EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL Y PREVENIR LAS VIOLENCIAS

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DEL CUIDADOR

INTRODUCCIÓN

- Rol del cuidador en la vida de otros
- Impacto de la salud mental en el bienestar propio y del entorno



FUNCIONAMIENTO ADECUADO EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS

01

Organización del tiempo y rutinas saludables

02

Importancia del descanso y autocuidado

03

Reflexión: ¿Qué hábito les ayuda a organizar mejor su día?

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y APOYO SOCIAL

- Estrategias simples de manejo del estrés (respiración, pausas mentales)
- Redes de apoyo (familia, amigos, instituciones)
- Pregunta: ¿Quién es tu persona de apoyo en momentos de crisis?



IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS EN LA SALUD MENTAL DEL CUIDADOR

01

Señales de alerta: cansancio extremo, irritabilidad, aislamiento, ansiedad anormal

02

Factores de riesgo: sobrecarga, falta de apoyo

03

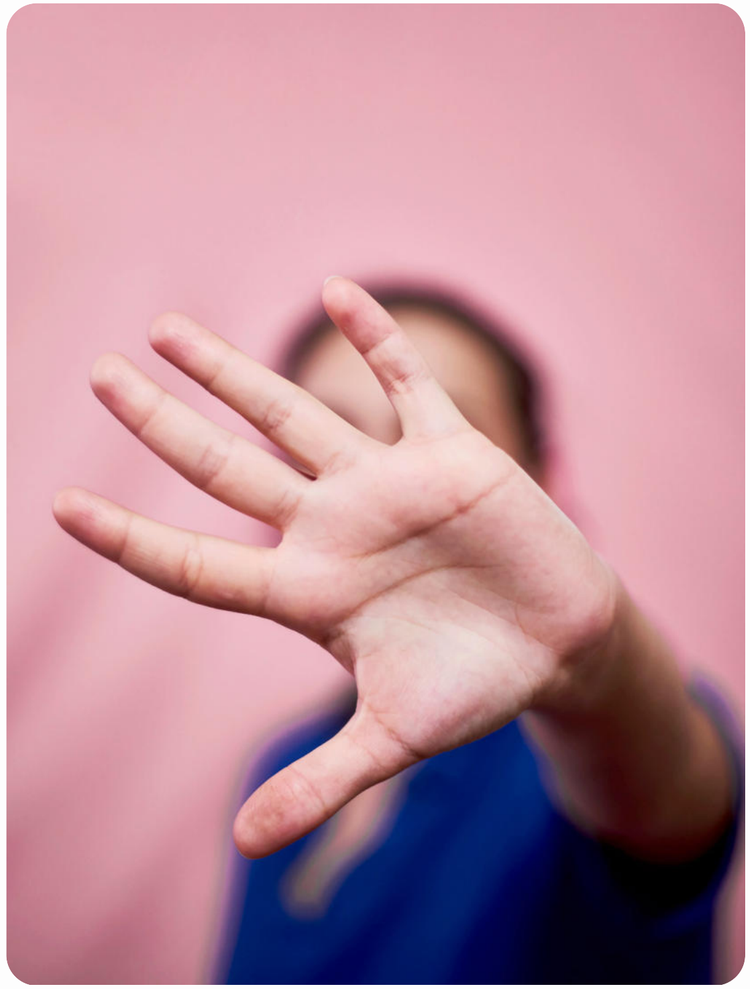
Factores protectores: autocuidado, comunicación, descanso

REFLEXIÓN

“Cuidarse a sí mismo no es egoísmo, es responsabilidad”

EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL Y PREVENIR LAS VIOLENCIAS

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS EN LA INFANCIA



INTRODUCCIÓN

- ¿Por qué hablar de violencia infantil?

- ¿Qué es lo primero que asocias con violencia infantil?

VIOLENCIA FÍSICA Y PSICOLÓGICA

- Efectos en el desarrollo infantil
- Reflexión: Piensa en frases comunes que normalizan la violencia (ej. “es por tu bien”)



VIOLENCIA SEXUAL

01 Señales de alerta en niños/as

02 **Factores de riesgo:** silencio, falta de supervisión, confianza ciega

03 Importancia de la prevención y la educación

PREVENCIÓN DEL BULLYING

01 Diferencia entre conflicto y bullying

02 Roles: agresor, víctima, testigos

03 Estrategias preventivas desde la familia

FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

- **Riesgos:** negligencia, pobreza, consumo de sustancias
- **Protectores:** vínculos afectivos seguros, acompañamiento escolar, comunicación abierta

REFLEXIÓN

El bienestar del cuidador es la base para el bienestar de la infancia.

¡MUCHAS GRACIAS!