

6 claves para Sentirse Bien

Cultivando mentes fuertes y corazones tranquilos

Guía 1
Colección



ALDEAS
INFANTILES SOS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



6 claves para sentirse bien: cultivando mentes fuertes y corazones tranquilos

1. **Introducción** 4
2. **¿Cómo aplicar la fórmula para la promoción y prevención en salud mental infantil-juvenil?** 8
3. **Los 6 pilares básicos para fortalecer la salud mental en niños, niñas, adolescentes y jóvenes** 10
4. **El impacto del trauma** 14
5. **Recomendaciones finales** 16
6. **Anexo: Registro de Observación "Creciendo en bienestar"** 18

COLECCIÓN CRECER. 1. 6 CLAVES PARA SENTIRSE BIEN:
CULTIVANDO MENTES FUERTES Y CORAZONES TRANQUILOS

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. Carlos Puebla Rubio, licenciado en Psicología. Técnico del Área de Infancia, Juventud y Familia Aldeas Infantiles SOS España.

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

Introducción

La salud mental en la infancia y la adolescencia es un componente esencial para el desarrollo integral de la persona. Con **rigor científico**, la salud mental en niños, niñas, adolescentes y jóvenes se define como:

Definición (OMS 2025):

Un estado de bienestar en el que niños, niñas, adolescentes y jóvenes pueden:

- Desarrollar sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales.
- Afrontar las tensiones normales de la vida.
- Establecer relaciones positivas.
- Participar activamente en la comunidad.
- Avanzar en su aprendizaje y desarrollo personal.

Esta definición se basa en los marcos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), adaptados a la etapa infantojuvenil.

Desde el lenguaje adolescente, una definición clara y sencilla, sería:

"La salud mental es sentirte bien contigo mismo, manejar tus emociones y poder relacionarte y enfrentar los retos de la vida..."



Resumen del documento: este título ofrece una guía clara y práctica para comprender y aplicar los 6 pilares esenciales de la salud mental en la infancia y la adolescencia. A través de ellos se plantean estrategias de promoción (fortalecer factores protectores) y de prevención (reducir riesgos), con el objetivo de acompañar a niños, niñas, adolescentes y jóvenes en la construcción de un desarrollo equilibrado, resiliente y pleno.

La metáfora del jardín

"La salud mental de un/a niño, niña, adolescente y joven es como un jardín". Si tiene buena tierra (vínculos y cuidados), agua y sol (hábitos saludables y apoyo), y alguien que lo cuide con paciencia (educación emocional y relaciones positivas), las plantas crecen fuertes y resistentes. Si le faltan cuidados, aparecen malas hierbas o se marchitan, pero con atención y apoyo puede volver a florecer.



La salud mental no es únicamente la **ausencia de trastornos**, sino la presencia de **factores protectores** que favorecen la capacidad de experimentar bienestar, gestionar emociones, establecer relaciones positivas, afrontar la adversidad y desarrollarse en el ámbito académico, familiar y social.

Sin embargo, este proceso puede verse condicionado por diferentes **factores de riesgo**. En esta guía y en apoyo a favorecer organizaciones y responsables educativos, sensibles a las consecuencias del trauma en la infancia y adolescencia, vamos a destacar:

- **El trauma y las experiencias adversas tempranas:** vivencias como negligencia, maltrato, violencia familiar o separación abrupta de cuidadores/as pueden dejar una huella profunda en el desarrollo emocional y cognitivo, alterando la capacidad de regulación afectiva y la construcción de una autoestima sólida.
- **La ausencia de figuras de referencia estables y seguras:** los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes necesitan vínculos consistentes con adultos que les brinden protección, confianza y modelos de afrontamiento. La falta de estos referentes incrementa la vulnerabilidad psicológica.
- **Entornos familiares y sociales de riesgo:** situaciones de pobreza, abuso de sustancias, violencia intrafamiliar, carencia de apoyo comunitario o entornos escolares poco inclusivos pueden favorecer la aparición de dificultades emocionales y conductuales.

Estas condiciones, especialmente si se mantienen en el tiempo, pueden manifestarse en una amplia variedad de problemas de salud mental durante la infancia y adolescencia, como: dificultades de atención e hiperactividad, problemas en el control de impulsos, trastornos de la alimentación, ansiedad, depresión, problemas de adaptación académica, autolesiones, intentos autolíticos e incluso suicidio.

Ante este panorama, resulta fundamental reforzar los factores de protección, que actúan como barreras frente al impacto negativo de la adversidad y como promotores del bienestar psicológico.

El proyecto **Protegiéndolos: Salud Mental y Hábitos Saludables en las Nuevas Generaciones** busca precisamente potenciar estos factores de protección, ofreciendo a familias, educadores/as y profesionales herramientas prácticas para reconocer señales de alerta, prevenir dificultades y promover la resiliencia. De esta manera, se contribuye tanto a la **prevención** de problemas emocionales como al **apoyo en la estabilización de la salud mental (promoción)**, garantizando que niños, niñas, adolescentes y jóvenes puedan desarrollarse en entornos seguros, inclusivos y promotores de bienestar.

Factor protector:

“Los factores protectores son como un **paraguas en medio de la tormenta**: no evitan que llueva, pero mantienen seco lo más importante y permiten seguir caminando sin mojarse del todo”.

Factor de riesgo:

“Los factores de riesgo son **como grietas en un puente**: si se ignoran, pueden crecer y hacer que el paso sea peligroso, aunque al principio parezca firme”.



2

¿Cómo aplicar la fórmula para la promoción y prevención en salud mental infantil-juvenil?

Fórmula del bienestar

PROMOCIÓN + PREVENCIÓN = BIENESTAR Y RESILIENCIA

Promoción (lo que hay que fortalecer)

- Vínculos seguros.
- Hábitos saludables.
- Educación emocional.
- Habilidades sociales.
- Propósito y autoestima.
- Acceso a apoyo.

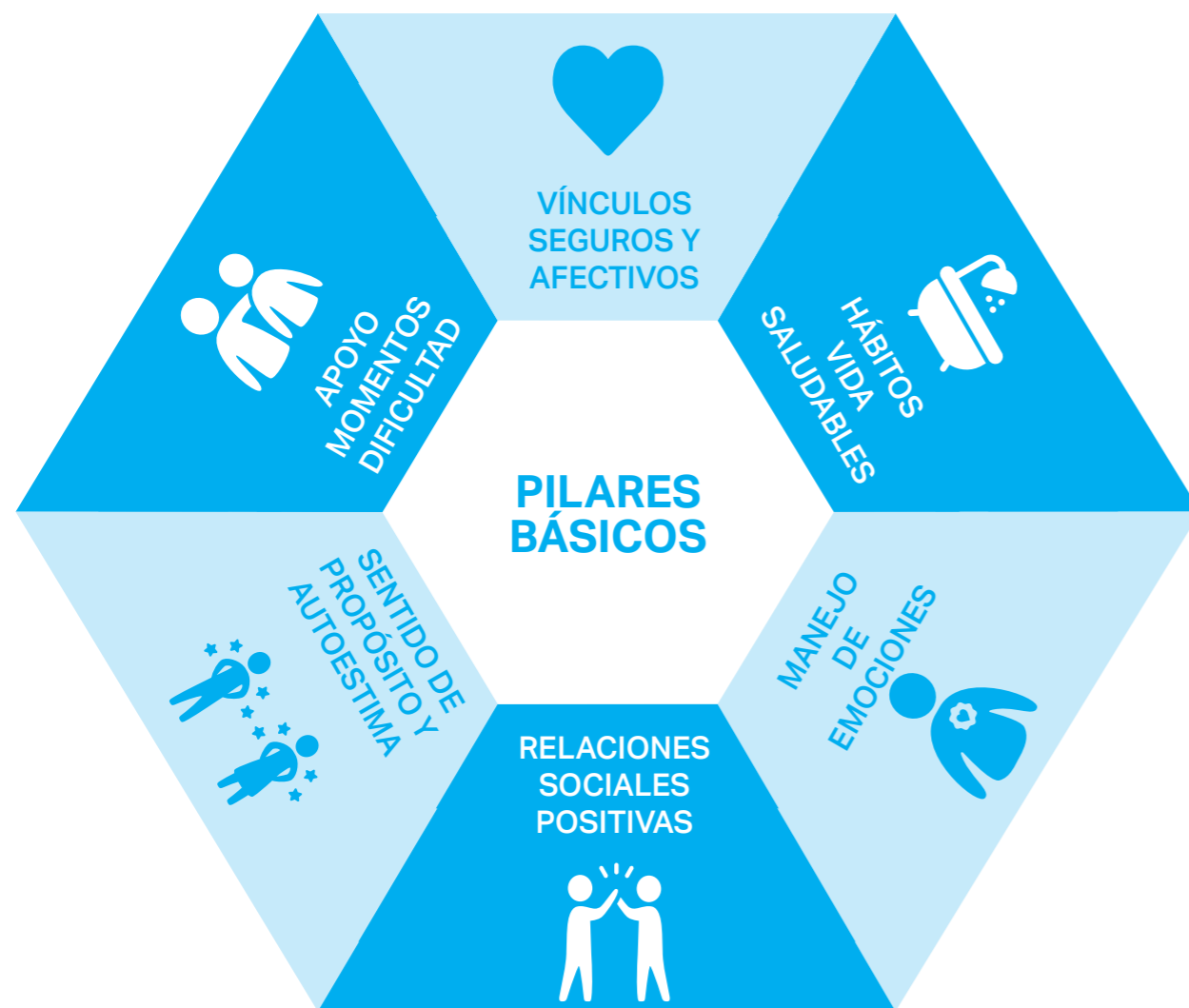
Prevención (lo que hay que reducir o evitar)

- Estrés crónico y violencia.
- Negligencia o abandono.
- Exceso de pantallas y rutinas nocivas.
- Falta de detección temprana.
- Estigmas al pedir ayuda.



3 Los 6 pilares básicos para fortalecer la salud mental en niños, niñas, adolescentes y jóvenes

Creciendo fuertes - Hexágono de los 6 pilares de la salud mental



1. Vínculos seguros y afectivos - Promover

Objetivo:

- Fomentar relaciones de confianza y cuidado que aporten seguridad emocional.

Actividades:

- Dedicar tiempo de calidad diario con el/la niño, niña, adolescente y joven (conversar, jugar, compartir).
- Escuchar activamente sin juzgar, mostrando interés real.
- Establecer rutinas de contacto afectivo (abrazos, palabras de apoyo).
- Mantener coherencia y previsibilidad en normas y cuidados.
- Validar sus emociones y experiencias ("entiendo que te sientas así").

Aspectos a evitar: DESVINCULACIÓN AFECTIVA

- Ignorar o minimizar lo que sienten ("no es para tanto").
- Criticar o ridiculizar sus emociones o pensamientos.
- Falta de tiempo de calidad con ellos/as.
- Incoherencia en las normas o disciplina excesivamente punitiva.
- Mostrar indiferencia o rechazo afectivo.



2. Hábitos de vida saludables - Promover

Objetivo:

- Promover rutinas de sueño, alimentación y ejercicio que fortalezcan el bienestar integral.

Actividades:

- Establecer horarios regulares de sueño (evitar pantallas antes de dormir).
- Planificar comidas equilibradas y compartir al menos una comida en familia al día.
- Promover la actividad física diaria (paseos, deportes, juegos activos).
- Reducir el tiempo frente a pantallas y fomentar actividades al aire libre.
- Reforzar la importancia de la higiene personal.

Aspectos a Evitar: NEGLIGENCIA EN EL CUIDADO

- Horarios irregulares de sueño o permitir traspasar con frecuencia.
- Abuso de pantallas, sobre todo antes de dormir.
- Alimentación desequilibrada (exceso de ultraprocesados, azúcar, comida rápida).
- Sedentarismo y falta de actividad física diaria.
- Descuidar la higiene personal o normalizar rutinas poco saludables.



3. Manejo adecuado de las emociones - Promover

Objetivo:

- Desarrollar habilidades para reconocer, expresar y regular las emociones.

Actividades:

- Enseñar a poner nombre a las emociones (uso de cuentos, tarjetas, juegos).
- Practicar técnicas de calma: respiración profunda, contar hasta 10, relajación muscular.
- Crear un "rincón de la calma" en casa o en la escuela.
- Modelar el autocontrol: los adultos muestran cómo gestionan su propia frustración.
- Fomentar la expresión creativa de emociones (dibujo, música, escritura).

Aspectos a Evitar: REPRESIÓN EMOCIONAL

- Prohibir la expresión emocional ("no llores", "no te enfades").
- Reaccionar con enfado o burla cuando expresan lo que sienten.
- Resolver siempre sus problemas en lugar de permitirles afrontarlos.
- Evitar hablar de emociones en casa o en la escuela.
- Normalizar el malestar sin dar recursos ("ya se te pasará").



4. Relaciones sociales positivas - Promover

Objetivo:

- Impulsar interacciones respetuosas y de cooperación en la familia, la escuela y la comunidad.

Actividades:

- Animar a participar en actividades grupales (deporte, teatro, voluntariado).
- Enseñar habilidades sociales básicas: pedir las cosas con respeto, escuchar, turnarse.
- Reconocer y reforzar conductas prosociales (compartir, ayudar, colaborar).
- Favorecer la resolución pacífica de conflictos (buscar acuerdos, dialogar).
- Promover relaciones con iguales fuera del ámbito escolar.

Aspectos a Evitar: AISLAMIENTO Y CONFLICTO

- Permitir actitudes de burla, acoso o exclusión sin intervenir.
- Justificar la violencia verbal o física como "cosas de niños/as".
- Fomentar la competitividad desmedida en lugar de la cooperación.
- Aislar a niños, niñas, adolescentes y jóvenes de espacios sociales por miedo o sobreprotección.
- No enseñar límites ni respeto hacia los demás.



5. Sentido de propósito y autoestima - Promover

Objetivo:

- Favorecer que los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes descubran sus fortalezas y desarrollen una autoestima positiva.

Actividades:

- Reconocer logros, esfuerzos y progresos, no solo resultados.
- Ayudar a establecer metas alcanzables a corto y medio plazo.
- Involucrarlos en decisiones sobre su vida diaria (ropa, actividades, proyectos).
- Fomentar la autonomía: dar responsabilidades acordes a la edad.
- Promover actividades que fortalezcan sus talentos o intereses.

Aspectos a Evitar: DESVALORIZACIÓN PERSONAL Y DÉFICITS DE VALORES

- Comparar constantemente con hermanos/as, compañeros/as o amigos/as.
- Poner expectativas irreales o demasiado exigentes.
- Reforzar solo resultados, ignorando el esfuerzo.
- Hacer todo por ellos/as, limitando su autonomía.
- Ridiculizar o desvalorizar sus intereses o talentos.



6. Apoyo en momentos de dificultad

Objetivo:

- Garantizar apoyo cercano en situaciones de estrés, pérdida o crisis, evitando el aislamiento.

Actividades:

- Hablar abiertamente sobre la importancia de pedir ayuda.
- Identificar juntos a adultos de confianza (familia, profesores/as, orientadores/as).
- Crear un plan de acción sencillo para situaciones de estrés (a quién acudir, cómo actuar).
- Facilitar acceso a recursos de apoyo: teléfono de ayuda, psicólogos/as escolares, asociaciones juveniles.

Aspectos a Evitar: DESAMPARO EMOCIONAL

- Restar importancia a su sufrimiento ("eso no es nada").
- Dejar que enfrenten solos/as problemas que requieren acompañamiento.
- Mostrar rechazo, impaciencia o incomodidad ante sus dificultades.
- No ofrecer recursos de apoyo disponibles (profesionales, servicios).
- Estigmatizar la búsqueda de ayuda psicológica ("eso es de locos").

4 El impacto del trauma

¿Y qué puede ocurrir con cada uno de estos pilares cuando el/la niño, niña, adolescente y joven ha tenido experiencias de adversidad temprana? vamos a analizar cómo el trauma puede impactar de forma concreta en cada uno de los 6 pilares de la salud mental, tomando en cuenta la evidencia científica que tenemos sobre desarrollo infantil y juvenil.



1. Vínculos seguros y afectivos

Impacto del trauma:

- Puede generar desconfianza hacia adultos y pares; dificultad para sentir seguridad y apego.
- Reacciones de hiperalerta o retraimiento que dificultan la interacción afectiva.
- Problemas para regular emociones en presencia de cuidadores/as, apareciendo llanto, agresión o evitación.

Consecuencia práctica:

- Niños, niñas, adolescentes y jóvenes traumatizados pueden rechazar el contacto físico o verbal, resistirse a rutinas afectivas y mostrar ansiedad intensa ante cambios de normas o separaciones.



2. Hábitos de vida saludables

Impacto del trauma:

- Alteraciones del sueño (insomnio, pesadillas) y apetito irregular.
- Baja motivación para actividades físicas o recreativas; tendencia al sedentarismo.
- Dificultad para mantener rutinas por ansiedad, estrés o desregulación fisiológica.

Consecuencia práctica:

- Puede ser necesario un enfoque gradual y paciente para instaurar horarios de sueño, comidas regulares y actividad física, priorizando seguridad y previsibilidad.



3. Manejo adecuado de las emociones - Promover

Impacto del trauma:

- Emociones intensas y repentinas (rabia, miedo, tristeza) difíciles de controlar.
- Dificultad para identificar y expresar sentimientos ("alexitimia traumática").
- Respuestas desproporcionadas ante situaciones que recuerdan al trauma (reactividad)..

Consecuencia práctica:

- Se requiere acompañamiento constante para enseñar regulación emocional, reforzar técnicas de calma y modelar autocontrol de forma repetitiva y predecible.



4. Relaciones sociales positivas

Impacto del trauma:

- Problemas de confianza y miedo a la intimidad; dificultades para establecer amistades.
- Conductas agresivas, defensivas o de aislamiento en grupos.
- Dificultad para entender normas sociales y emociones ajenas; riesgo de victimización o exclusión social.

Consecuencia práctica:

- Necesita guía explícita en habilidades sociales, oportunidades seguras de interacción grupal y refuerzo positivo constante.



5. Sentido de propósito y autoestima

Impacto del trauma:

- Baja autoestima, culpa o vergüenza relacionadas con experiencias traumáticas.
- Sensación de incapacidad o inutilidad; falta de motivación para lograr metas.
- Dificultad para reconocer logros propios o disfrutar de actividades que antes eran placenteras.

Consecuencia práctica:

- Requiere reconocimiento frecuente de logros pequeños, metas alcanzables y participación activa en decisiones cotidianas para reconstruir confianza en sí mismos.



6. Apoyo en momentos de dificultad

Impacto del trauma:

- Reticencia a pedir ayuda; miedo a ser juzgado o castigado.
- Hipervigilancia y desconfianza hacia adultos de referencia.
- Reacción exagerada o bloqueo ante estrés, con tendencia a retraerse o actuar impulsivamente.

Consecuencia práctica:

- Es clave ofrecer apoyo constante, recursos claros y accesibles, y enseñar paso a paso cómo pedir ayuda, con acompañamiento seguro y no intrusivo.

5 Recomendaciones finales

En resumen, el trauma afecta principalmente **la seguridad, la regulación emocional, la confianza y la autoestima**, alterando la capacidad del niño, niña, adolescente y joven de aprovechar los factores protectores de cada pilar. La intervención requiere **paciencia, consistencia, refuerzo positivo y oportunidades de éxito seguro**.

- **Priorizar prevención y detección temprana** mediante la observación activa.
- **Buscar apoyo profesional** si se detectan signos persistentes de ansiedad, depresión, autolesiones o comportamientos de riesgo.



6 Anexo: Registro de Observación "Creciendo en bienestar"

Lista de observación para identificar comportamientos que pueden presentarse a largo del desarrollo infantil y que pueden ser indicadores de ajuste/desajuste.

PILAR DE LA SALUD MENTAL	COMPORTAMIENTOS DE DESARROLLO ADECUADO	COMPORTAMIENTOS DE DIFICULTAD	OBSERVACIONES	NIVEL DE DESARROLLO
1. VÍNCULOS SEGUROS Y AFECTIVOS	Busca contacto con adultos de referencia. Expresa confianza. Muestra afecto espontáneo.	Desconfianza o dependencia extrema. Rechazo a adultos. Relaciones inestables con iguales.		
2. AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA	Habla de sí mismo con seguridad. Reconoce logros y límites. Se motiva ante retos.	Autocrítica negativa. Evita retos. Se compara en forma negativa.		
3. REGULACIÓN EMOCIONAL	Identifica y nombra emociones. Usa estrategias de calma. Tolera la frustración.	Estallidos de ira o llanto. No reconoce emociones. Conductas impulsivas/agresivas.		
4. HABILIDADES SOCIALES Y COMUNICACIÓN	Participa en juegos/conversaciones. Respeto turnos y normas. Expresa necesidades adecuadamente.	Aislamiento. Dificultad para mantener amistades. Comunicación hostil.		
5. CAPACIDAD DE APRENDIZAJE Y RESILIENCIA	Se esfuerza en tarea. Aprende de errores. Mantiene curiosidad.	Abandona tareas con facilidad. Se frustra rápido. Desinterés general.		
6. SENTIDO DE VIDA Y PROYECTO PERSONAL	Expresa metas o sueños. Encuentra satisfacción en actividades. Se siente parte de un grupo.	Falta de motivación. Sentimientos de vacío. Escasa conexión con actividades.		

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 niño 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