



**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA  
CRIANZA EN LA FAMILIA COMO FACTOR  
PROTECTOR O DE RIESGO PARA LA SALUD  
MENTAL EN NIÑOS Y JOVENES EN EL  
MUNDO DE HOY**

Certificada por:



**FLOR ELISA MURCIA ZAPATA  
NEUROPSICOLOGA CLINICA**

**CONTACTO 318 766 5226-3103014732**

**Tel. 2722502**

**Cra 6 B No. 45-08 B// Villamarlen 1**

# LA SALUD MENTAL SEGÚN LA OMS ...

***Es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades***

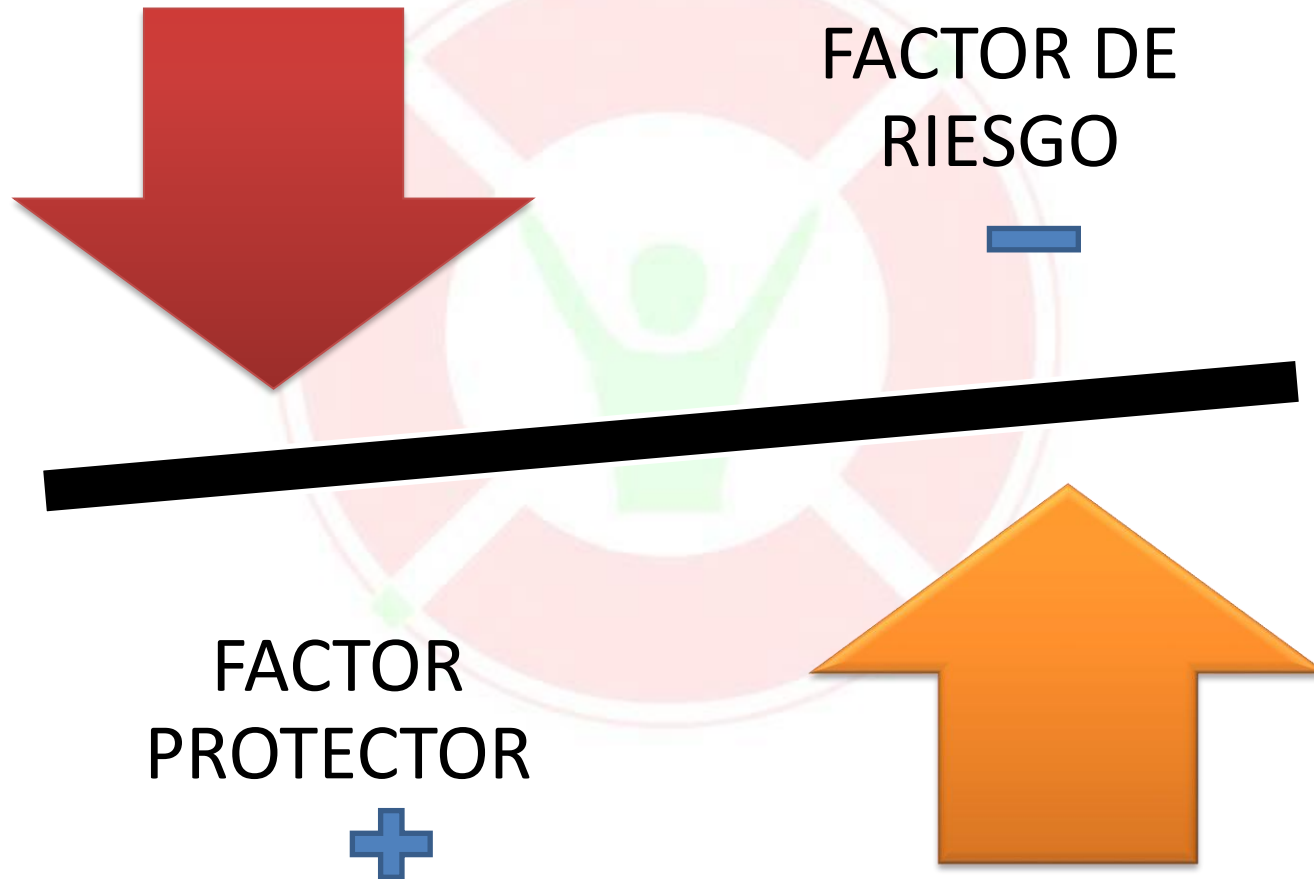
***Puede afrontar las tensiones normales de la vida***



***Trabajar de forma productiva y fructífera***

***Es capaz de hacer una contribución a su comunidad***

# LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL..



Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!*



# La crianza de hoy: Factor de riesgo o factor protector?...

Generación de padres  
SOBREPROTECTORES



Y Actualmente **GENERACION PADRES SOBREENVOLUCRADOS** (“barrenieves” – “helicopteros

- **Culpa**
- **Un cariño mal entendido:**
  - *todo se le resuelve sea como sea*
  - *y le quitan todo los obstáculos o que vivan la consecuencia de sus acciones*
- **Responden en forma afirmativa a todos los deseos de sus hijos**
- **Todo lo resuelve una pantalla**
- **y evitan que se esfuercen**



Generación de padres  
AUTORITARIOS

Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!*



# NO ME GUSTA COMO FUNCIONA EL MUNDO....



Algunos opinan....PADRES DE ALGODÓN –HIJOS DE CRISTAL??

Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!*



# FRACASO EN SU PROYECTO DE VIDA ..



Los vagos se forman en las casas. En las familias que no ponen reglas, límites, márgenes y responsabilidades. El amor de los padres no puede perjudicar el desarrollo integral del individuo. El amor es disciplina, orden y respeto.



Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!*



# Los hijos de hoy criados para vivir bien ...no para sobrevivir a la adversidad

- ***Porque La Vida Es ...De Dos Caras***



Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: ***Vale la pena vivir!***





Como está usted regulando sus emociones ?Y QUE MODELO ERES...



Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!*



# La importancia en educar en emociones



“De nada sirve que los alumnos sepan colocar NEPTUNO en el universo... si no saben donde colocar sus EMOCIONES



Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!*





COMO ESTAN SUS  
HABITOS .....



Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!*

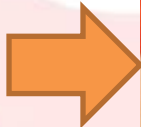




XATAKA BASICS



Comprando DOPAMINA. AL 100%...



Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!*



**DESEQUILIBRIO** : Placer y dolor son procesados en el mismo lugar del cerebro y mantienen una relación recíproca de equilibrio. Cada vez que obtienes placer y la balanza se inclina hacia ese lado, el cerebro genera una fuerte reacción opuesta con la que recibirás la misma cantidad de dolor. Es decir: **¡¡¡ Cuanto más persigues el placer, más dolor te provocas!!!**



Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: **Vale la pena vivir!**



**, ¡¡¡ entre mas placer por dopamina ....más malestar ..más aburrimeinto..más displacer !!!**



**No motivación al deporte-socializar-TODO ES ABURRIDO-ANHEDONIA  
Problemas de atención –alteración función ejecutiva-impulsividad..etc.**

**Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!***



# **Un Resultado entre muchos : Hijos con muy Baja tolerancia a la frustración y que no toleran el aburrimiento...**



# Exposición prolongada a pantallas provoca ....

- ❑ Impacto en el desarrollo cerebral de los niños: **habilidades de concentración en atención y multitareas prolongadas como leer un libro** porque el cerebro se ha acostumbrado a la gratificación instantánea de la pantalla y niveles elevados de la dopamina.
- ❑ **Problemas de sueño:** melatonina por la luz azul de la pantalla
- ❑ Dependencia y **comportamiento compulsivo: subidas de nivel en los juegos, los me gusta. Búsqueda de gratificación constante y obsesiva .síndrome de tolerancia y abstinencia .**
- ❑ Demasiado tiempo en pantalla **menos interés por el deporte –limita el disfrute en otras cosa.**
- ❑ **Déficits en habilidades sociales y la empatía y** dependen mas de la comunicación digital y no personal en físico y solución de conflictos en forma efectiva.
- ❑ Problemas físicos. **No corren no juegan al aire libre. Llega al sedentarismo. Obesidad infantil—problemas postulares.. Cuello espalda mala postura**



QUIEN MANDA A QUIEN...



Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!*





Y que no se  
esfuercen..  
**TODO FACIL**



# Estamos en la era de la inmediatez

- ❑ Nula tolerancia a la frustración
- ❑ Quiero algo y LO TENGO QUE TENER ...Y RAPIDO
- ❑ NO SE ESPERAR ..NO SE ABURRIRME..NO SE POSPONER LA RECOMPENSA ...NO SE PERDER ..

# ESTRATEGIAS QUE PUEDEN AYUDAR A QUE TU HIJO SE REGULE EMOCIONALMENTE

- Observe a su hijo como esta su expresión emocional
- Pregúntele como se esta sintiendo (que logre identificar su emoción : estoy frustrado ..triste..enojado..con miedo ).
- No lo obligue a hablar si no quiere hablar en ese momento ...pero no olvide hablar con él cuando este tranquilo..es necesario hacer autoconciencia de lo que pasó y de lo sintió ...valide sus emociones.
- NO SE "ENGANCHE CON EL NIÑO" .....si el menor esta furioso invítelo a que se calme...hágalo de una forma tranquila .
- En ese momento en que su cerebro **esta emocional y no esta razonando**, no regañe ..no de reprimendas ..consecuencias ...eso lo puede hacer cuando ya vuelva a funcionar su cerebro racional le explicas la consecuencia .



### ***Estrategias de manejo para padres***

**Disminuir y evaluar su propio uso de dispositivos electrónicos (ser modelo)**

**Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!***



Red Nacional de Suicidiología  
"Trabaja y previene el suicidio  
en un compromiso de vida"



## ***Estrategias de manejo para padres***

Crear un Contrato Familiar de Tecnología para definir claramente lo que es un uso aceptable de dispositivos electrónicos y de las redes sociales - y lo que no es un uso aceptable... **NO USE LA FUERZA**

Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!*



### ***Estrategias de manejo para padres***

**Establecer zonas prohibidas ...espacios  
..situaciones y horas libres de tecnología  
dentro del hogar que aplican para todos..**

**Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!***



# ***Buen habito de alimentación: mientras se come en la mesa de la casa y en la mesa del restaurante***



**Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!***



## Zona libre de tecnología:



Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!*



Red Nacional de Suicidiólogos  
"Trayendo la prevención del suicidio  
a un compromiso de vida!"

# A la hora de dormir: Establecer una adecuada higiene del sueño



Buen Sueño: Equilibrio de la dopamina

- Previene: Depresión y ansiedad –déficits de atención – desregulación emocional , etc.
- Los mas pequeños 11-12 horas de sueño
- Los mas grandes entre 9 y 10 horas de sueño



No use la fuerza. No peleas. ...ante todo RESPETO

Si su tiempo lo distribuye bien en sus actividades de rutina

SE GANA ..como se gana el dinero? trabajando

SE GANA CON BUENA ACTITUD



Si es responsable en el uso

Si es responsable con sus deberes

Si demuestra madurez emocional

### ***Estrategias de manejo para padres***

Crear un Contrato Familiar de Tecnología para definir claramente lo que es un uso aceptable de dispositivos electrónicos y de las redes sociales - y lo que no es un uso aceptable...

Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!*





### ***Estrategias de manejo para padres***

***Darle a su hijo su atención completa cuando se interactúa con ellos..***

**Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!***



Red Nacional de Socorro  
"Hacer la diferencia de verdad  
en el compromiso de servir"



### ***Estrategias de manejo para padres***

**Crear una relación de confianza, comunicación y transparencia con su adolescente. Sin esto, no querrán hablar con usted ni pedir ayuda si lo necesitan.**

**Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!***





### ***Estrategias de manejo para padres***

**Ayudarle a su adolescente a desarrollar una autoestima saludable. De esta manera, ellos podrán lidiar cuando ocurran cosas inesperadas en línea.**

**Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!***



***Y yo que puedo hacer*** ....Tener autoconciencia de sus errores...acepte y haga cambios... Fortalezca su inteligencia emocional .. y ....cuide su **salud mental**



**Para la prevención del Suicidio, Porque Siempre habrá una solución: *Vale la pena vivir!***



# ***Nosotros los padres somos modelos...tanto en el uso de la tecnología como en la regulación de nuestras emociones***

- Desconexión familiar : Ser ejemplos como padres
- Todos en casa apaguemos los dispositivos a una hora en la noche...y en horas AYUNO DE DOPAMINA . y hacer otras cosas cocinar, hacer manualidades, etc.
- Demostrar que la vida fuera de los dispositivos es agradable
- Animarles a actividades que no involucren tecnología, parque, leer, interactuar ,deporte –
- NO ES NEGOCIABLE DEJAR DE ASISTIR A.....POR ESTAR EN .....EN EL COMPUTADOR..VIDEOJUEGOS..ETC.
- Si se enojan ...tranquilos...SE LES PASARÁ ...lo importante es que usted sienta que esta HACIENDO LO CORRECTO Y CON RESPETO.
- **Recalcar :**
- EL MUNDO FUNCIONA CON CONSECUENCIAS
- Hay DEBERES PRIMERO ....para GANAR DERECHOS y PRIVILEGIOS
- IMPOSIBLE QUE SEAS FELIZ---- 24/7
- Habrá cosas que van a ser aburridas y desagradables pero TOCA
- Las cosas se ganan...se luchan... y se requiere esfuerzo para conseguirlas...NADA ES GRATIS..

# Y Que Hacer Para ayudarles a desarrollar su INTELIGENCIA EMOCIONAL ...

- ❑ Retrasar el uso de dispositivos en casa : **Hábitos saludables y compartir en familia**
- ❑ Los padres deben tratar de ser **BUENOS MODELOS** (En todo...)
- ❑ Enseñarles a hablar de sus emociones , identificarlas y manifestarlas adecuadamente (
- ❑ Poner limites claros (**Disciplina con Amor** )
- ❑ Estimule lo que esta bien y corrija lo que esta mal
- ❑ Posponga la recompensa: **QUE ESPERE...**



AFRONTAR LA ADVERSIDAD DE LA VIDA