

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL



**Problemas emocionales en la infancia y adolescencia**

**Pautas concretas de actuación para familias y profesorado**

Servicio de Inclusión Educativa y convivencia

Jesús Jarque García  
pedagogo y orientador educativo

16, 17 Y 18 de mayo de 2023

**Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas concretas para familias y profesorado**

Consideraciones previas	Las emociones	Conceptos clave
Pautas para las familias	Pautas para el centro educativo	Signos de alerta generales
Actuaciones desde orientación	<b>Actuaciones para algunos problemas</b>	<b>Conclusiones</b>

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL



**Actuaciones para algunos problemas**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas concretas para familias y profesorado

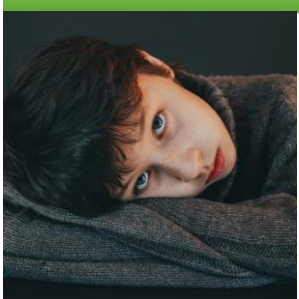
**Actuaciones para algunos problemas**

**Problemas emocionales**

- Preocupación
- Ansiedad generalizada
- Miedos habituales
- Ansiedad por separación
- Mutismo selectivo
- Depresión
- Riesgo de suicidio

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jesujarque.com](http://www.jesujarque.com)

**Preocupación**



**Preocupación**

- Signos de alerta
- Orientaciones para niños y adolescentes
- Orientaciones para las familias
- Orientaciones para el centro educativo

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jesujarque.com](http://www.jesujarque.com)

**Signos de alerta** **Preocupación**

**Signos de alerta preocupación**

- Ante situaciones a las que hacer frente:
  - Inquietud.
  - Intranquilidad.
  - Miedo.
  - Sensación de amenaza.
  - Se agobia.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jesujarque.com](http://www.jesujarque.com)

Signos de alerta Preocupación

### Signos de alerta preocupación

- Situaciones reales y presentes:
  - Examen.
  - Conocer a alguien.
  - Discusión.
  - Presentar un trabajo.
  - Situación novedosa...

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.es

Signos de alerta Preocupación

### Signos de alerta preocupación

- Situaciones posibles o futuras:
  - Que a los padres les pase algo.
  - Posible enfermedad.
  - Que ocurra una catástrofe.
  - El futuro.
  - "Me agobio sin saber por qué".

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.es

Signos de alerta Preocupación

### Signos de alerta preocupación

- Predomina:
  - Anticiparse a los problemas.
  - Darle muchas vueltas a los problemas: cavilación.
- El malestar es llevadero.
- Sin embargo, sí pueden llevar adelante su vida diaria: estudios, relación con los demás.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.es

Signos de alerta Preocupación

### Diferenciar preocupaciones


Problemas concretos	Problemas poco concretos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Examen del viernes.</li> <li>- Un problema de salud de un familiar.</li> <li>- Una discusión con un amigo.</li> <li>- Si la persona que te gusta está interesada.</li> <li>- La entrevista de trabajo de tu hermano.</li> <li>- Un trabajo que tienes que presentar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contraer una enfermedad incurable.</li> <li>- Que haya un terremoto en la ciudad.</li> <li>- Que a la familia le ocurra algo.</li> <li>- Si encontraré trabajo en el futuro.</li> <li>- Perder un amigo.</li> <li>- Que mi familia se quede sin trabajo.</li> </ul>

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.es

Signos de alerta Preocupación

### ¿Qué es lo que más les preocupa?

1. Que les pase algo a sus padres.
2. Fracaso en los estudios.
3. Decepcionar a sus padres.
4. No tener amigos.
5. Enfermedad.

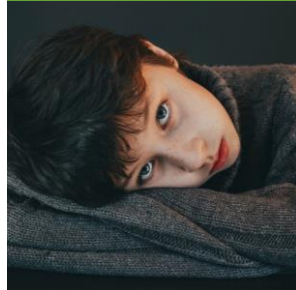


Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.es

Signos de alerta Preocupación

### Preocupación

- Signos de alerta
- Orientaciones para niños y adolescentes
- Orientaciones para las familias
- Orientaciones para el centro educativo



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.es

Orientaciones para niños y adolescentes Preocupación

Forman parte de nuestra vida

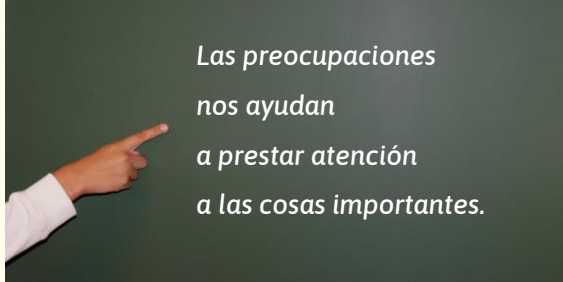


Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comersencia JCCH  
www.jccch.gva.es

13

Orientaciones para niños y adolescentes Preocupación

Las preocupaciones nos ayudan a prestar atención a las cosas importantes.



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comersencia JCCH  
www.jccch.gva.es

14

Orientaciones para niños y adolescentes Preocupación

Definir qué te preocupa




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comersencia JCCH  
www.jccch.gva.es

15

Orientaciones para niños y adolescentes Preocupación

Escribir

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Por qué estás así?
- ¿Qué te preocupa?
- ¿Qué temes realmente?




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comersencia JCCH  
www.jccch.gva.es

16

Orientaciones para niños y adolescentes Preocupación

"Lista de preocupaciones"

- Seleccionar todo lo que le preocupe.
- De cada columna elegir max. de 5.
- Elegir una de cada columna.
- Elegir lo que más le preocupa.




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comersencia JCCH  
www.jccch.gva.es

17

Orientaciones para niños y adolescentes Preocupación

Habla de lo que te preocupa

- Hablar siempre tranquila.
- Persona adecuada.
- ¿Tienen los chicos un adulto con quien hablar?

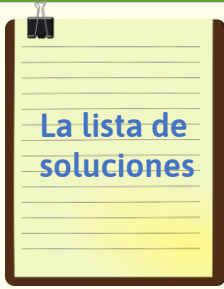


Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comersencia JCCH  
www.jccch.gva.es

18

Orientaciones para niños y adolescentes Preocupación

## Frente a preocupaciones concretas



**La lista de soluciones**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Orientaciones para niños y adolescentes Preocupación

## Elegir las soluciones y ponerlas en práctica



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Orientaciones para niños y adolescentes Preocupación

## La lista de soluciones

¿Qué me preocupa?	Tener suspensiones
Lista de lo que puedo hacer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apuntar los deberes</li> <li>• Hacer todos los días los deberes</li> <li>• Estudiar las lecciones</li> <li>• Estar atento en clase</li> <li>• Preguntar los que no sé</li> <li>• Corregir los ejercicios que se hacen en clase</li> </ul>
Elijo algunas cosas que voy a hacer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer todos los días los deberes</li> <li>• Estar atento en clase</li> <li>• Estudiar las lecciones</li> </ul>
<b>Actúo</b>	Hoy mismo empleo y me hago un horario de trabajo.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Orientaciones para niños y adolescentes Preocupación

## Para las preocupaciones menos concretas

### Mostrarlas

- Lo contario de embotellarlas.
- Reconocerlas.
- Ponerles un nombre.
- Son emociones "razonables".
- Mirarlas con compasión.
- Autoaceptarlas.
- Tratar de razonarlas.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)


## Enseña a tomar distancia de las emociones



Orientaciones para niños y adolescentes Preocupación

## Evitar entrar en el remolino

- Desviar el pensamiento.
- No pensar durante la noche.

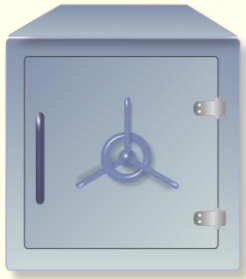


Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Orientaciones para niños y adolescentes Preocupación

## "La caja fuerte"

- Solo un tiempo determinado.
- El resto, en la "caja fuerte".



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

25

Orientaciones para niños y adolescentes Preocupación

## Técnicas de relajación

- Ejercicios de respiración.
- Escuchar música.
- Colorear mandalas.



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

26



*Casi nunca sucede aquello que tememos*

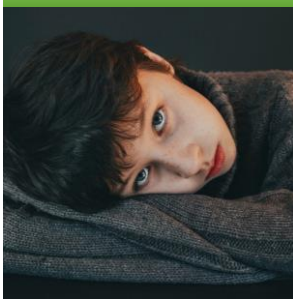
Orientaciones para niños y adolescentes Preocupación

*Aunque tengas preocupaciones... sigue caminando*



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

28



**Preocupación**

- Signos de alerta
- Orientaciones para niños y adolescentes
- Orientaciones para las familias
- Orientaciones para el centro educativo

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

29

Orientaciones para las familias Preocupación

### Pautas para las familias

1. Establece un vínculo seguro	9. Ser ejemplo positivo
2. Legitima las emociones	10. Ir creando un locus de control ajustado
3. Formar un vocabulario emocional	11. Sembrar la semilla de la empatía
4. Enseñar a tomar distancia de las emociones	12. Vida saludable
5. Facilita una narrativa	13. Enfrentar los problemas
6. Habla de lo que te preocupa	14. Habilidades sociales
7. Tolerar la frustración	15. Inspirar metas, transmitir valores
8. Aplazar la recompensa	16. Aprender a pedir ayuda

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

30



Orientaciones para las familias Preocupación




**Que las preocupaciones no sean un tema tabú**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

**No angustiarlos innecesariamente**



Orientaciones para las familias Preocupación



**Escucharles y ofrecerles apoyo**

- Escucha en silencio y con atención.
- Acepta sus sentimientos con una palabra.
- Puede darle un nombre a un sentimiento.
- No juzgar las emociones.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Orientaciones para las familias Preocupación

**No entrar en el remolino**

**Acotar un tiempo para hablar y pensar**

**Desviar el pensamiento**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Orientaciones para las familias Preocupación

**Ser ejemplo positivo**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Orientaciones para las familias Preocupación

**Practicar la relajación**



El botón de pausa: <https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM>

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Orientaciones para las familias Preocupación

## Folleto para las familias



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCH  
www.jccch.gva.es

37

Orientaciones para las familias Preocupación

## Garantiza una vida sana

- Sueño
- Alimentación
- Ejercicio físico
- Estrés



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCH  
www.jccch.gva.es

38

## El 90 % de nuestra vida está bien



Orientaciones para las familias Preocupación

## Facilitar el acompañamiento de un adulto sensato



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCH  
www.jccch.gva.es

40

Orientaciones para las familias Preocupación

## Acudir a un especialista




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCH  
www.jccch.gva.es

41

Orientaciones para las familias Preocupación

- Preocupación
- Signos de alerta
- Orientaciones para niños y adolescentes
- Orientaciones para las familias
- Orientaciones para el centro educativo



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCH  
www.jccch.gva.es

42

Orientaciones para el centro educativo Preocupación

### Pautas para el centro educativo

1 Acoso Escolar 0.0	9 Formación del profesorado
2 Favorece la colaboración	10 Facilitar información
3 Ser ejemplo positivo	11 Conocer los signos de alerta
4 Ir formando un vocabulario emocional	12 Organizar la respuesta a los S.A.
5 Favorecer un locus de control ajustado	13 Atender las peticiones de ayuda
6 Educadores, educadoras receptivos	14 Favorecer la reflexión personal
7 Enseñar habilidades sociales	15 Acompañamiento personal
8 Favorecer una sana autoestima	

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Orientaciones para el centro educativo Preocupación

### Atender y valorar los signos de alerta



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Orientaciones para el centro educativo Preocupación

### Enseñar a relajarse



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Orientaciones para el centro educativo Preocupación

### Evitar amenazas generalizadas

- "Sois la peor clase"
- "Os portáis cada día peor"
- "Os voy a bajar un punto la nota"


Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Orientaciones para el centro educativo Preocupación



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Orientaciones para el centro educativo Preocupación




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es



Orientaciones para el centro educativo Preocupación

## Acompañamiento personal y cuaderno reflexión





Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCM. [www.jccm.gob.es](http://www.jccm.gob.es)

49

Preocupación

- Signos de alerta
- Orientaciones para niños y adolescentes
- Orientaciones para las familias
- Orientaciones para el centro educativo



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCM. [www.jccm.gob.es](http://www.jccm.gob.es)

50

Actuaciones para algunos problemas

## Problemas emocionales

- Preocupación
- Ansiedad generalizada
- Miedos habituales
- Ansiedad por separación
- Mutismo selectivo
- Depresión
- Riesgo de suicidio

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCM. [www.jccm.gob.es](http://www.jccm.gob.es)

51

Actuaciones para algunos problemas

## Ansiedad generalizada

- En qué consiste
- Signos de alerta
- Actuaciones
- Orientaciones para las familias
- Orientaciones para el centro educativo



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCM. [www.jccm.gob.es](http://www.jccm.gob.es)

52

En qué consiste Ansiedad generalizada

## En qué consiste

- Miedo o preocupación excesiva.
- Amenaza futura.
- Respuesta anticipatoria.
- Mantenidas en el tiempo (6 meses).
- Por diferentes sucesos cotidianos.
- Malestar significativo.
- Afecta a su funcionamiento cotidiano.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCM. [www.jccm.gob.es](http://www.jccm.gob.es)

53

En qué consiste Ansiedad generalizada

## Manifestación somática

- Opresión en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Angustia.
- Fuertes latidos.
- Mareos.
- Molestias estomacales.



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCM. [www.jccm.gob.es](http://www.jccm.gob.es)

54

En qué consiste **Ansiedad generalizada**

### CLASIFICACIÓN DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

- ANSIEDAD GENERALIZADA.
- ANSIEDAD POR SEPARACIÓN.
- FOBIAS ESPECÍFICAS (ANIMALES, PAYASOS, GLOBOS...) FOBIA SOCIAL.
- ANSIEDAD SOCIAL.
- MUTISMO SELECTIVO.
- TRASTORNO DE ANGUSTIA.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM  
www.jccm.es

En qué consiste **Ansiedad generalizada**

### Diferencia

Preocupación	Ansiedad
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inquietud.</li> <li>- Miedo.</li> <li>- Desagradable.</li> <li>- Muchos momentos desaparece.</li> <li>- Se sobrelleva.</li> <li>- Deja funcionar en la vida diaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inquietud más intensa.</li> <li>- Miedo más intenso.</li> <li>- Preocupación excesiva.</li> <li>- Casi todos los días.</li> <li>- Produce fuerte malestar.</li> <li>- No deja funcionar en la vida diaria.</li> </ul>

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM  
www.jccm.es

En qué consiste **Ansiedad generalizada**

### Diferencia

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM  
www.jccm.es

Actuaciones para algunos problemas

### Ansiedad generalizada

- En qué consiste
- Signos de alerta
- Actuaciones
- Orientaciones para las familias
- Orientaciones para el centro educativo

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM  
www.jccm.es

### Signos de alerta de ansiedad

- Muestra una tendencia a preocuparse en exceso por diferentes cuestiones: familia, estudios, catástrofes...
- Tendencia a preocuparse de manera anticipada.
- Quejas somáticas: dolores estomacales, cefaleas, dificultad para respirar, opresión en el pecho, latidos muy fuertes...
- Se muestra excesivamente miedoso o miedosa ante: multitudes, exámenes, animales, separarse de sus padres, globos...
- Hiperresponsabilidad que le hace pasarlo mal.
- Dificultades para el sueño y/o alimentación.
- La preocupación excesiva le afecta al rendimiento.
- La preocupación excesiva le produce malestar.

Signos de alerta **Ansiedad generalizada**

### Signos de alerta en los cuestionarios

- Preocupación excesiva.
- Quejas somáticas.
- Excesivamente miedoso o miedosa.
- Le asusta y agobia la multitud.
- Se agobia cuando tiene un examen.
- Se agobia cuando tiene que hablar delante de sus compañeros.
- Le cuesta mucho separarse de sus padres.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM  
www.jccm.es

Signos de alerta

Ansiedad generalizada



### Factores asociados

- Acontecimiento vital estresante.
- Tendencia al perfeccionismo.
- Antecedentes familiares.
- Altas expectativas.
- Introversión.
- Dificultades comunicación.
- TEA.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. [www.jccm.es/jccm](http://www.jccm.es/jccm)

61

Actuaciones para algunos problemas

Ansiedad generalizada



- En qué consiste
- Signos de alerta
- Actuaciones
- Orientaciones para las familias
- Orientaciones para el centro educativo

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. [www.jccm.es/jccm](http://www.jccm.es/jccm)

62

Actuaciones

Ansiedad generalizada



### ¿Qué hacer? Ante la duda...

### Consultar Comunicar


- Orientador
- Familia

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. [www.jccm.es/jccm](http://www.jccm.es/jccm)

63

Actuaciones

Ansiedad generalizada



### Instrumentos para valorar


- SENA.
- SCAD.
- Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo en niños (STAI-C) (9 - 15 años)
- Entrevista alumnado.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. [www.jccm.es/jccm](http://www.jccm.es/jccm)

64

Actuaciones

Ansiedad generalizada



### Criterios para derivar por especialista

- Señales de alerta.
- Síntomas compatibles.
- Supera puntuaciones de corte.
- Malestar significativo.
- Afecta a su funcionamiento cotidiano.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. [www.jccm.es/jccm](http://www.jccm.es/jccm)

65

Actuaciones

Ansiedad generalizada



### Síntomas compatibles

- Miedo o preocupación excesiva.
- La mayoría de los días.
- Malestar significativo:
  - Dificultad para controlar.
  - Síntomas somáticos.
- Afecta a su funcionamiento cotidiano:
  - Estudios.
  - Social y familiar.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. [www.jccm.es/jccm](http://www.jccm.es/jccm)

66

Actuaciones para algunos problemas

**Ansiedad generalizada**

- En qué consiste
- Signos de alerta
- Actuaciones
- Orientaciones para las familias**
- Orientaciones para el centro educativo**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

67

Orientaciones para la familia

**Ansiedad generalizada**

**Sigue las recomendaciones clínicas**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

68

Orientaciones para la familia

**Ansiedad generalizada**

**Explícale lo que es la ansiedad**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

69

Orientaciones para la familia

**Ansiedad generalizada**

**Legítima sus emociones**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

70

**facilitar una narrativa**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

71

Orientaciones para la familia

**Ansiedad generalizada**

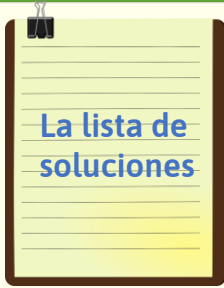
**Utiliza historias sociales**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

72

Orientaciones para la familia Ansiedad generalizada

**Focaliza el problema y ayúdale a encontrar soluciones**



**La lista de soluciones**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCCH. www.jesguipue.com

Orientaciones para la familia Ansiedad generalizada

**Usa estrategias de anticipación**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCCH. www.jesguipue.com

Orientaciones para la familia Ansiedad generalizada

**Mantener una rutina**

		HORARIO DE LA TARDE									
		14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22		
Lunes	comida	Tiempo libre	Fútbol	Estudio	Estudio	Jugar	Baño	Cena	T.L.	Cama	
Martes	comida	Tiempo libre	Parque	Estudio	Estudio	Jugar	Baño	Cena	T.L.	Cama	
Miércoles	comida	Tiempo libre	Fútbol	Estudio	Estudio	Jugar	Baño	Cena	T.L.	Cama	
Jueves	comida	Tiempo libre	Parque	Estudio	Estudio	Jugar	Baño	Cena	T.L.	Cama	
Viernes	comida	Tiempo libre	Fútbol	Estudio	Estudio	Jugar	Baño	Cena	T.L.	Cama	
Sábado	comida	Tiempo libre					Baño	Cena	T.L.	Cama	
Domingo	De 11 a 12:30	Estudio					Baño	Cena	T.L.	Cama	

Encuentra más material en [www.familias.com](http://www.familias.com)

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCCH. www.jesguipue.com

Orientaciones para la familia Ansiedad generalizada

**Evita:**

**Cavilar**


**Embotellar**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCCH. www.jesguipue.com

Orientaciones para la familia Ansiedad generalizada

**Ayúdale a redefinir los pensamientos**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCCH. www.jesguipue.com

Orientaciones para la familia Ansiedad generalizada

**Practica la relajación**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCCH. www.jesguipue.com



Orientaciones para la familia Ansiedad generalizada



**Vida saludable**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCM. www.jccj.org.es

79

Orientaciones para algunos problemas Ansiedad generalizada



**Ansiedad generalizada**

- En qué consiste
- Signos de alerta
- Actuaciones
- Orientaciones para las familias
- Orientaciones para el centro educativo**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCM. www.jccj.org.es

80

Orientaciones para el centro educativo Ansiedad generalizada

**Mostrar comprensión y apoyo**




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCM. www.jccj.org.es

81

Orientaciones para el centro educativo Ansiedad generalizada

**Establecer un protocolo de actuación**



- Avisar en el comienzo de un episodio
- Salir acompañado
- Acudir a un espacio para tranquilizarse
- Avisar a la familia

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCM. www.jccj.org.es

82

Orientaciones para el centro educativo Ansiedad generalizada



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCM. www.jccj.org.es

83

Orientaciones para el centro educativo Ansiedad generalizada

**Anticipar**




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia IJCM. www.jccj.org.es

84

Orientaciones para el centro educativo **Ansiedad generalizada**

**Favorecer la reflexión personal**




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

85

Orientaciones para el centro educativo **Ansiedad generalizada**

**Acompañamiento personal**




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

86

Orientaciones para el centro educativo **Ansiedad generalizada**

**Sigue las recomendaciones clínicas**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

87

Orientaciones para el centro educativo **Ansiedad generalizada**

**Actuaciones para algunos problemas**

**Ansiedad generalizada**

- En qué consiste
- Signos de alerta
- Actuaciones
- Orientaciones para las familias
- Orientaciones para el centro educativo



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

88

**Problemas emocionales**

**Actuaciones para algunos problemas**

- Preocupación
- Ansiedad generalizada
- Miedos habituales
- Ansiedad por separación
- Mutismo selectivo
- Depresión
- Riesgo de suicidio


Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

89

**Miedos habituales**

**Actuaciones para algunos problemas**

- Ideas clave sobre el miedo en la infancia
- Miedo y fobia
- Signos de alerta
- Medidas preventivas generales
- Algunos miedos habituales



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

90

**Ideas clave** **Miedos habituales**



### Ideas clave sobre el miedo en la infancia

- Es una emoción básica.
- Desagradable.
- Involuntaria.
- Habitual en la infancia.
- No es patológico.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**91**

**Ideas clave** **Miedos habituales**



### Emoción de supervivencia

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**92**

**Ideas clave** **Miedos habituales**

### Miedos frecuentes según edad

<b>Menor de un año</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soledad.</li> <li>• Exposición a ruidos.</li> </ul>
<b>2-3 Años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contacto con extraños.</li> <li>• Separación de sus progenitores.</li> </ul>
<b>2-5 Años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oscuridad.</li> <li>• Fenómenos naturales: tormentas, inundaciones, terremotos...</li> </ul>
<b>5-10 Años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Animales amenazantes, monstruos, fantasmas.</li> <li>• Muerte de familiares o propia</li> </ul>
<b>12 en adelante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición social.</li> <li>• Rechazo iguales.</li> <li>• Exámenes, deportes...</li> </ul>

Manual de salud mental Infanto-Juvenil Servicio Canario de Salud. Pág. 18.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**93**

**Ideas clave** **Miedos habituales**


### ¿Qué favorece el miedo?

- Padres con tendencia a la angustia y temerosos.
- Dificultad distinguir fantasía y realidad.
- Estar expuestos a estímulos.
- Acontecimientos y noticias.
- Reacciones inadecuadas de la familia:
  - No prestar atención.
  - Quitar importancia.
  - Ridiculizar.
  - Reprender.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**94**

**Actuaciones para algunos problemas**



### Miedos habituales


Ideas clave sobre el miedo en la infancia

- Miedo y fobia
- Signos de alerta
- Medidas preventivas generales
- Algunos miedos habituales

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**95**

**Miedo y fobia** **Miedos habituales**



### Fobia

- Temor – miedo:
  - Intenso.
  - Persistente.
  - Compulsivo.
- Se identifica lo que produce temor.
- Interfiere en la vida diaria:
  - Ocio.
  - Viajes.
- Malestar significativo.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**96**

Miedo y fobia Miedos habituales

## Fobias

- Arañas, ratas, perros...
- Agujas.
- Dentista.
- Volar.
- Lugares cerrados.
- Multitud.
- Payasos.
- Globos.
- Escuela...

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Miedo y fobia Miedos habituales

## Diferencia

Miedo	Fobia
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emoción, momentánea.</li> <li>- Desagradable.</li> <li>- El temor puede ser difuso.</li> <li>- No afecta funcionamiento en vida diaria.</li> <li>- No produce malestar significativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Irrracional.</li> <li>- Mayor intensidad.</li> <li>- Desproporcionada a la situación.</li> <li>- Afecta al funcionamiento vida diaria.</li> <li>- Malestar significativo.</li> </ul>

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Actuaciones para algunos problemas

### Miedos habituales

Ideas clave sobre el miedo en la infancia

Miedo y fobia

Signos de alerta

Medidas preventivas generales

Algunos miedos habituales

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Signos de alerta Miedos habituales

### Signos de alerta de una fobia

- Se identifica claramente qué es lo que produce la fobia.
- Miedo intenso e incontrolable.
- Se intensifica si se aproxima a la situación.
- Puede estar asociado un acontecimiento estresante.
- Afecta al funcionamiento personal y familiar.
- Fracaso de las pautas de actuación o dificultad.
- Durante 3 o más semanas.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Actuaciones para algunos problemas

### Miedos habituales

Ideas clave sobre el miedo en la infancia

Miedo y fobia

Signos de alerta

Medidas preventivas generales

Algunos miedos habituales

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Medidas preventivas generales Miedos habituales

### Medidas preventivas generales (familia)

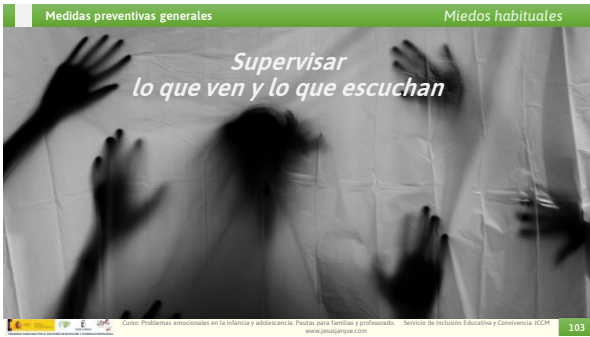
- Distinguir entre realidad y fantasía.
- Ser modelo positivo.
- Cuidar lo que ven y lo que escuchan.
- Reaccionar adecuadamente.

*El objetivo es enseñarles a afrontarlo*

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

Medidas preventivas generales Miedos habituales

*Supervisar  
lo que ven y lo que escuchan*



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponentes para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria (SIC) [www.jccm.es/jccm](http://www.jccm.es/jccm) 103

Medidas preventivas generales Miedos habituales

*Más medidas preventivas*




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponentes para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria (SIC) [www.jccm.es/jccm](http://www.jccm.es/jccm) 104

*A tu hijo:  
atender,  
comprender,  
apoyar*



*A tu hijo:  
atender,  
comprender,  
apoyar*

*Ofrecer  
información*




*Aproximaciones sucesivas*



Actuaciones para algunos problemas

**Miedos habituales**

- Ideas clave sobre el miedo en la infancia
- Miedo y fobia
- Signos de alerta
- Medidas preventivas generales
- Algunos miedos habituales**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponentes para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria (SIC) [www.jccm.es/jccm](http://www.jccm.es/jccm) 105



Miedos habituales

## ¿Qué miedos vamos a ver?

Miedo a los globos

Miedo a la oscuridad

Miedo a los animales

Exámenes

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

109

Miedos habituales

## 1

A Irene tiene 5 años y no le gusta ir a los cumpleaños.

Cuando ha sido invitada suele poner excusas para no ir y una vez allí, trata de salir de la sala.

Su madre se ha dado cuenta que le dan mucho miedo los globos.

Si los globos explotan o hay posibilidad de que lo hagan, se pone a llorar de manera incontrolada.

Podíamos decir que Irene tiene una fobia a los globos.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

110

## 2

Los intentos de razonar con ella del tipo "no pasa nada", no han sido efectivos.

Los padres cambiaron de estrategia:

- Se mostraron comprensivos con su temor.
- Le explicaron lo que ella sentía al ir a un cumpleaños o una fiesta donde hubiera globos.
- También le explicaron cómo se podían sentir sus amigos si no iba a los cumpleaños.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

111

## 3

Para tratar de superar el miedo a los globos hicieron lo siguiente:

- Le explicaron cómo funciona un globo y por qué explota.
- Le enseñaron globos vacíos para que los tocara.
- Jugaron a inflar muy poquito los globos y hacer diferentes cosas con ellos: pedorretas, desinflarlos y lanzarlos al aire.
- Visionaron algunos videos de fiestas donde hay globos y explotaban.
- Fueron poco a poco asistiendo a los cumpleaños, pero al principio, cuando había riesgo de que los globos se explotaran, salían del lugar.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

112

Miedos habituales

## ¿Qué miedos vamos a ver?

Miedo a los globos

Miedo a la oscuridad

Miedo a los animales


Exámenes

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

113

Miedos habituales

## Miedo a la oscuridad



- Frecuente de 2 a 5 años.
- Miedo a dormir con la luz apagada.
- Miedo a dormir solo.
- Diferenciar realidad-fantasia.
- Separarse de sus padres.
- Dificultad anticipar lo que vendrá el día.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

114

Miedo a la oscuridad Miedos habituales

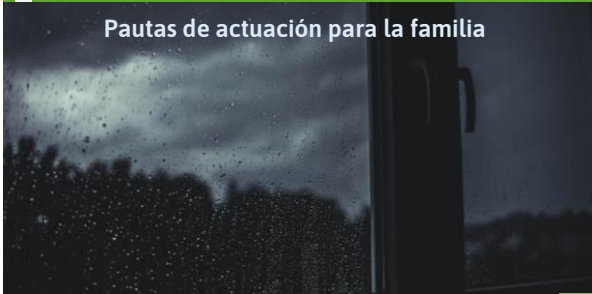
*Signos de alerta miedo a la oscuridad*

- Miedo intenso e incontrolable.
- A la oscuridad, no solo cuando se está en la cama.
- No puede ir a estancias de la casa solo o sola.
- Afecta al funcionamiento personal y familiar.
- Fracaso de las pautas de actuación o dificultad.
- Puede estar asociado un acontecimiento estresante.
- Durante 3 o más semanas.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria IJCM. [www.jes.org.es](http://www.jes.org.es)

Miedo a la oscuridad Miedos habituales

**Pautas de actuación para la familia**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria IJCM. [www.jes.org.es](http://www.jes.org.es)

Miedo a la oscuridad Miedos habituales

**Pautas de actuación para la familia**

**Mostrar comprensión**



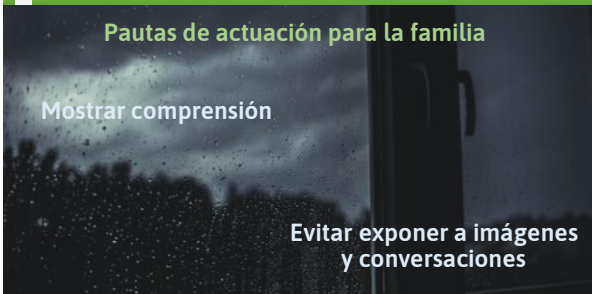
Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria IJCM. [www.jes.org.es](http://www.jes.org.es)

Miedo a la oscuridad Miedos habituales

**Pautas de actuación para la familia**

**Mostrar comprensión**

**Evitar exponer a imágenes y conversaciones**



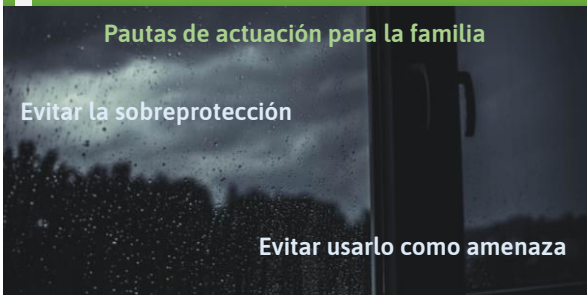
Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria IJCM. [www.jes.org.es](http://www.jes.org.es)

Miedo a la oscuridad Miedos habituales

**Pautas de actuación para la familia**

**Evitar la sobreprotección**

**Evitar usarlo como amenaza**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria IJCM. [www.jes.org.es](http://www.jes.org.es)

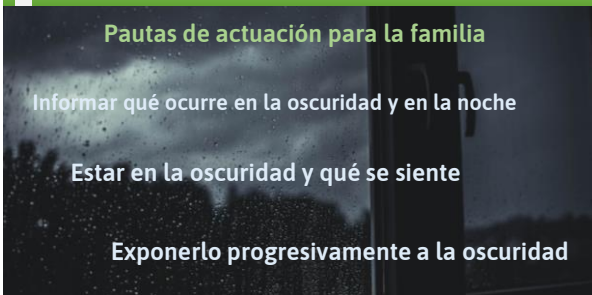
Miedo a la oscuridad Miedos habituales

**Pautas de actuación para la familia**

**Informar qué ocurre en la oscuridad y en la noche**

**Estar en la oscuridad y qué se siente**

**Exponerlo progresivamente a la oscuridad**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria IJCM. [www.jes.org.es](http://www.jes.org.es)

Miedo a la oscuridad Miedos habituales

## Pautas de actuación para la familia

*Juegos en la oscuridad*

*Rutina a la hora de dormir*

*Iluminación tenue de la habitación*

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM  
www.jccm.org

121

Miedo a la oscuridad Miedos habituales





Dampa, el oso panda que venció el miedo a la oscuridad

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM  
www.jccm.org

122

Miedo a la oscuridad Miedos habituales



## ¿Cuándo derivar al especialista?

- Si se dan los signos de alerta.
- Las pautas fracasan en 3 semanas.
- Afecta al funcionamiento en vida diaria.
- Hay asociado un acontecimiento vital estresante

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM  
www.jccm.org

123

Miedos habituales

## ¿Qué miedos vamos a ver?

- Miedo a los globos
- Miedo a la oscuridad
- Miedo a los animales
- Exámenes

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM  
www.jccm.org

124

1

Julio tiene 9 años y tiene miedo a los perros.

Si se encuentra uno de ellos no puede controlar el miedo y puede cruzar la calle sin mirar y poniéndose en peligro.

Aunque los dueños suelen avisarle: "no hace nada", eso no le ayuda.

Siendo mucho más pequeño un perro lo tiró al suelo.

Los padres tienen unos amigos con un chalet y han tenido que dejar de visitarlos por que su hijo se llega a negar a bajar del coche.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM  
www.jccm.org

125

2

Los intentos de quitarle importancia, de burlarse de su miedo o exponerlo directamente a los perros de sus amigos, no fueron efectivos.

Entonces cambiaron en su forma de actuar:

- Se mostraron comprensivos con el miedo.
- Fueron comprensivos con la involuntariedad del miedo.
- Apoyaron en el deseo de superar ese miedo de una manera más aceptable.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM  
www.jccm.org

126

**3** Más cosas:

- Ofrecieron información sobre los perros y sobre las señales de su cuerpo: "movimientos de la cola", posición orejas...
- Fueron viendo imágenes de diferentes razas de perros.
- Vieron algún documental sobre el adiestramiento de perro y video sobre perros.
- Tuvo contacto con pequeños cachorros, a los que podía tomar en brazos.
- Comenzó a ver los perros de sus vecinos desde el coche.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccj.org.es

Miedos habituales

**¿Qué miedos vamos a ver?**

- Miedo a los globos
- Miedo a la oscuridad
- Miedo a los animales
- Exámenes**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccj.org.es

Miedo a los exámenes Miedos habituales

**Previo al examen**  
**Durante el examen**

**Miedo intenso e incontrolable**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccj.org.es

Miedo a los exámenes Miedos habituales

**Manifestaciones**

- Nerviosismo, preocupación,
- miedo,
- Alteración del sueño.
- Quejas somáticas.
- Afectación en rendimiento.
- Malestar significativo.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccj.org.es

Miedo a los exámenes Miedos habituales

**Factores asociados**

- Alto nivel de exigencia.
- Expectativas de los padres.
- Miedo a defraudar.
- Falta de confianza.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccj.org.es

Miedo a los exámenes Miedos habituales

**Factores asociados**

- Trastornos neurodesarrollo:
  - Dislexia
  - TDAH
  - TANV
  - TEA, Grado 1
- Barreras para el aprendizaje.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccj.org.es

Miedo a los exámenes Miedos habituales

## Medidas de intervención

- **Hacia el miedo:**
  - Comprensión.
  - Apoyo.
  - Evitar embotellar.
- **Modificar actitudes de los padres.**
  - Expectativas realistas.
  - Nivel de exigencia.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Miedo a los exámenes Miedos habituales

## Medidas con el alumno

- **Reestructuración cognitiva**
  - El propio nivel de exigencia.
  - Confrontar con sus resultados.
  - La probabilidad.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Miedo a los exámenes Miedos habituales

## Medidas con el alumno

- **Antes de los exámenes.**
  - Estrategias de relajación.
  - Visualizar la situación.
  - "Caja fuerte"
  - Autoinstrucciones.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Miedo a los exámenes Miedos habituales


## Durante el examen

- Leer preguntas con atención.
- Responder primero.
- Hacer un esquema.
- Repasar antes de entregar.
- Corregir los errores posteriores.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Miedo a los exámenes Miedos habituales

## Adaptar los exámenes al alumnado con dificultades



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Miedos habituales


## ¿Qué miedos vamos a ver?

- Miedo a los globos
- Miedo a la oscuridad
- Miedo a los animales
- Exámenes

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)



Actuaciones para algunos problemas



**Miedos habituales**

- Ideas clave sobre el miedo en la infancia
- Miedo y fobia
- Signos de alerta
- Medidas preventivas generales
- Algunos miedos habituales

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Actuaciones para algunos problemas

**Problemas emocionales**

- Preocupación
- Ansiedad generalizada
- Miedos habituales
- Ansiedad por separación
- Mutismo selectivo
- Depresión
- Riesgo de suicidio

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Actuaciones para algunos problemas

**Ansiedad por separación**

- En qué consiste
- Signos de alerta
- Factores asociados
- Pautas de intervención
- Cuándo derivar al especialista

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

En qué consiste

**Ansiedad por separación**

**En qué consiste**

Miedo y angustia cuando se tiene que separar de las figuras apego. (la mamá)

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

En qué consiste

**Ansiedad por separación**

**Manifestaciones**

- Miedo y angustia
- Necesita saber dónde están y estar en contacto con ellas.
- Que les pueda pasar algo.
- No quiere ir a la escuela, a casa de un amigo.
- Se van a la cama de sus padres.
- Pesadillas sobre la separación o problemas a las figuras apego.
- Quejas físicas.

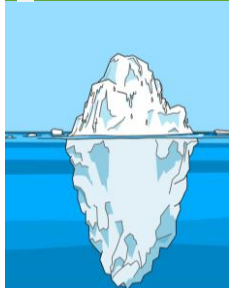
Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

**Signos de alerta ansiedad por separación**

- Miedo intenso e incontrolable a separarse de las figuras de apego.
- La angustia aparece cuando va a separarse o ya separados.
- Preguntas con angustia sobre su paradero.
- No quiere ir al colegio.
- No suele quedarse con otras personas.
- Hay pesadillas con este contenido.
- Hay quejas físicas cuando se produce la separación.
- Hay A. Vitales estresantes asociados.
- Duración más de 3 - 4 semanas.
- Malestar clínicamente significativo.
- Afecta al funcionamiento del niño o de la familia.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

**Factores asociados** *Ansiedad por separación*



### Factores asociados


- **Sobrepotección.**
- **Ansiedad de los padres al separarse.**
- **Niños exigentes.**
- **Acontecimientos vitales.**
- **Pequeños incidentes:**
  - No ir a recogerlo al colegio,
  - Amenazas de abandono.
  - Se cedió alguna vez a sus demandas.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**Actuaciones para algunos problemas**


**Ansiedad por separación**

- En qué consiste
- Signos de alerta
- Factores asociados
- Pautas de intervención**
- Cuándo derivar al especialista



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**Pautas de intervención** *Ansiedad por separación*



### Pautas actuación familias preventivas

- **Evitar sobreprotección.**
- **Evitar padres temerosos.**
- **Evitar amenazas de separación y abandono.**
- **Anticipar días de colegio y no colegio.**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**Pautas de intervención** *Ansiedad por separación*

L	M	Mi	J	V	S	D

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**Pautas de intervención** *Ansiedad por separación*



- Mostrar comprensión**
- Ofrecer una narrativa**
- No pedir permiso**
- Salir con seguridad y sin culpabilidad**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**Pautas de intervención** *Ansiedad por separación*



- No cambiar la decisión**
- Responder a sus preguntas hasta un límite**
- Reforzar los avances**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

Pautas de intervención Ansiedad por separación



### Pautas actuación familias

- Mostrar comprensión.
- Dar una narrativa.
- No pedir permiso.
- Salir con seguridad y sin culpabilidad.
- No cambiéis la decisión.
- Responder a sus preguntas hasta un límite.
- Refuerza los avances.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

151

Pautas de intervención Ansiedad por separación



### Pautas actuación colegio

- Comprensión con el niño.
- No prolongar el momento de la separación.
- Fotografías.
- Informar de que se queda tranquilo.
- Cuentos: "La lobita bita".


Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

152

Pautas de intervención Ansiedad por separación

### Cuento


#### La lobita bita



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

153

Pautas de intervención Ansiedad por separación




### Cuando derivar especialista

- Valoración previa:
  - Otros signos de alerta emocionales.
  - Actitud de los progenitores.
- Presencia de signos de alerta.
- Fracaso de las pautas:
  - 3 semanas.
  - No se pueden llevar a cabo

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

154

Pautas de intervención Ansiedad por separación



- Asociado a un acontecimiento vital estresante.
- Malestar significativo.
- Afectación en el funcionamiento de la vida diaria.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

155

Actuaciones para algunos problemas

### Ansiedad por separación

- En qué consiste
- Signos de alerta
- Factores asociados
- Pautas de intervención
- Cuándo derivar al especialista



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

156

Actuaciones para algunos problemas

**Problemas emocionales**


- Preocupación
- Ansiedad generalizada
- Miedos habituales
- Ansiedad por separación
- Mutismo selectivo**
- Depresión
- Riesgo de suicidio

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. [www.jccm.gob.es](http://www.jccm.gob.es)

Actuaciones para algunos problemas

**Mutismo selectivo**


- En qué consiste
- Factores Asociados
- Signos de alerta
- Pautas de intervención
- Cuándo derivar al especialista



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. [www.jccm.gob.es](http://www.jccm.gob.es)

En qué consiste

**Mutismo selectivo**



<https://youtu.be/OqFn8IH8gk>

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. [www.jccm.gob.es](http://www.jccm.gob.es)

En qué consiste

**Mutismo selectivo**

**Diferencia**

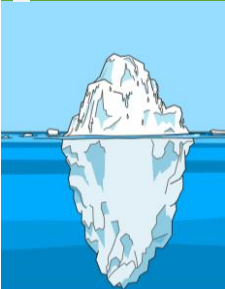
Timidez	Mutismo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situaciones sociales novedosas.</li> <li>- Habla cuando es necesario.</li> <li>- Mejora cuando gana en confianza.</li> <li>- No hay un malestar significativo.</li> <li>- No interfiere el funcionamiento escuela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En determinados contextos.</li> <li>- No habla prácticamente nada.</li> <li>- No mejora con la confianza o es lenta.</li> <li>- Malestar significativo: más angustia.</li> <li>- Mayor interferencia en vida diaria</li> </ul>

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. [www.jccm.gob.es](http://www.jccm.gob.es)

Factores asociados

**Factores asociados**

- Tendencia excesiva a tener miedos no justificados.
- Acontecimiento vital estresante.
- Apego ambivalente:
  - dependencia y hostil.
  - padre ausente o despreocupado.



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. [www.jccm.gob.es](http://www.jccm.gob.es)

Factores asociados


**Factores asociados**

- Dificultades para separarse de sus padres.
- Perfeccionismo y necesidad de control.
- Acontecimiento Vital Estresante.
- Posibles problemas integración sensorial.



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. [www.jccm.gob.es](http://www.jccm.gob.es)

En qué consiste Mutismo selectivo



### Factores que lo refuerzan

- El entorno se acomoda.
- La familia etiqueta: es tímido.
- La familia pregunta excesivamente si ha hablado.
- Familia con pocos contactos sociales.
- Problema de lenguaje.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM. www.jccm.org


Signos de alerta Mutismo selectivo

### Signos de alerta mutismo selectivo

- No habla en el colegio, pero sabemos que habla.
- Los padres demuestran que habla fuera del colegio.
- Se le etiqueta como tímido.
- No hay mejoras significativas con el tiempo.
- Asociado un A. Vital Estresante.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM. www.jccm.org

Pautas de actuación Mutismo selectivo




### Pautas actuación familias

- Favorecer vínculo seguro.
- Aumentar autonomía.
- Comprensión.
- Favorecer contactos sociales:
  - Ir al parque.
  - Cumpleaños.
- Facilitar habilidades sociales.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM. www.jccm.org

Pautas de actuación Mutismo selectivo



- No presionarle para hablar.
- No preguntar si ha hablado.
- No etiquetar.
- No justificar ante los otros.
- Invitar a otros niños a casa.
- Realizar juegos de simulación.
- Acompañar al parque.


Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM. www.jccm.org

Pautas de actuación Mutismo selectivo



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM. www.jccm.org

Pautas de actuación Mutismo selectivo




### Pautas actuación colegio

- Clima de seguridad y respeto.
- Tenerlo en cuenta en las actividades.
- No presionar.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM. www.jccm.org



**Pautas de actuación** **Mutismo selectivo**




- **Asignarle un cargo.**
- **Colocarlo con un compañero a fin.**
- **Comunicación progresiva:**
  - Sí, no,
  - Gestos o carteles.
  - Decir a otros niños.
  - Acercarse a la mesa.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.gob.es

169

**Pautas de actuación** **Mutismo selectivo**

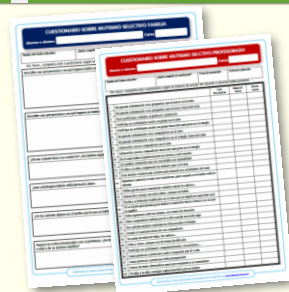


- **Juegos de mesa.**
- **Actividades sin habla:**
  - Mimica...
  - Habla con caretas.
- **Dé avisos a otros niños.**
- **Cuentos.**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.gob.es

170

**¿Cuándo derivar al especialista?** **Mutismo selectivo**




**Valoración**

- **Entrevista con la familia.**
- **Entrevista con la tutora.**
- **Observación del alumno.**
- **Cuestionarios.**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.gob.es

171

**¿Cuándo derivar al especialista?** **Mutismo selectivo**





**Cuando derivar especialista**

- **Signos de alerta.**
- **Sintomatología.**
- **Las pautas fracasan o no se pueden llevar a cabo.**
- **Asociado un A Vital Estresante.**
- **Afectan a su funcionamiento diario.**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.gob.es

172

**¿Cuándo derivar al especialista?** **Mutismo selectivo**


Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.gob.es

173

**Actuaciones para algunos problemas**

**Mutismo selectivo**

- En qué consiste
- Signos de alerta
- Factores asociados
- Pautas de intervención
- Cuándo derivar al especialista



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.gob.es

174

Actuaciones para algunos problemas

**Problemas emocionales**

- Preocupación
- Ansiedad generalizada
- Miedos habituales
- Ansiedad por separación
- Mutismo selectivo
- Depresión**
- Riesgo de suicidio

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccchjurgua.com](http://www.jccchjurgua.com) 175

**Día Mundial de la Lucha contra la Depresión**  
**Cómo identificar los primeros síntomas de depresión: "No fui capaz de buscar ayuda antes y eso me pasó factura"**

• "Mucha gente todavía cree que la depresión es simplemente estar triste y nada más lejos de la realidad"  
 • Únicamente el 40% de los adolescentes con depresión reciben ayuda, indican desde la Fundación ANAD

15.01.2023 07:08 horas Por: JACIN BENAÍEZ



El 10% de los adolescentes españoles presentan síntomas de depresión, según un estudio de IMCSP. 07/01/2023

Síntomas Depresión

**Síntomas diana**

*Ánimo triste persistente o irritabilidad*

*Pérdida de interés por actividades que resultaban placenteras*



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccchjurgua.com](http://www.jccchjurgua.com) 177

Síntomas Depresión

**Malestar significativo**

**Deterioro funcionamiento diario**

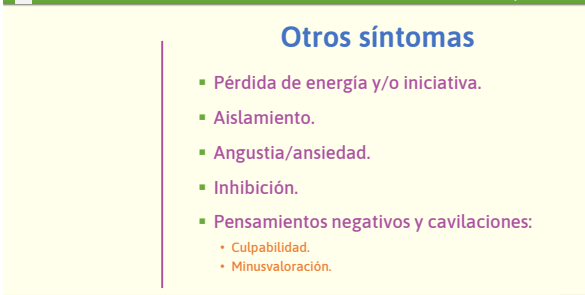


Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccchjurgua.com](http://www.jccchjurgua.com) 178

Síntomas Depresión

**Otros síntomas**

- Pérdida de energía y/o iniciativa.
- Aislamiento.
- Angustia/ansiedad.
- Inhibición.
- Pensamientos negativos y cavilaciones:
  - Culpabilidad.
  - Minusvaloración.

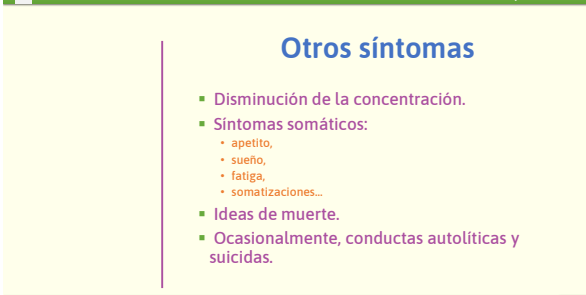


Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccchjurgua.com](http://www.jccchjurgua.com) 179

Síntomas Depresión

**Otros síntomas**

- Disminución de la concentración.
- Síntomas somáticos:
  - apetito,
  - sueño,
  - fatiga,
  - somatizaciones...
- Ideas de muerte.
- Ocasionalmente, conductas autolíticas y suicidas.



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccchjurgua.com](http://www.jccchjurgua.com) 180

Síntomas Depresión

## Diferencia

Tristeza	Depresión
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emoción.</li> <li>- Más pasajero.</li> <li>- Hay una causa que se identifica.</li> <li>- No precisa terapia.</li> <li>- No afecta al funcionamiento diario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es un Trastorno.</li> <li>- Emociones y sentimientos.</li> <li>- Duradero en el tiempo.</li> <li>- Causa más difusa.</li> <li>- Puede ser causa biológica.</li> <li>- Afectación en el funcionamiento diario.</li> <li>- La tristeza es un componente más.</li> </ul>

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria. JCCH. [www.joaquinguia.com](http://www.joaquinguia.com)

Síntomas Depresión

## Trastornos depresivos en la infancia

Trastorno depresivo mayor
Trastorno depresivo persistente (Distimia)
Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo
Trastorno depresivo inducido por sustancias/medicamentos
Trastorno depresivo debido a afección médica

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria. JCCH. [www.joaquinguia.com](http://www.joaquinguia.com)

### Signos de alerta depresión hasta 8 años

- Llanto inmotivado.
- Irritabilidad.
- Rabietas frecuentes e intensas.
- Quejas somáticas inespecíficas.
- Pérdida de interés por los juegos o juguetes.
- Cansancio.
- Incremento de la actividad motora.
- Inhibición.
- No alcanza el peso apropiado a su edad.
- Problemas de sueño.
- Fobia escolar.
- Ansiedad por separación.
- Enuresis o encopresis.

### Signos de alerta depresión 8 – 12/13 años

- Tristeza más o menos persistente.
- Llanto más diferenciado.
- Irritabilidad incluso con agresividad.
- Anhedonia, apatía o aburrimiento.
- Aislamiento progresivo.
- Comportamientos regresivos.
- Intentos autolíticos poco estructurados/planificados.
- Ideas de muerte.
- Baja autoestima.
- Ideas de culpa o de infravaloración.
- Disminución de la concentración.
- Cefaleas, dolor abdominal.
- Trastornos del control de esfínteres.
- Trastornos del sueño (despertar precoz, pesadillas).
- Alteraciones del apetito.

### Signos de alerta depresión adolescencia

- Tristeza persistente, llanto, anhedonia.
- Apatía o aburrimiento.
- Aislamiento progresivo.
- Bajo rendimiento académico.
- Abandono del autocuidado.
- Retraimiento social progresivo.
- Intentos autolíticos poco estructurados.
- Ideas de muerte.

### Signos de alerta depresión adolescencia

- Autorreproches.
- Sentimientos de no ser aceptado por el grupo.
- Sentimientos de culpa o de infravaloración.
- Preocupación por la propia imagen.
- Disminución de la concentración.
- Trastornos del sueño (despertar precoz, pesadillas).
- Alteraciones del apetito.

Actuaciones para algunos problemas

**Depresión**

Síntomas

Signos de alerta

**Pautas de intervención**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Pautas de intervención

Depresión

**Qué hacer**

- Familias:**
  - consultar colegio o IES.
  - Pediatra.
  - Gabinete privado.
- Colegio:** comentar al responsable.
- Orientador:** valorar S. Alerta.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Pautas de intervención

Depresión

**Entrevistas**  
Familias – profesorado – alumnado

- Signos de alerta y síntomas.
- Posibles causas y f. riesgo.
- Valorar malestar que produce.
- Valorar afectación en el funcionamiento de la vida diaria.
- Autolesiones.
- Ideación suicida.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Pautas de intervención

Depresión

**Instrumentos**

SENA  
Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes

CDI  
Cuestionario de Diagnóstico de Problemas de Aprendizaje

ANUAL  
teat

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Pautas de intervención

Depresión

**Cuando derivar especialista**

- Ideación suicida.
- Conductas autolíticas.
- Signos de alerta:
  - Intensidad
  - Duración en el tiempo
- Síntomas.
- Puntuaciones de corte en test.
- Asociado un A vital Estresante.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Pautas de intervención

Depresión

**Factores de protección**

- Disponer de una red apoyo estable (buena).
- Buena relación con la familia: apego seguro.
- Disponer de habilidades sociales.
- Estrategias de afrontamiento flexibles.
- Vida saludable.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccch.gva.es](http://www.jccch.gva.es)

Pautas de intervención Depresión

**Factores de protección**

- Creencias religiosas.
- Disponer de metas y objetivos.
- Buena gestión de emociones.
- Disponer de una persona con quien hablar.
- Saber pedir ayuda.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es


Pautas de intervención Depresión



**Pautas actuación familias**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es


Pautas de intervención Depresión



- Apoyo y comprensión.
- Legitimar las emociones.
- Hablar.
- Actividades saludables.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

Pautas de intervención Depresión



- Pautas de sueño.
- Medidas preventivas.
- Supervisar.
- Psicoterapia.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es


Pautas de intervención Depresión



**Seguir las indicaciones clínicas**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

Pautas de intervención Depresión




**Pautas actuación centro educativo**

- Comprensión y apoyo.
- Extremar la Supervisión si riesgo.
- Facilitar su integración en el grupo.
- Medidas individualizadas.
- Acompañamiento personal.
- El cuaderno de reflexión.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es




Actuaciones para algunos problemas



- Depresión
- Síntomas
- Signos de alerta
- Pautas de intervención

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccj.org.es](http://www.jccj.org.es)

Actuaciones para algunos problemas



- Preocupación
- Ansiedad generalizada
- Miedos habituales
- Ansiedad por separación
- Mutismo selectivo
- Depresión
- Riesgo de suicidio

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccj.org.es](http://www.jccj.org.es)



Ideas clave Riesgo de suicidio

### Algunos datos

- 800.000 muertes anuales en el mundo. (OMS)
- 2ª causa de muerte en España 15 a 29 años (INE)
- CLM 7,3/100.000 habitantes (2017) F.E. Prevención del Suicidio.
- Es poco frecuente antes de los 15 años

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccj.org.es](http://www.jccj.org.es)

Ideas clave Riesgo de suicidio

### ¿Qué es?

- Es una manera deliberada de poner fin a la vida.
- El objetivo del suicidio es dejar de sufrir.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccj.org.es](http://www.jccj.org.es)

Ideas clave Riesgo de suicidio

### Ideación suicida

La idea suicida consciente en el pensamiento de acabar con la propia existencia

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. [www.jccj.org.es](http://www.jccj.org.es)

**Ideas clave** **Riesgo de suicidio**

**Comunicación suicida**

Acto dirigido hacia otras personas en que el sujeto transmite pensamientos, deseos e intencionalidad de acabar con la propia vida.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**Ideas clave** **Riesgo de suicidio**


**Conducta suicida**

Conducta lesiva y autoinflingida en la que hay evidencia de que:

- Desea usar la aparente intencionalidad de morir con alguna finalidad.
- La persona presenta algún grado, determinado o no, de intencionalidad suicida.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**Ideas clave** **Riesgo de suicidio**

 **Mitos e ideas falsas**

- “Hablar del suicidio incita a ello”.
- “Quien realmente se quiere suicidar, no lo cuenta.”
- “Solo las personas con graves problemas se suicidan.”
- “Las personas que lo hacen tienen un trastorno mental.”
- “Cuando una depresión grave mejora, ya no hay riesgo.”

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**Actuaciones para algunos problemas**

**Riesgo de suicidio**

Ideas clave

Factores de riesgo

Signos de alerta

Valoración

Pautas de intervención



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**Factores de riesgo** **Riesgo de suicidio**

**Factores de riesgo familiares**

- Antecedentes familiares de suicidio.
- Historia de abuso de sustancia en la familia.
- Psicopatologías de los padres.
- Violencia en el entorno familiar.
- Altos niveles de exigencia.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**Factores de riesgo** **Riesgo de suicidio**

**Factores de riesgo personales**

- Ausencia o pérdida de la red de iguales.
- Acontecimientos vitales negativos:
  - Muerte de personas queridas,
  - Fracaso sentimental en la adolescencia.
- Redes sociales (Ciberacoso).
- Retos virales en redes sociales.
- Falta de apego social.
- Acceso a productos o artículos letales.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**Factores de riesgo** **Riesgo de suicidio**

**Factores  
de riesgo  
escolares**

- Sufrir acoso escolar o violencia entre iguales.
- Sentir rechazo por sentirse diferente por cualquier causa.
- Estigmatización por orientación y/o identidad sexual.
- Altos niveles de exigencia académica.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**Factores de riesgo** **Riesgo de suicidio**

**Factores  
de riesgo  
escolares**

- Estigmatización del alumno después de un intento de suicidio.
- Inacción, por miedo a una nueva conducta suicida, por parte de la comunidad educativa.
- Apariencia física.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es


**Signos de alerta conducta suicida**

- Hablar o escribir sobre el deseo de morir, herirse o matarse.
- Amenaza con herirse o matarse.
- Habla o escribe sobre sentimientos de desesperanza o de no tener razones para vivir.
- Habla o escribe sobre sentirse atrapado, bloqueado o sufrir un dolor insuperable.
- Sobre ser una carga para otros.
- Busca modos para matarse:
  - Buscar métodos de suicidio en internet
  - Intentar acceder a armas de fuego, pastillas u otros medios de suicidio.

**Otros signos de alerta conducta suicida**

- Perder contacto con la familia, amigos y red social.
- En la adolescencia, estar solo.
- Sentimientos de soledad.
- Deterioro del funcionamiento social o rendimiento laboral.
- Incremento en el consumo de alcohol o drogas.
- Cambios de personalidad o carácter, ánimo o conducta hasta el punto de estar con mucha labilidad emocional, muy inquieto y nervioso o tener conductas de riesgo.
- Mostrar ira o necesidad de vengarse.
- Cambios en hábitos de sueño y alimentación.

**Valoración de los signos de alerta** **Riesgo de suicidio**



## Valoración

- Entrevista con el profesorado.
- Entrevista con la familia.
- Entrevista con el alumnado.
- Cuestionarios signos alerta:
  - Profesorado.
  - Familia.
  - Alumnado

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

**Valoración de los signos de alerta** **Riesgo de suicidio**

## Cuestionarios específicos

**Anexo 3. Guía de Evaluación de Riesgo de Conductas Suicidas en jóvenes**

Adaptado por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha al Departamento de Educación y parte de los contenidos

- **Escuela Secundaria Francisco de Vitoria (C-SSRS)**, de Pineda, R., Bernal, D., Llanos, C., et al. (2012).
- **Escala de riesgo de suicidio en niños y adolescentes de la Universidad de la Habana**, de Aguiar, M., Caba, A., Rodríguez, M., Muñoz, S. y Lombardi, C.

En el ámbito educativo esta guía deberá ser utilizada por el orientador u otros profesionales del centro.

En el ámbito sanitario esta guía puede ser utilizada por psiquiatría y salud mental interdisciplinaria.

**ESCALA COLUMBIA PARA EVALUAR LA SERIEDAD DE LA IDEACIÓN SUICIDA (C-SSRS)**

Desarrollado y validado en español

Desde el último contacto

Última del 21 de mayo de 2010


Pineda, R., Bernal, D., Llanos, C., Lombardi, M., Rodríguez, R., Bernal, D., Pineda, R., Rodríguez, J., Bernal, D., Rodríguez, M., Llanos, C.

Escuela de responsabilidad

Este cuestionario es un cuestionario que ha sido desarrollado para evaluar la gravedad de la ideación suicida en niños y adolescentes. Se debe utilizar en el contexto de la atención clínica y no debe utilizarse para fines de diagnóstico o pronóstico.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH. www.jccch.gva.es

Valoración de los signos de alerta Riesgo de suicidio



### Cuando derivar especialista

- Si hay un intento de suicidio.
- Conductas autolíticas.
- Ideación suicida.
- Comunicación suicida
- Signos de alerta.
- Puntuaciones de corte en test.
- Asociado un A vital Estresante.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

217

Actuaciones para algunos problemas Riesgo de suicidio



Riesgo de suicidio

- Ideas clave
- Factores de riesgo
- Signos de alerta
- Valoración
- Pautas de intervención

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

218

Pautas de intervención Riesgo de suicidio




### Factores de protección

- Habilidades sociales y de comunicación.
- Capacidad de autorregulación emocional.
- Facilidad para buscar ayuda en el entorno.
- Apoyo social y familiar.
- Valores positivos.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

219

Pautas de intervención Riesgo de suicidio



### Factores de protección

- Tener (buenos) amigos.
- Tener una o varias personas de confianza para hablar de temas mas íntimos o delicados.
- Sentirse escuchado y querido.
- Cohesión y apoyo familiar.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

220

Pautas de intervención Riesgo de suicidio




### Medidas preventivas del centro

- Conocimiento de los signos de alerta.
- Formación al personal docente.
- Disponibilidad para los alumnos de información.
- Procedimientos para comunicar signos de alerta por parte del alumnado.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

221

Pautas de intervención Riesgo de suicidio



- Programas de tolerancia 0,0 frente al acoso escolar.
- Programas de resolución de conflictos entre iguales.
- Conductas de apoyo entre iguales.
- Sistema de acompañamiento personal.
- Programa de piensa y reflexiona.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH  
www.jccch.gva.es

222

Pautas de intervención Riesgo de suicidio

### Medidas con alumnado de riesgo



- Vigilancia y supervisión.
- Acompañado.
- Acompañamiento personal.
- Seguir las indicaciones clínicas.
- Disponibilidad nº emergencias.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM  
www.jesjurgua.com

223

Pautas de intervención Riesgo de suicidio

### Algunos recursos

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM  
www.jesjurgua.com

224

Pautas de intervención Riesgo de suicidio




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM  
www.jesjurgua.com

225

Pautas de intervención Riesgo de suicidio




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM  
www.jesjurgua.com

226

Actuaciones para algunos problemas

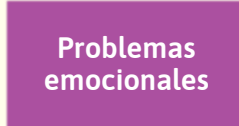


- Riesgo de suicidio
- Ideas clave
- Factores de riesgo
- Signos de alerta
- Valoración
- Pautas de intervención

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM  
www.jesjurgua.com

227

Actuaciones para algunos problemas



- Preocupación
- Ansiedad generalizada
- Miedos habituales
- Ansiedad por separación
- Mutismo selectivo
- Depresión
- Riesgo de suicidio

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM  
www.jesjurgua.com

228



Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas concretas para familias y profesorado		
Consideraciones previas	Las emociones	Conceptos clave
Pautas para las familias	Pautas para el centro educativo	Signos de alerta generales
Actuaciones desde orientación	Actuaciones para algunos problemas	Conclusiones

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Castilla-La Mancha 40 años

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL



## Conclusiones

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas concretas para familias y profesorado

# ¿Dónde está el material?

[www.educa.jccm.es](http://www.educa.jccm.es)



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM [www.jccm.es](http://www.jccm.es)

Portal de Educación: [www.educa.jccm.es](http://www.educa.jccm.es)



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM [www.jccm.es](http://www.jccm.es)



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM [www.jccm.es](http://www.jccm.es)





## Necesidad de contar con recursos

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM [www.jesusjarque.com](http://www.jesusjarque.com)

## Algunas propuestas

### El acompañamiento personal

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM [www.jesusjarque.com](http://www.jesusjarque.com)

## Algunas propuestas

### Favorecer la reflexión

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM [www.jesusjarque.com](http://www.jesusjarque.com)

## Algunas propuestas

### Programas de cribado de problemas emocionales

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM [www.jesusjarque.com](http://www.jesusjarque.com)

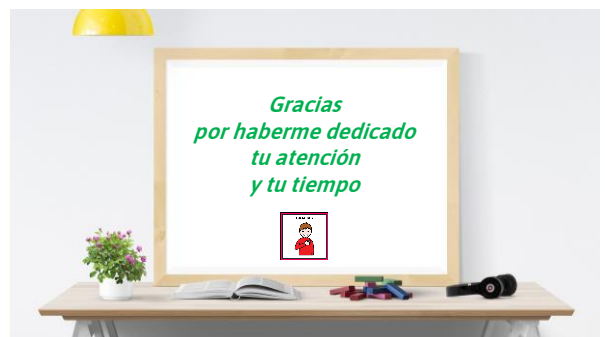
## Seguimos en contacto

JQ Jesús Jarque García  
Página personal  
[www.jesusjarque.com](http://www.jesusjarque.com)

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM [www.jesusjarque.com](http://www.jesusjarque.com)



3 diapositivas para terminar...





PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Problemas emocionales  
en la infancia y adolescencia

**Pautas concretas  
de actuación  
para familias y profesorado**

*Servicio de Inclusión Educativa y convivencia*

**Jesús Jarque García**  
pedagogo y orientador educativo

16, 17 y 18 de mayo de 2023