

La Prensa Mente Sana[®]

 Cuidando la salud mental de niños y jóvenes



Una maestra genial

Ansiedad

2



La Prensa Mente Sana

Cuidando la salud mental de niños y jóvenes

Nuestro proyecto

Por tercer año consecutivo, diario LA PRENSA lanza el proyecto MENTE SANA con el objetivo de promover el bienestar emocional de niños y jóvenes y visibilizar los principales trastornos que los afectan a ellos y a la sociedad en general, para que sean atendidos. El proyecto, que cuenta con el aval y acompañamiento del Colegio de Psicólogos de Honduras y la Secretaría de Educación a través de la Dirección Departamental de Educación de Cortés, ha llegado a 20 centros educativos gubernamentales con capacitaciones a docentes y estudiantes, impartidas por psicólogos, desde su inicio en 2024. Además, ha publicado 14 fascículos impresos y digitales con historietas basadas en los trastornos más comunes y sus características, que se han convertido en

valiosas herramientas para los docentes. En esta tercera edición no solo buscamos impactar en los centros educativos, sino llegar a los padres de familia a través de formación en las Escuelas para Padres y acercarnos a la comunidad en general con contenidos y herramientas digitales en nuestras plataformas, que se conviertan en un espacio seguro para hablar del tema y atenderlo. Además, en conjunto con la Secretaría de Educación y el Colegio de Psicólogos de Honduras, entregaremos a los centros educativos un sello que los certifica como escuelas que luchan para atender la salud mental de sus estudiantes. MENTE SANA es una plataforma con un impacto social, que transforma y cambia vidas, porque, como indica nuestro eslogan: "Hay conversaciones que pueden cambiar el futuro de un niño".



Practica con las herramientas en Espacio Seguro de Mente Sana

Agradecimiento

- Al Colegio de Psicólogos de Honduras y Colegio de Psicólogos Capítulo Cortés.
- A la Secretaría de Educación y la Dirección Departamental de Educación de Cortés.
- A los doctores Pedronel González y Manuel Orellana.
- A los psicólogos Josías Guzmán, Claudia Avilés, Isabel Vásquez y Rafael Mejía.
- A los patrocinadores y aliados: UTH, Fundación Diunsa, World Vision, Camas Royal Excel, Cámara de Comercio e Industrias de Cortés, Supermercados Colonial, Metrocinemas, Wow Media y Facultad de Psicología de UTH.
- A los docentes y estudiantes de los centros educativos beneficiados este 2026: CEB Hogar San José, CEB Soledad Fernández, CEB Dionisio de Herrera y CEB Lila Luz de Maradiaga.

Staff

PRESIDENTE OPSA JORGE CANAHUATI • DIRECTOR EJECUTIVO CARLOS MAURICIO FLORES • JEFA DE REDACCIÓN TANIA CORONA


 PROYECTOS
MERCADERO
COMERCIAL

 GLENDA ESTRADA
EDDY MONTALVÁN
MANUEL WELCHEZ

 DISEÑO GRÁFICO
ILUSTRACIONES

 ZAYRA CABALLERO
JERSON HERNÁNDEZ
GARABATO'S STUDIO

MENTE SANA ES UNA PUBLICACIÓN ORIGINAL Y EXCLUSIVA DE GRUPO OPSA TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

GRACIAS AL PATROCINIO DE:



El trastorno

ANSIEDAD GENERALIZADA

Comprender la ansiedad en niños y jóvenes es esencial para darles el apoyo y las herramientas necesarias con el fin de que gestionen sus emociones y desarrollen resiliencia. Para diagnosticar este trastorno, la ansiedad y la preocupación deben estar presente durante los últimos seis meses. Con la intervención adecuada y el apoyo continuo, ellos pueden llevar una vida plena y saludable.

CINCO CLAVES SOBRE LA ANSIEDAD EN NIÑOS Y JÓVENES:

1. La ansiedad puede manifestarse de manera diferente en niños y jóvenes que en adultos.

Es importante saber reconocer los signos que indican que un niño o joven puede estar experimentando ansiedad. Algunos síntomas comunes incluyen:

A. Físicos: Dolores de cabeza, dolores de estómago, náuseas, sudoración, temblores, taquicardia.

B. Emocionales: Miedo excesivo, irritabilidad, tristeza, sensación de pánico.

C. Conductuales: Evitación de situaciones que causan ansiedad (por ejemplo, escuela, socialización), inquietud, llanto, conductas de oposición.

2. Cognitivos: Preocupaciones constantes, pensamientos catastróficos, dificultad para concentrarse.

3. Factores desencadenantes: conocer los factores que pueden desencadenar o exacerbar la ansiedad en niños y jóvenes es crucial para gestionarla de manera efectiva. Estos factores pueden incluir:

A. Cambios en la vida: Mudanzas, cambios de escuela, divorcio de los padres.

B. Presión académica: Expectativas de rendimiento, miedo al fracaso, exámenes.

C. Problemas familiares: Conflictos en el hogar, problemas financieros, enfermedades en la familia.

D. Interacciones sociales: "Bullying", aislamiento, problemas con amigos.

E. Traumas pasados: Experiencias de abuso, accidentes, eventos traumáticos.

3. Impacto en el desarrollo

La ansiedad no tratada puede afectar negativamente el desarrollo de un niño o joven.

Algunos de los impactos potenciales incluyen:

A. Desempeño escolar: Dificultades de aprendizaje, disminución del rendimiento académico.

B. Desarrollo social: Aislamiento, dificultad para hacer y mantener amistades.

C. Bienestar emocional: Aumento del riesgo de depresión y otros trastornos de salud mental.

- ****Salud física**:** Problemas de sueño, trastornos alimentarios, enfermedades psicosomáticas.

4. Intervenciones y tratamientos efectivos

Existen estrategias y tratamientos que pueden ayudar a los niños y jóvenes a gestionar la ansiedad:

A. Terapia cognitivo-conductual (TCC): ayuda a los niños a identificar y cambiar los pensamientos y comportamientos negativos.

B. Terapia de juego o arte: Utiliza actividades lúdicas o creativas para expresar emociones y gestionar el estrés.

C. "Mindfulness" y técnicas de relajación: ejercicios de respiración, meditación, relajación muscular.

D. Apoyo escolar: Coordinación con el personal escolar para crear un ambiente de aprendizaje seguro y comprensivo.

E. Medicamentos: En casos severos, un profesional de salud puede recomendar medicamentos.

5. Rol de los padres y cuidadores

Padres y cuidadores desempeñan un papel crucial en el apoyo a niños y jóvenes con ansiedad:

A. Comunicación abierta: Fomentar un ambiente en el que los niños se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones y sentimientos.

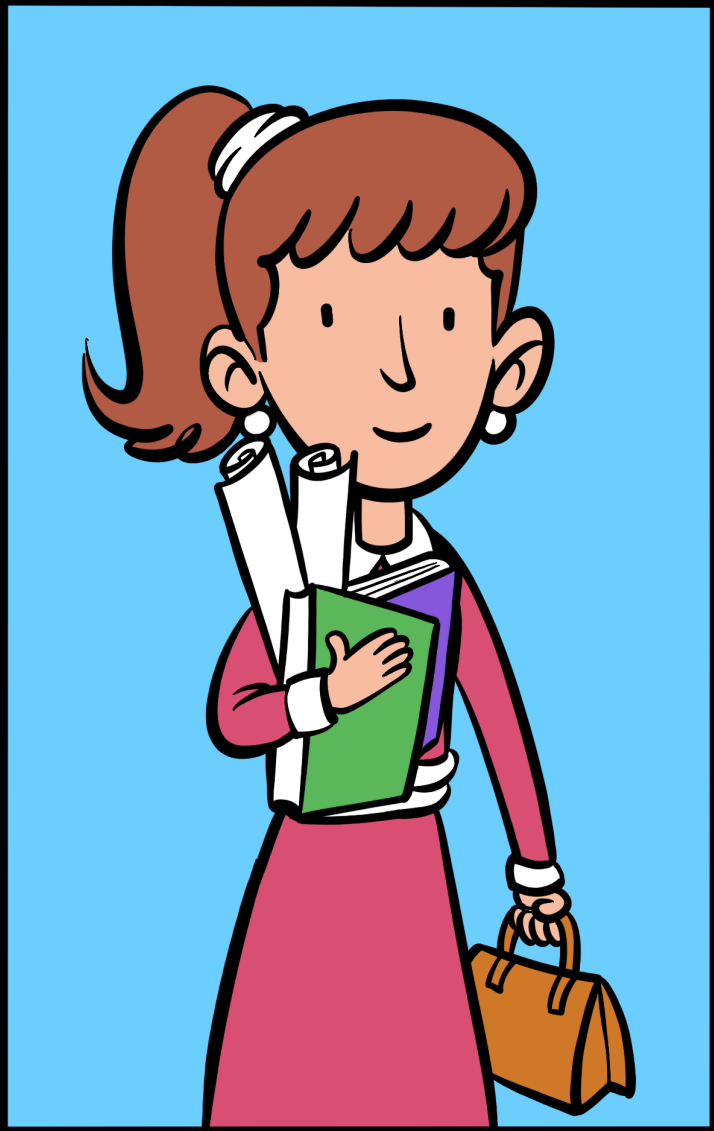
B. Educación y comprensión: Aprender sobre la ansiedad y sus efectos para brindar un mejor apoyo.

C. Modelado de conductas positivas: Demostrar técnicas de gestionar el estrés y afrontamiento saludable.

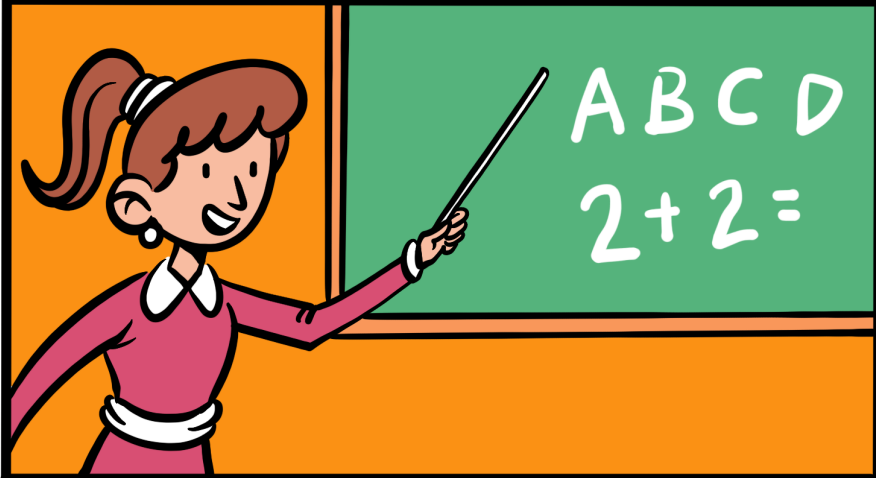
D. Búsqueda de ayuda profesional: No dudar en buscar la asistencia de un psicólogo o psiquiatra.

E. Rutina y consistencia: Mantener una rutina diaria estable puede ayudar a los niños a sentirse seguros.

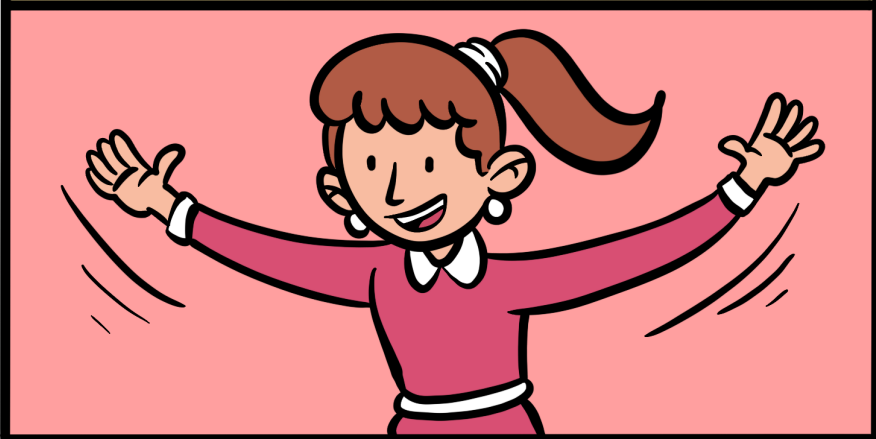
La profesora Gloria era la más querida del colegio.



Sus clases eran dinámicas, alegres e innovadoras.

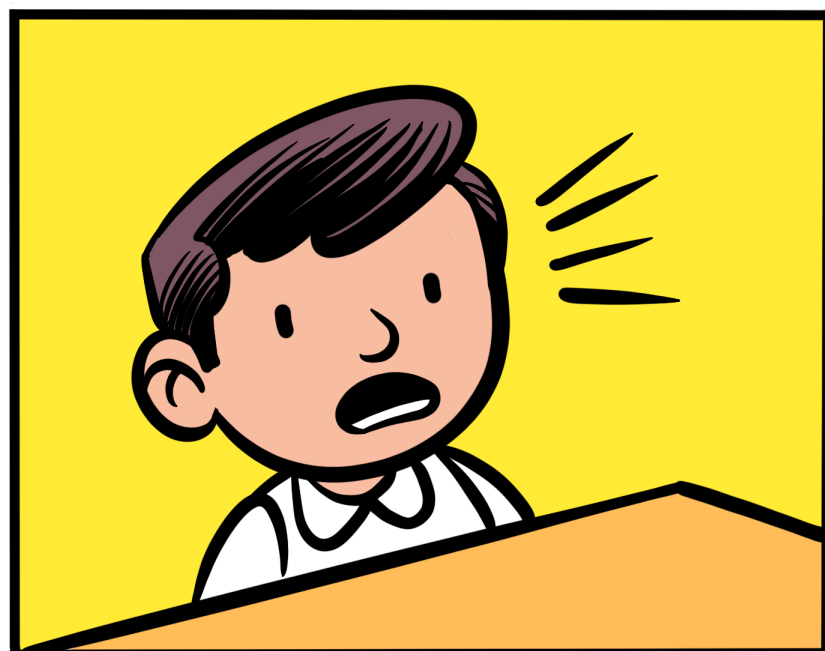


Un día llegó al aula y les propuso a los muchachos de noveno grado hacer algo diferente, algo de gran impacto.



Enfrente tenía a 43 alumnos. Ella sabía cómo motivarlos, los escuchaba y les ayudaba a sacar lo mejor de sí.





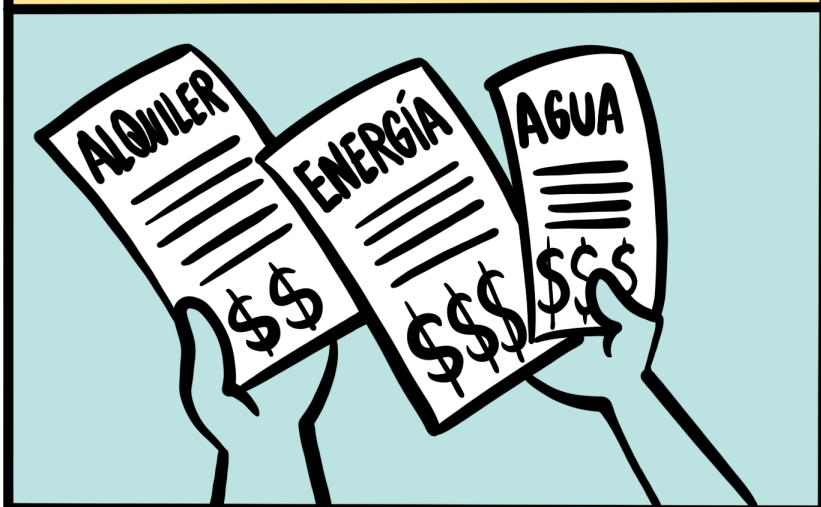




Nosotros somos seis en casa.
Mi papá fue despedido del trabajo,
estamos viviendo de
los ingresos de mi mamá.
No sé qué va a pasar con nosotros.



Escuché que hay problemas para pagar el
alquiler de la casa, la energía y el agua



Tampoco ajusta para comprar
la provisión en el mercado



Ni para el dinero del bus con que mis dos
hermanos y yo venimos al colegio.

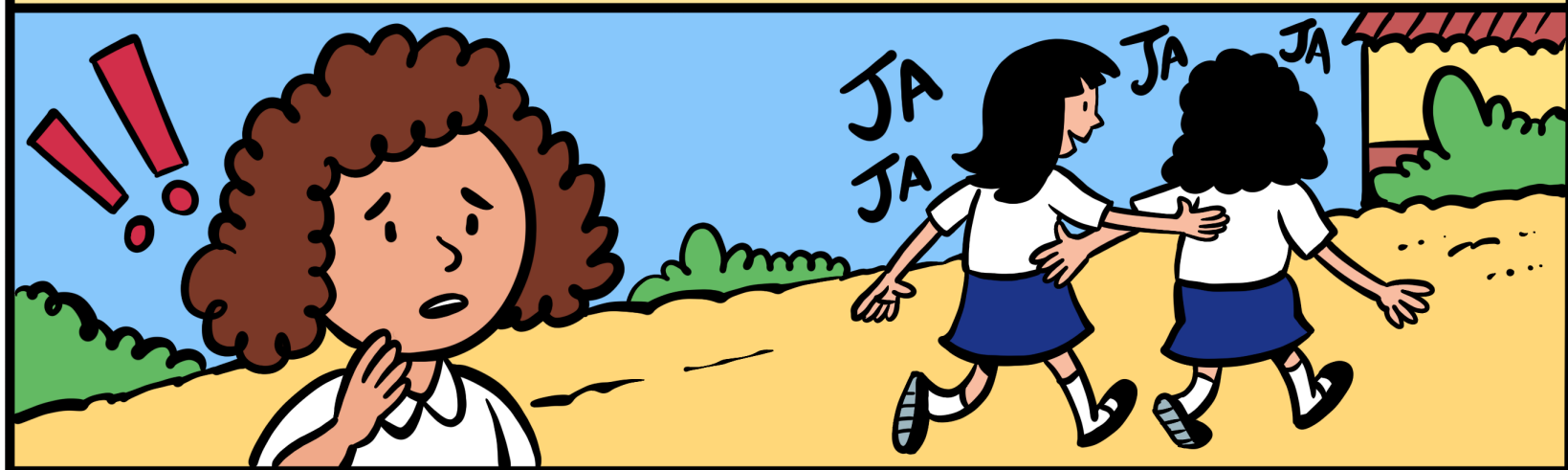


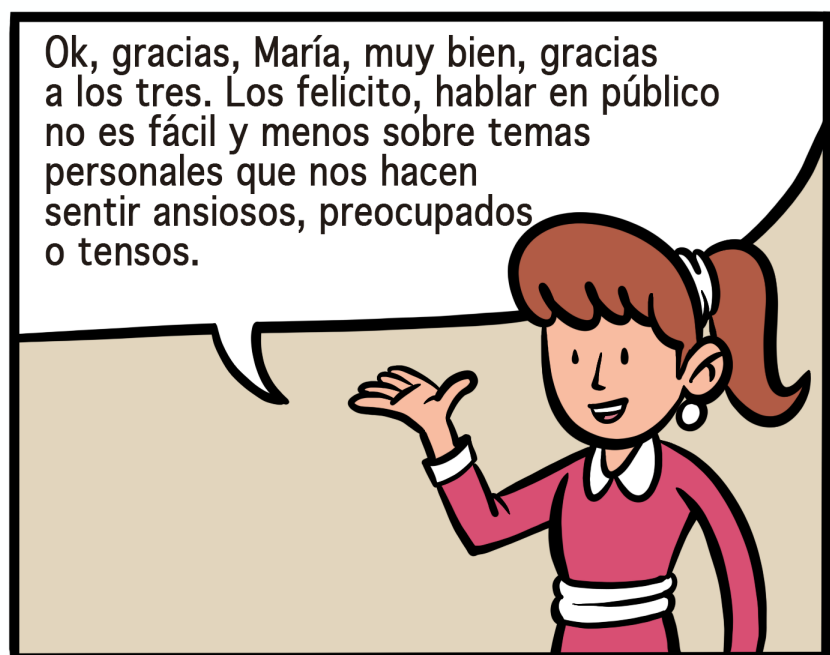
No sé si nos van a sacar o adónde
iremos a vivir.



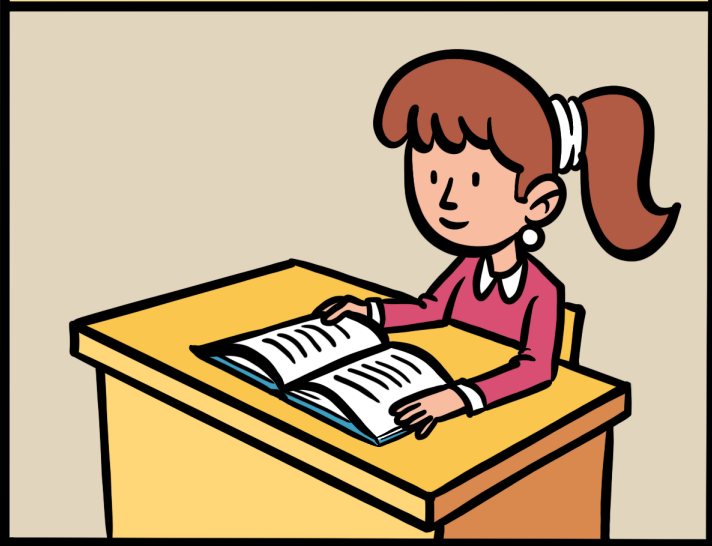


“Mire, profe, no sé por qué, pero me siento rechazada por mis compañeras. Alba y Alicia, mis amigas de siempre, me evitan, de la noche a la mañana no me hablan.”





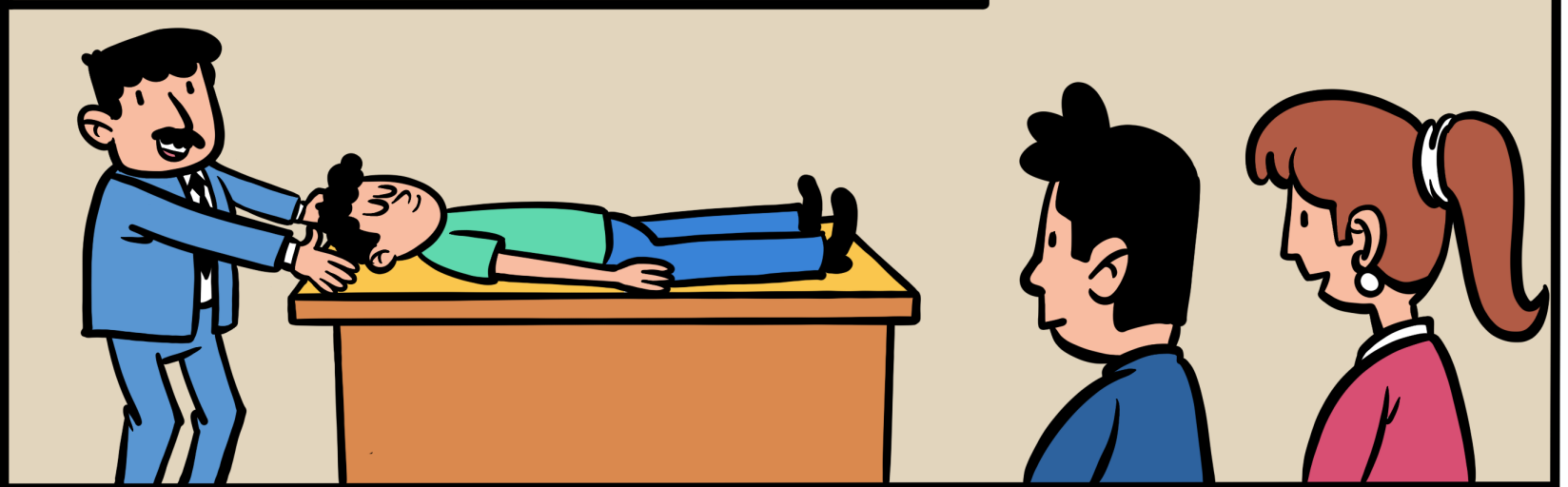
“Asistí a una capacitación impartida por un psicólogo”



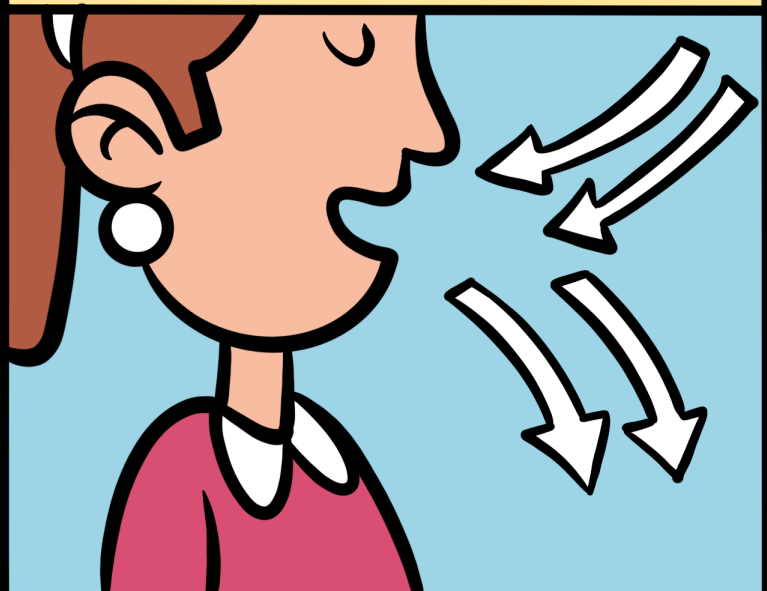
En el que se abordó el tema de la ansiedad



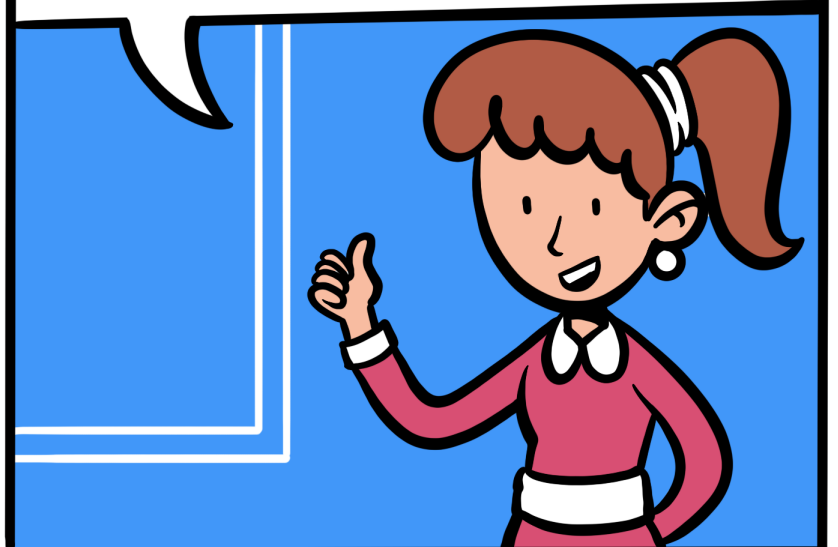
Y nos enseñaron una técnica para contrarrestarla.



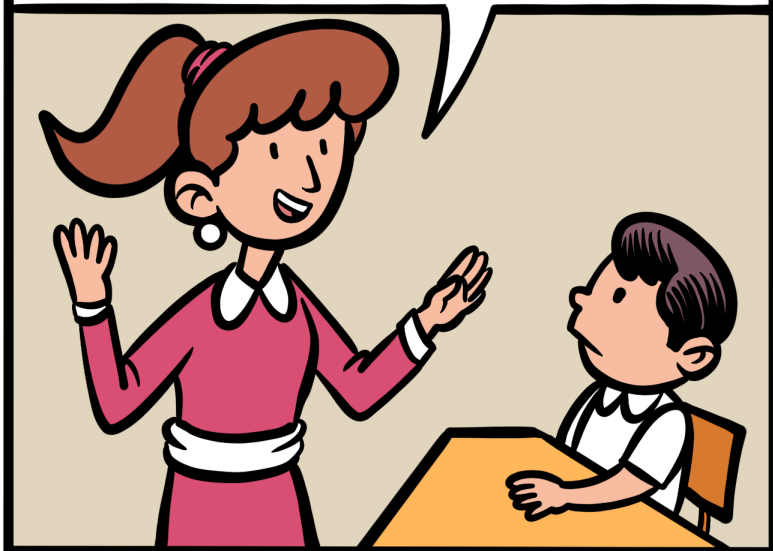
Se llama respiración profunda.



Es un ejercicio buenísimo para aliviar el estrés, el dolor y la ansiedad.



Colóquense en la posición en que se sientan más cómodos.



Ya sea acostados



Sentados



o parados.



Pónganse una mano sobre el corazón



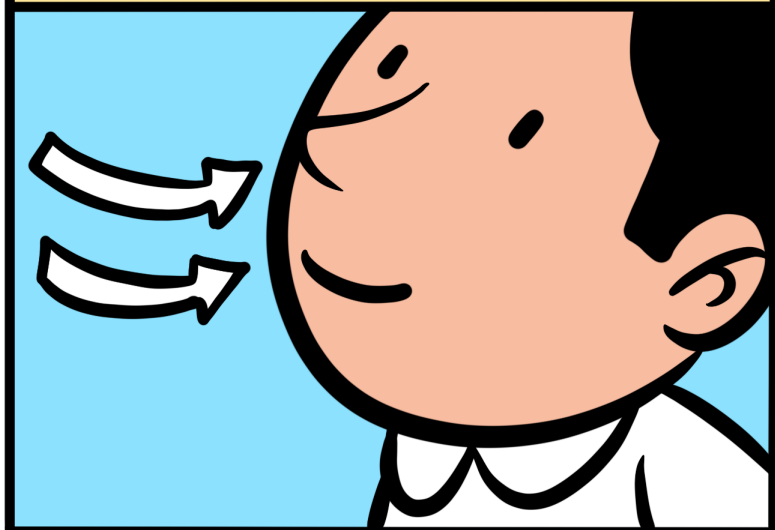
y la otra un poco más arriba del ombligo.



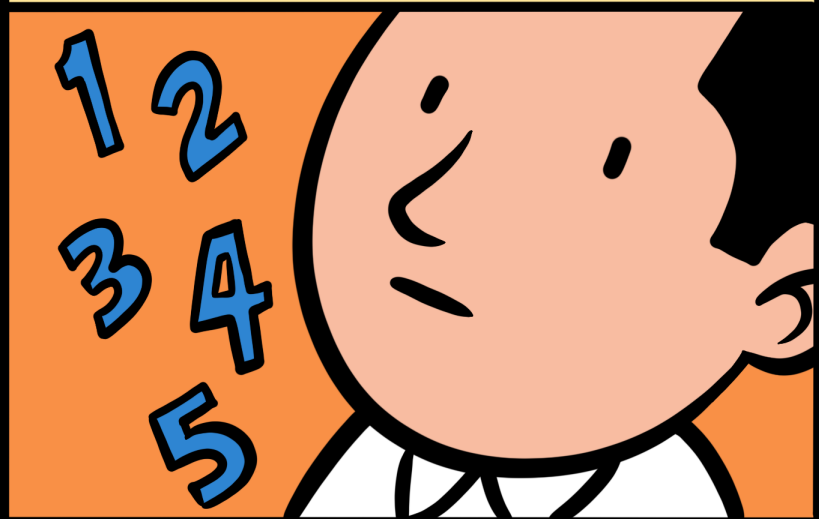
Ahora vamos a respirar lentamente.



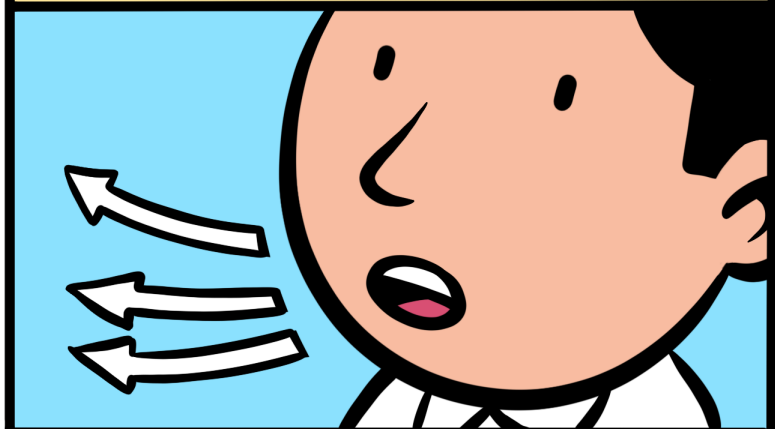
Tomen aire por la nariz y cuenten hasta cuatro.



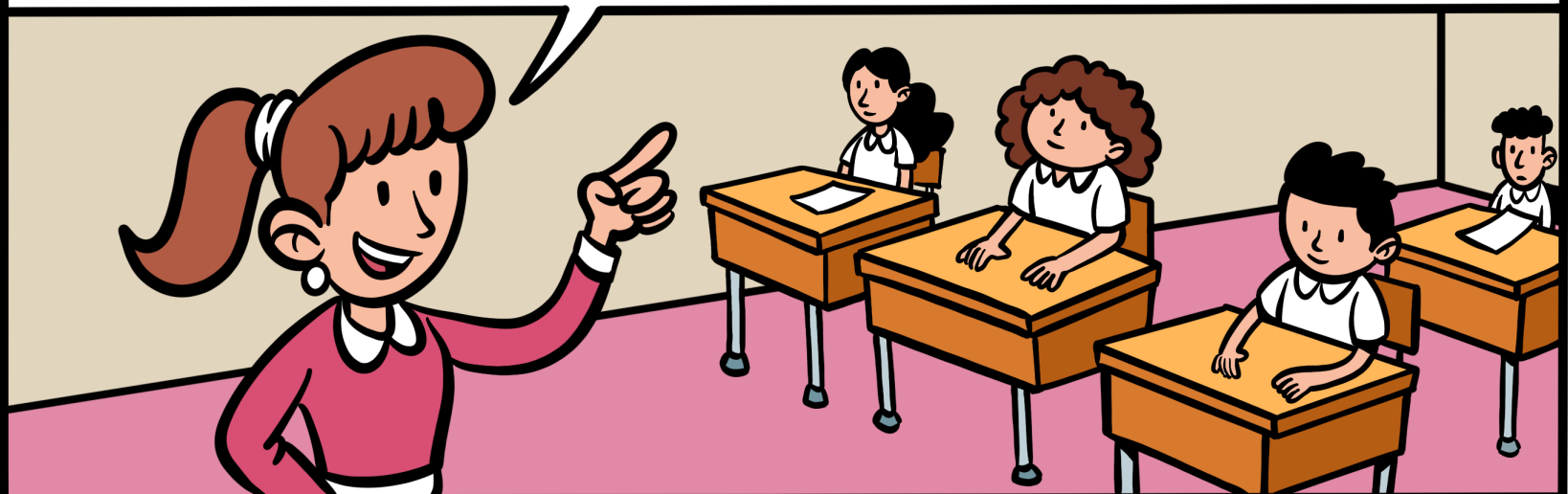
Ahora cuenten hasta cinco y mantengan el aire.



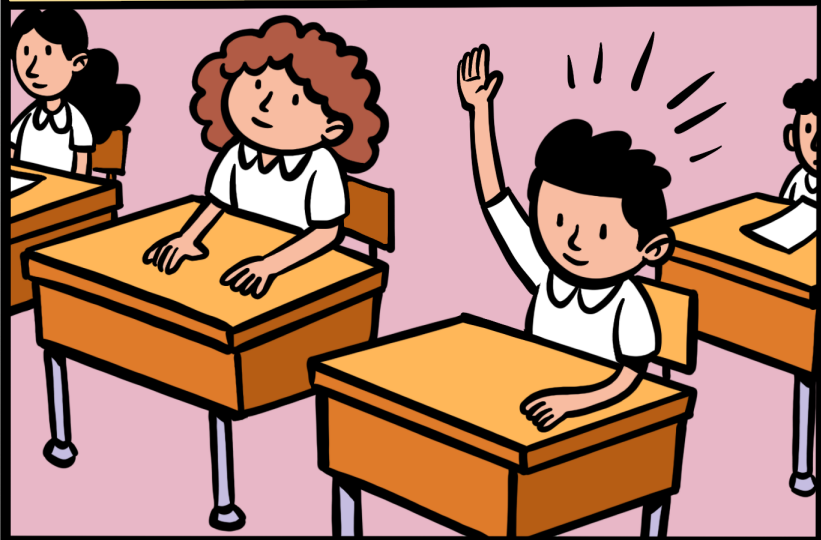
Cuando hayan pasado los cinco segundos empiecen a sacar lentamente el aire por la boca mientras mentalmente cuentan hasta seis.



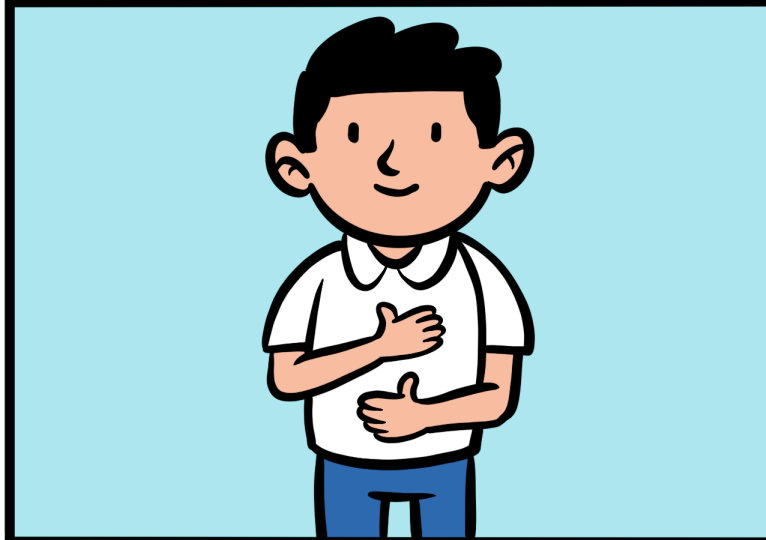
Mañana, uno de ustedes dirigirá este ejercicio y después nos contará en qué nos ayuda la respiración profunda.



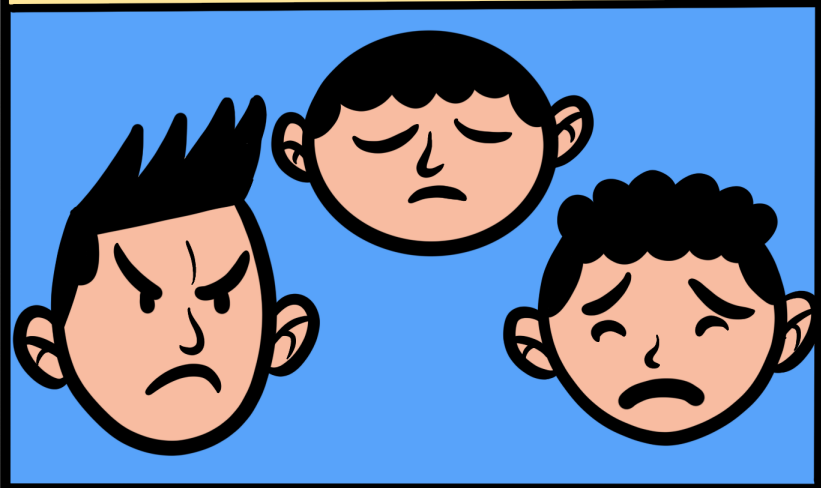
Al día siguiente, Luis se ofreció para realizar el ejercicio



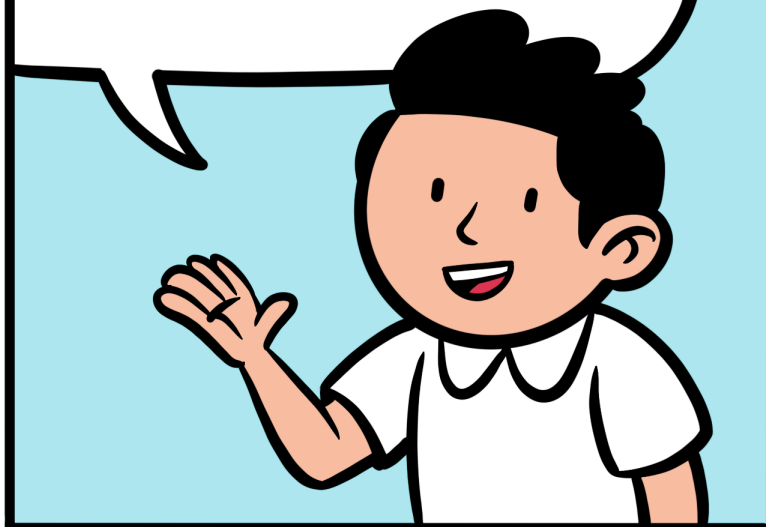
y tras hacerlo le explicó a sus compañeros



Que la respiración profunda se debe hacer cuando estén enojados, tristes o con ganas de llorar



Les ayudará a calmarse y relajarse.



Al final, la profesora Gloria felicitó a Luis, pidió un aplauso para todos y les dijo:

Ya saben: esta es una de las técnicas para disminuir la ansiedad, pero no se les olvide buscar ayuda con psicólogos si los síntomas duran más de 6 meses ...Ellos nos pueden ayudar a gestionar nuestras emociones de miedo, angustia, preocupación o estrés del día a día...





Síntomas

La ansiedad en niños y jóvenes se puede definir como una respuesta emocional normal que se presenta ante situaciones de estrés o incertidumbre, pero que se vuelve problemática cuando es excesiva o persistente. Esta condición puede manifestarse a través de preocupaciones intensas, miedos irracionales o síntomas físicos, como palpitaciones o malestar estomacal.

En este grupo de edad, la ansiedad puede interferir con el desarrollo normal, afectando su rendimiento escolar, sus relaciones sociales y su bienestar general. Es importante reconocer que, aunque todos los niños y jóvenes pueden experimentar ansiedad en algún momento, cuando estos sentimientos se vuelven abrumadores o afectan su vida diaria, puede ser útil buscar apoyo profesional.



SEÑALES DEL TRASTORNO:

1. **INQUIETUD O NERVIOSISMO:**
Pueden parecer más inquietos o tener dificultad para relajarse.
2. **PREOCUPACIÓN EXCESIVA:**
Se preocupan mucho por situaciones cotidianas, como el rendimiento escolar o las relaciones con amigos.
3. **DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE:**
Pueden tener problemas para enfocarse en tareas o actividades.
4. **CAMBIOS EN EL SUEÑO:**
Pueden experimentar insomnio, pesadillas o dormir en exceso.
5. **SÍNTOMAS FÍSICOS:**
Como dolores de cabeza, dolor de estómago, o tensión muscular, que no tienen una causa médica clara.
6. **EVITACIÓN:**
Pueden evitar situaciones que les generan ansiedad, como ir a la escuela o participar en actividades sociales.
7. **IRRITABILIDAD:**
Pueden volverse más irritables o tener cambios de humor.
8. **BAJA AUTOESTIMA:**
Pueden sentirse inseguros o dudar de sus habilidades.

Si notas varios de estos síntomas en un niño o joven, puede ser útil hablar con un profesional de la salud para obtener apoyo.



NOTA: Este material fue elaborado bajo la atenta supervisión de un grupo de psicólogos y bajo ningún punto busca sustituir las consultas médicas, el diagnóstico o el tratamiento.



El test

Test para que los padres evalúen si su hijo muestra signos de la ansiedad

Instrucciones: lee cada afirmación y responde con "Sí" o "No" según creas que describe a tu hijo(a), pariente o alumno

Preocupación excesiva: ¿Tu hijo(a) parece preocuparse demasiado por cosas cotidianas, como la escuela, amigos, o el rendimiento en actividades?

SÍ ☐ NO ☐

Problemas para dormir: ¿Tu hijo(a) tiene dificultades para conciliar el sueño o se despierta frecuentemente durante la noche debido a pensamientos preocupantes?

SÍ ☐ NO ☐

Irritabilidad: ¿Tu hijo(a) se muestra fácilmente irritable o frustrado(a) sin una razón clara?

SÍ ☐ NO ☐

Inseguridad social: ¿Tu hijo(a) evita situaciones sociales o parece incómodo(a) en reuniones con amigos o familiares?

SÍ ☐ NO ☐

Miedo a la separación: ¿Tu hijo(a) muestra un miedo intenso o constante a estar lejos de ti o de otros familiares cercanos?

SÍ ☐ NO ☐

Síntomas físicos: ¿Tu hijo(a) se queja frecuentemente de dolores de cabeza, de estómago u otros síntomas físicos sin una causa médica aparente?

SÍ ☐ NO ☐

Evita actividades: ¿Tu hijo(a) evita ciertas actividades, como ir a la escuela o practicar deportes, debido a miedos o preocupaciones?

SÍ ☐ NO ☐

Inquietud: ¿Tu hijo(a) parece inquieto(a) o tiene dificultades para relajarse?

SÍ ☐ NO ☐

Dificultad para concentrarse: ¿Tu hijo(a) tiene problemas para concentrarse en tareas escolares o en otras actividades que antes disfrutaba?

SÍ ☐ NO ☐

Preocupación por el futuro: ¿Tu hijo(a) se preocupa excesivamente por eventos futuros o situaciones que aún no han ocurrido?

SÍ ☐ NO ☐

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

DE 0 A 2 RESPUESTAS "SÍ":

Es posible que tu hijo(a) no esté experimentando ansiedad significativa. Sin embargo, es importante seguir monitoreando su comportamiento.

DE 3 A 5 RESPUESTAS "SÍ":

Tu hijo(a) podría estar experimentando niveles moderados de ansiedad. Considera hablar con un profesional de la salud mental para obtener más orientación.



6 O MÁS RESPUESTAS "SÍ":

Tu hijo(a) podría estar experimentando niveles altos de ansiedad. Se recomienda buscar ayuda de un psicólogo o consejero especializado en niños y adolescentes.

Este test es solo un primer paso y no debe tomarse como diagnóstico definitivo. Si tienes preocupaciones, lo mejor es consultar a un profesional.

Mente Sana

TERCERA EDICIÓN

La Prensa

HAY DÍAS QUE
LA PREOCUPACIÓN
OCUPA NUESTRA MENTE Y
**DEJAMOS DE VIVIR Y
DISFRUTAR EL PRESENTE**



FUNDACIÓN
Diunsa

World Vision



CAMAS
Royal Excell

DONDE TUS SUEÑOS COMIENZAN



COLONIAL
SUPERMERCADOS

