

# CRECER

## Un viaje de Vínculos, Emociones y Resiliencia para una Vida Plena

Guía 0  
Colección



ALDEAS  
INFANTILES SOS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



# CRECER

## Un viaje de Vínculos, Emociones y Resiliencia para una Vida Plena

1. Justificación del proyecto	4
2. Presentación de la colección	4
3. Objetivos generales de la colección	6
4. Metodología general	9
5. Estructura típica de cada guía	10
6. Contenidos principales de la colección	10
7. Ejemplo de metodología aplicada	11
8. Conclusión de la guía marco	11

### COLECCIÓN CRECER. 0. CRECER

**Material elaborado:** Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España (Academia SOS) para el desarrollo del proyecto Protegiéndolos: promoción de la salud mental y hábitos saludables en las nuevas generaciones.

**Autor de contenidos:** José Manuel Morell Parera, Director de la Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España. Psicólogo. Especialista en Psicología clínica. María Teresa Londoño Restrepo, Psicóloga de la Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España. Máster Experto en Psicología Infantil.

**Revisión de textos:** María Eugenia del Río Cantero.

Todos los derechos reservados. Copyright de los textos, de las fotografías: Aldeas Infantiles SOS y sus autores.

Proyecto financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. Granada, septiembre 2025.

No hay salud mental si un niño o una niña no se siente seguro. Por eso, lo primero que debemos garantizarles es un entorno protector.

La calma y la confianza que nacen de esa seguridad son el punto de partida para acompañarles, favorecer su desarrollo, apoyar su recuperación y contribuir a su estabilidad emocional. Todo ello influye directamente en su bienestar y en su salud mental.

Crear y mantener entornos afectivos y protectores, donde los derechos de niños, niñas y jóvenes estén garantizados y sean tratados con dignidad y respeto, constituye el propósito central de la Política de Protección Infantil y Juvenil de Aldeas Infantiles SOS.

El desarrollo de esta Política implica la puesta en marcha de estructuras y herramientas que impactan positivamente en el bienestar de chicos y chicas.

Las publicaciones que forman parte de la colección CRECER se enmarcan en esta línea de trabajo: son acciones de prevención y formación que nos ayudan a comprender mejor las dificultades a las que pueden enfrentarse y nos ofrecen instrumentos para abordarlas desde una perspectiva respetuosa y sensible al trauma.

Además, esta colección da respuesta a una necesidad expresada por los programas y reflejada en los análisis de riesgos elaborados recientemente. Por ello, puede considerarse también una medida de mitigación frente a dichos riesgos.

# 1 Justificación del proyecto

La salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes constituye un área prioritaria de atención en la sociedad actual. Diversos estudios evidencian un incremento en los problemas emocionales y conductuales en estas etapas del desarrollo, relacionados con factores como el estrés, la presión académica, el uso excesivo de pantallas, la falta de hábitos saludables y las dificultades en la gestión emocional. Estas problemáticas no solo afectan al bienestar individual, sino también a la convivencia familiar, al rendimiento escolar y al desarrollo social.

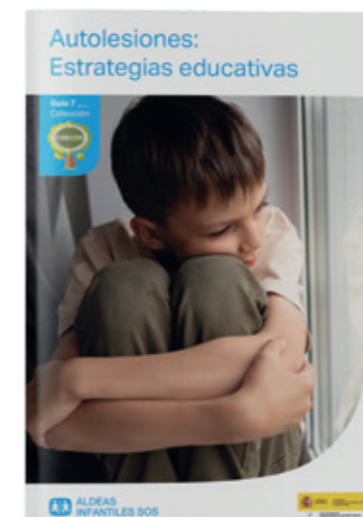
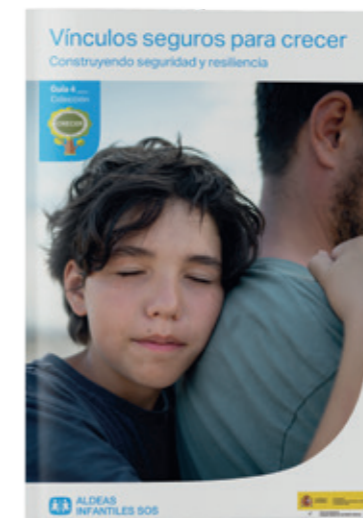
El proyecto Protegiéndolos: Salud Mental y Hábitos Saludables en las Nuevas Generaciones surge como respuesta a esta necesidad, ofreciendo un enfoque preventivo y de promoción de la salud integral. A través de estrategias educativas, prácticas de autocuidado y fortalecimiento de habilidades emocionales, se busca dotar a niños, niñas, adolescentes y jóvenes -así como a sus familias y educadores/as- de herramientas que favorezcan la resiliencia, el autocontrol y la construcción de estilos de vida saludables.

Este proyecto resulta fundamental para contribuir a la reducción de riesgos asociados a la salud mental, reforzar factores protectores y garantizar entornos de desarrollo seguros, inclusivos y promotores del bienestar. De esta manera, se alinea con las recomendaciones internacionales en materia de salud pública y educación, y responde a la necesidad de actuar desde la infancia y adolescencia para construir generaciones más sanas, equilibradas y resilientes.

# 2 Presentación de la colección

La colección "Crecer en Bienestar" está diseñada para ofrecer a padres, madres, educadores/as y profesionales herramientas prácticas que promuevan la salud mental, el bienestar emocional y hábitos saludables en niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Cada guía desarrolla un tema específico, pero todas comparten un enfoque común: positivo, preventivo y centrado en el aprendizaje a través del ejemplo, la experiencia práctica y la reflexión.

El propósito es acompañar a las familias y a los responsables educativos en la creación de entornos que favorezcan el desarrollo integral, el autocontrol emocional y la adopción de hábitos que promuevan la salud física y mental a largo plazo.



### 3 Objetivos generales de la colección



1. Prestar una atención especial a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que han vivido experiencias de adversidad en la infancia y adolescencia y presentan más vulnerabilidad en su salud mental.



2. Fomentar la salud emocional y mental desde la infancia hasta la adolescencia.



3. Desarrollar competencias de autocontrol, resiliencia y habilidades sociales.



4. Proporcionar estrategias prácticas para familias y educadores/as que faciliten la convivencia y el aprendizaje.



5. Contribuir a la prevención de problemas emocionales y conductuales mediante educación y orientación positiva.





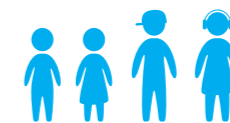
## 4 Metodología general



**Enfoque educativo positivo:** se prioriza la disciplina positiva, el modelaje de conductas y la mentalización de emociones, fomentando la enseñanza desde la calma y el respeto.



**Aprendizaje activo y experiencial:** las guías incluyen ejercicios prácticos, ejemplos concretos y dinámicas que facilitan la internalización de hábitos y habilidades.



**Adaptación por edad:** los contenidos se ajustan a niños, niñas, adolescentes y jóvenes, usando lenguaje claro y actividades según la etapa de desarrollo.



**Participación familiar y educativa:** se ofrecen pautas para que padres, madres y educadores/as puedan aplicar los contenidos en el hogar y la escuela.



**Prevención y promoción:** más que corregir problemas, las guías buscan prevenir dificultades futuras y reforzar capacidades personales y sociales.

## 5 Estructura típica de cada guía

Cada guía de la colección sigue un formato estándar para facilitar la lectura y aplicación:

- **1. Introducción**  
Contextualización del tema y su relevancia para el desarrollo integral.
- **2. Objetivos específicos**  
Metas claras que se esperan lograr con la guía.
- **3. Conceptos clave**  
Definiciones de términos relevantes (ej. autocontrol, modelaje, emociones, hábitos).
- **4. Metodología de aplicación**  
Estrategias para implementar los contenidos en la vida diaria.
- **5. Actividades prácticas**  
Ejercicios, dinámicas y ejemplos concretos para casa y escuela.
- **6. Recomendaciones finales**  
Pautas resumidas para seguimiento y refuerzo de hábitos y conductas.
- **7. Recursos adicionales:**  
Bibliografía, lecturas complementarias y enlaces útiles.

## 6 Contenidos principales de la colección

Las guías se organizan en áreas temáticas complementarias:

1. **6 claves para sentirse bien.** Cultivando mentes fuertes y corazones tranquilos.
2. **Mente Cool.** Guía (casi) definitiva para estar genial (adolescentes).
3. **El autocontrol emocional.** La fuerza de educar en positivo.
4. **Vínculos seguros para crecer.** Construyendo seguridad y resiliencia.
5. **Cuidando heridas abiertas.** Prácticas educativas para transformar el trauma en resiliencia.
6. **Método Conecta y Redirige.** Conectar corazón con corazón para llegar a la razón. ¿Cómo regular conductas conflictivas con niños, niñas, adolescentes y jóvenes en el hogar y la familia?
7. **Autolesiones.** Estrategias educativas.
8. **Guía para adolescentes.** Afrontando las autolesiones: cuida tu cuerpo y tus emociones.

## 7 Ejemplo de metodología aplicada

Tema: Autocontrol emocional ante conductas conflictivas:

- **Observación y reflexión**  
Los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes observan cómo los adultos manejan sus propias emociones (modelaje).
- **Diálogo guiado**  
Se conversa sobre cómo se sienten y por qué reaccionan de determinada manera.
- **Práctica de estrategias**  
Ejercicios de respiración, pausas y comunicación calmada.
- **Refuerzo positivo**  
Recompensa simbólica o verbal cuando aplican estrategias correctamente.

Este mismo esquema se adapta a cada tema, ajustando los ejercicios, el lenguaje y los ejemplos a la edad y contexto.

## 8 Conclusión de la guía marco

La colección "Crecer en Bienestar" busca ser un recurso práctico y completo que acompañe a las familias y educadores/as en la promoción de la salud mental y los hábitos saludables de las nuevas generaciones. Su enfoque positivo, preventivo y experiencial facilita la creación de entornos seguros y nutritivos, donde los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes puedan desarrollarse con equilibrio emocional, autonomía y bienestar integral.



# El acrónimo CRECER



¿Qué significa cada elemento  
en el contexto de la salud mental?

## C - Conexión

Se refiere a la capacidad de establecer y mantener relaciones significativas con otras personas. Esto incluye sentirse vinculado a la familia, amigos, comunidad o incluso consigo mismo. La conexión es fundamental para el bienestar emocional y la sensación de pertenencia. **Ejemplo:** Un adolescente que comparte sus emociones con un amigo de confianza o con una figura de referencia está practicando conexión.

## R - Regulación emocional

Es la habilidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones de manera efectiva. Esto no significa suprimirlas, sino manejarlas para que no interfieran con la toma de decisiones o con la relación con los demás. **Ejemplo:** cuando alguien se siente frustrado, respira profundo y encuentra una forma adecuada de expresar su enfado sin herir a otros.

## E - Expresión

Se refiere a la capacidad de comunicar pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos de manera clara y auténtica. La expresión puede ser verbal, no verbal o a través de formas creativas como el arte o la escritura. **Ejemplo:** escribir un diario para reflejar emociones difíciles o hablar con un familiar sobre un problema.

## C - Curiosidad

Es el impulso de explorar, aprender y descubrir cosas nuevas sobre uno mismo, los demás y el mundo. La curiosidad fomenta el aprendizaje, la creatividad y la flexibilidad mental. **Ejemplo:** un/a niño/a que pregunta "¿por qué?" o un adulto que investiga sobre un tema desconocido está ejercitando la curiosidad.

## E - Empoderamiento

Significa sentirse capaz y competente para tomar decisiones sobre la propia vida y actuar en consecuencia. Implica confianza en las propias habilidades y responsabilidad sobre los propios actos. **Ejemplo:** un adolescente que decide participar en un proyecto escolar que le interesa, confiando en su capacidad para contribuir positivamente.

## R - Resiliencia

Es la capacidad de afrontar, adaptarse y recuperarse frente a las dificultades, traumas o cambios. La resiliencia permite transformar experiencias negativas en oportunidades de crecimiento. **Ejemplo:** superar un fracaso académico o una pérdida familiar y salir fortalecido emocionalmente.

**CRECER**, imagina un árbol fuerte con raíces profundas, tronco firme, ramas expresivas, hojas curiosas, frutos empoderados y corteza resistente.

Descárgate  
con este código QR  
la colección CRECER



ALDEAS  
INFANTILES SOS



aldeasinfantiles.es