitiera dar su percepción frente al tema, las preguntas que se utilizaron en este espacio fueron:

Preguntas orientadoras:

1. ¿Qué entendemos por salud mental y por qué es tan importante como la salud física?
2. ¿Cómo influye la salud mental en nuestra vida diaria, en nuestras relaciones y en la toma de decisiones?
3. ¿Qué emociones experimentamos con más frecuencia y cómo aprendimos a manejarlas?
4. ¿Qué señales podrían indicar que una persona necesita apoyo emocional o psicológico?
5. ¿Cómo afecta el estrés, la ansiedad o la tristeza prolongada a nuestro cuerpo y mente?
6. ¿Qué hábitos o actividades nos ayudan a cuidar nuestra salud mental?
7. ¿Qué estigmas existen en nuestra comunidad sobre los problemas de salud mental y cómo podemos superarlos?
8. ¿A quién acudimos cuando sentimos que algo no anda bien emocionalmente? ¿Nos sentimos apoyados?
9. ¿Cuál es el papel de la familia, la comunidad y la escuela en el cuidado de la salud mental?
10. ¿Qué podemos hacer como comunidad para promover el bienestar emocional entre todos?

Momento 4: A partir de allí se establece un conversatorio con las madres de familia frente al tema central, el cual va dirigido a aclarar información sobre: ¿Qué es salud mental? ¿Por qué es importante cuidar la salud mental?,¿Qué factores afectan la salud mental? ¿Cómo podemos cuidar la salud mental?,¿Consecuencias de no cuidar la salud mental?, A partir de la explicación del tema, si algunas personas manifiestan inquietudes, se resuelven de manera correcta, resaltando la importancia de buscar ayuda profesional cuando se es necesario.

Tema central:

Cuidados en la salud mental del cuidador

Cuidar de la salud mental del cuidador es una necesidad fundamental que muchas veces pasa desapercibida. Cuando una persona asume el rol de cuidado, especialmente en la primera infancia, su bienestar emocional se convierte en un pilar para el adecuado desarrollo del niño. Un cuidador con estabilidad mental logra responder de manera más efectiva a las demandas cotidianas, mantener una relación afectiva positiva y garantizar un entorno seguro y protector.

Los cuidados en la salud mental no deben entenderse como un lujo, sino como una responsabilidad tanto individual como colectiva. La sobrecarga de tareas, el estrés y la falta de apoyo social generan riesgos que impactan no solo al cuidador, sino también a los niños que dependen de él. En este sentido, promover espacios de autocuidado, identificar factores de riesgo y fortalecer redes de apoyo social se convierten en estrategias indispensables para la prevención del desgaste emocional.

Además, es importante reconocer que el cuidado de la salud mental no significa ausencia de dificultades, sino contar con herramientas que permitan afrontarlas de manera adecuada. Brindar tiempo para el descanso, practicar actividades que fortalezcan el bienestar emocional y fomentar la comunicación con personas de confianza son prácticas que refuerzan la capacidad de resiliencia del cuidador.

Señales de alerta que identifican riesgos en la salud para el cuidador.

La labor de ser cuidador de niños menores de cinco años exige un esfuerzo físico, emocional y mental constante. En este proceso, muchas veces se ignoran las señales de alerta que advierten riesgos en la salud del cuidador, lo que puede afectar directamente su bienestar y, en consecuencia, el desarrollo de los niños. Reconocer estas señales es esencial para prevenir consecuencias más graves y garantizar un entorno protector y estable.

Una de las principales alertas es el agotamiento físico y emocional, que se manifiesta en cansancio extremo, insomnio o cambios en el apetito. También es preocupante la irritabilidad constante o la dificultad para manejar el estrés, pues pueden derivar en relaciones tensas con los hijos y con el entorno familiar. De igual forma, síntomas como el aislamiento social, la pérdida de interés en actividades cotidianas y sentimientos de tristeza o desesperanza pueden ser indicios de ansiedad o depresión, condiciones que requieren atención oportuna.

Argumentar sobre la importancia de estas señales significa reconocer que el cuidado no puede sostenerse a costa del desgaste personal. Si el cuidador no atiende sus necesidades básicas, corre el riesgo de comprometer su salud física y mental, lo que repercute en la calidad del cuidado brindado. Identificar estas señales de forma temprana permite buscar apoyo, generar redes de acompañamiento y acceder a servicios de salud que promuevan la prevención.

Reconocer las señales de alerta no solo protege al cuidador, sino que también asegura el bienestar integral de los niños. Cuidar del cuidador es una responsabilidad colectiva que fortalece los vínculos familiares y previene situaciones de riesgo como la violencia intrafamiliar o el descuido involuntario en la crianza. El primer paso para un cuidado amoroso y responsable es aceptar que la salud del cuidador también debe ser prioritaria.

Como se ven afectados los niños si sus padres no cuidan su salud mental.

La salud mental de los padres es un factor determinante en el desarrollo integral de los niños, especialmente en la primera infancia. Cuando los adultos responsables del cuidado no atienden su bienestar emocional, los niños se ven directamente afectados, ya que dependen de ellos para satisfacer sus necesidades básicas, afectivas y de protección.

En primer lugar, un padre o madre que no cuida su salud mental puede presentar altos niveles de estrés, ansiedad o depresión, lo que limita su capacidad para brindar un cuidado sensible y estable. Esto se traduce en reacciones de irritabilidad, falta de paciencia o incluso en descuido involuntario de las rutinas de alimentación, sueño y juego, esenciales para el desarrollo infantil.

Además, la falta de equilibrio emocional en los padres genera entornos familiares tensos e inseguros. Los niños que crecen en estos ambientes son más propensos a desarrollar problemas de conducta, dificultades en la regulación de emociones y menor rendimiento escolar en etapas posteriores. La ausencia de modelos saludables de afrontamiento también dificulta que aprendan a resolver conflictos de manera adecuada.

Por otro lado, descuidar la salud mental del cuidador aumenta el riesgo de que los niños vivan situaciones de negligencia o violencia intrafamiliar, factores que dejan huellas profundas en su autoestima y en la construcción de vínculos afectivos seguros. La evidencia demuestra que los primeros años de vida son determinantes para la formación de la personalidad y la seguridad emocional, por lo que el impacto de un entorno inestable puede prolongarse hasta la adultez.

Los niños se ven gravemente afectados cuando sus padres no priorizan su salud mental, ya que su bienestar emocional y físico depende directamente del estado de quienes los cuidan. Cuidar de la propia mente no es un acto egoísta, sino una forma de garantizar un desarrollo sano, amoroso y protector para los hijos.

Momento 5: Con el propósito de afianzar los conocimientos de las madres de familia se realiza la actividad el tesoro escondido, las participantes deberán buscar por todo el espacio unos sobres los cuales contienen información relevante frente a que es la violencia y cuales son esos factores de riesgo y factores protectores que los niños y niñas asumen, después de encontrar el tesoro

escondido se propicia un conversatorio para afianzar el tema y que se pueda brindar información clara.

Tema: La violencia y sus tipos en los niños dentro del hogar

La violencia es toda acción u omisión que causa daño físico, psicológico, emocional o social a otra persona. Cuando esta ocurre dentro del hogar y tiene como víctimas a los niños, se convierte en una problemática de gran gravedad, pues afecta directamente su desarrollo, vulnera sus derechos y deteriora el ambiente familiar que debería ser un espacio de protección y cuidado.

Existen diferentes tipos de violencia que pueden presentarse contra los niños en el ámbito familiar:

- **Violencia física:** se manifiesta a través de golpes, empujones, castigos corporales o cualquier acción que cause daño al cuerpo del niño. Este tipo de violencia no solo deja huellas físicas, sino también emocionales, generando miedo e inseguridad.
- **Violencia psicológica:** incluye insultos, humillaciones, gritos, comparaciones constantes, amenazas o rechazo. Aunque no deja marcas visibles, afecta la autoestima, la confianza y la seguridad emocional del menor.
- **Violencia sexual:** se refiere a cualquier acción de carácter sexual impuesta al niño, desde tocamientos inapropiados hasta el abuso sexual. Es una de las formas más graves de violencia, con efectos devastadores en la salud física y emocional.
- **Negligencia o abandono:** ocurre cuando los cuidadores no satisfacen las necesidades básicas del niño, como la alimentación, el cuidado de la salud, la educación o el afecto. Aunque a veces se pasa por alto, también constituye una forma de violencia.

La presencia de cualquiera de estas violencias en el hogar genera consecuencias negativas que pueden ir desde problemas de aprendizaje y dificultades para relacionarse, hasta traumas emocionales profundos que afectan la vida adulta. Por ello, es fundamental que las familias reconozcan estas formas de maltrato, comprendan su impacto y asuman el compromiso de garantizar a los niños entornos seguros, amorosos y libres de violencia.

Factores de riesgo y factores protectores frente a la violencia en el hogar en niños menores de 5 años

La primera infancia es una etapa decisiva en el desarrollo físico, emocional y social de los niños. Cuando en el hogar se presentan situaciones de violencia, el impacto es mayor, ya que los menores de cinco años dependen totalmente de sus cuidadores para satisfacer sus necesidades básicas y construir vínculos seguros. Comprender los factores de riesgo y de protección permite prevenir el maltrato y garantizar entornos saludables para su crecimiento.

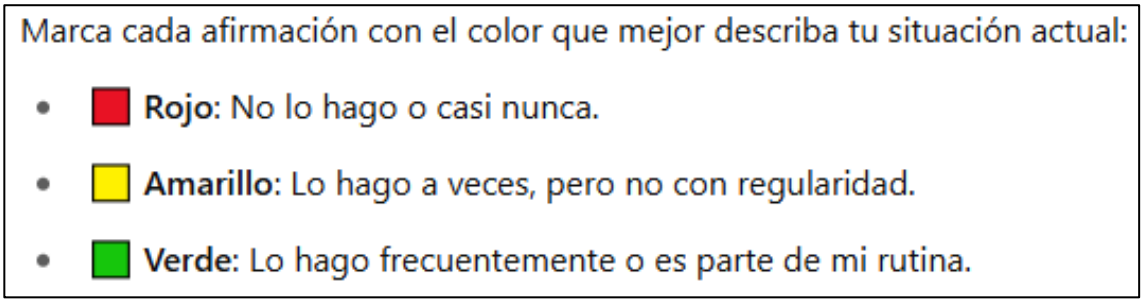
Entre los factores de riesgo se encuentran la falta de control del estrés en los padres, el consumo de alcohol o sustancias psicoactivas, la ausencia de redes de apoyo familiar o comunitario y los antecedentes de violencia intrafamiliar. También se considera un riesgo la sobrecarga de responsabilidades en los cuidadores, la falta de conocimiento sobre pautas de crianza positivas y la presencia de problemas económicos o sociales que aumentan los niveles de tensión en el hogar. Estos factores crean un ambiente vulnerable donde los niños pueden sufrir negligencia, maltrato físico, psicológico o incluso abuso sexual.

Por otro lado, los factores protectores actúan como barreras frente a la violencia y fortalecen la resiliencia de los niños. Entre ellos se destacan la comunicación afectiva entre padres e hijos, la práctica de la crianza respetuosa, el acceso a redes de apoyo social y comunitario, y la capacidad de los cuidadores para manejar adecuadamente sus emociones. Asimismo, la educación de los padres en temas de salud mental, autocuidado y prevención de violencias se convierte en un recurso fundamental para garantizar el bienestar infantil**.**

Momento 6: Como parte de afianzar y construir los conocimientos, se le entrega a cada persona un afiche con una palabra o frase, con el propósito de lograr identificar cuales son esos cuidados y no cuidados de la salud mental desde diferentes áreas (emocional, físico, social, laboral, prevención de riesgos, calidad de vida) frente a esta información se busca hacer un cuadro comparativo para identificar la importancia del cuidado de la salud mental.

Aspecto	Sin cuidado de la salud mental	Con cuidado de la salud mental
Emocional	Ansiedad, depresión, irritabilidad constante	Estabilidad emocional, mayor autoestima, manejo de emociones
Físico	Fatiga, insomnio, dolores corporales sin causa médica clara	Mejor sueño, mayor energía, mejor salud en general
Social	Aislamiento, conflictos interpersonales, pérdida de relaciones	Relaciones saludables, empatía, comunicación efectiva
Laboral/Educativo	Bajo rendimiento, ausentismo, dificultad para concentrarse	Productividad, motivación, concentración y toma de decisiones
Prevención de riesgos	Mayor riesgo de adicciones, autolesiones o suicidio	Capacidad de afrontar problemas sin recurrir a conductas dañinas
Calidad de vida	Sentimiento de vacío, desesperanza, falta de propósito	Bienestar integral, satisfacción con la vida, resiliencia

Momento 6: Se realiza una actividad de aprendizaje basada en el semáforo del autocuidado, por lo tanto, se mencionan actividades de la vida cotidiana para que los participantes mencionen si lo hacen, no lo hacen o a veces.



Afirmaciones

- Expreso lo que siento cuando estoy triste, enojado(a) o preocupado(a).
- Me tomo un tiempo para descansar y cuidar de mí mismo(a) cada día.
- Tengo personas de confianza con quienes puedo hablar sobre mis emociones
- Me permito sentir todas las emociones sin juzgarme.
- Busco ayuda cuando me siento abrumado(a) emocionalmente.
- Me esfuerzo por mantener un equilibrio entre mis responsabilidades y mi bienestar.
- Realizo actividades que me hacen sentir bien, como leer, caminar, pintar o escuchar música.
- Duermo lo suficiente y trato de mantener una rutina saludable.
- Evito ambientes o personas que afectan negativamente mi estado emocional.
- Me hablo con respeto y trato de no ser duro(a) conmigo mismo(a) cuando cometo errores.
- Practico la empatía y el respeto con los demás.
- Reconozco cuándo necesito tomar un descanso para cuidar mi salud emocional.
- Soy consciente de que cuidar la salud mental es tan importante como cuidar la salud física.
- Me informo y aprendo sobre temas relacionados con la salud mental.
- Promuevo el bienestar emocional en mi familia, escuela o comunidad.

Cierre: Para finalizar se pregunta a las madres de familia como se sintieron en el espacio formativo y que aprendizajes se llevan para su vida personal, social y familiar.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

En el taller desarrollado con el grupo 3 de la zona urbana se evidenció un proceso enriquecedor y de gran valor para las madres participantes, quienes se mostraron abiertas y activas frente a las diferentes actividades propuestas. A lo largo del encuentro se promovió la reflexión en torno al cuidado de la salud mental, resaltando la importancia de reconocer las emociones propias y la necesidad de crear espacios de autocuidado para poder brindar un acompañamiento más sano y equilibrado a sus hijos.

Durante las dinámicas también se abordó la identificación de los tipos de violencia que pueden presentarse en el hogar, permitiendo comprender cómo estos generan ambientes de riesgo que afectan de manera directa el bienestar de los niños menores de 5 años. De igual forma, se destacó que un hogar protector, basado en el respeto, el diálogo y el afecto, favorece el desarrollo integral de los pequeños, brindándoles seguridad emocional y confianza.

Un aspecto relevante que emergió de las conversaciones fue la manifestación de las madres sobre sentirse en ocasiones agotadas por las responsabilidades del cuidado de sus hijos, lo cual refleja la necesidad de acompañarlas en la búsqueda de estrategias para gestionar el cansancio y prevenir el desgaste emocional. Esta expresión sincera abrió la puerta para fortalecer la comprensión de que cuidar de sí mismas también es una forma de proteger a sus hijos.

En conclusión, el taller permitió que las participantes reconocieran la importancia de su rol como figuras protectoras, así como la necesidad de generar dinámicas familiares libres de violencia. El compromiso y la disposición mostrada por las madres evidencian un camino positivo hacia la construcción de ambientes más seguros, amorosos y saludables para la primera infancia.

Yuliet Ramirez G.

NOMBRE PROFESIONAL
PSICOLOGA
T.P: 292930