



Colegio
Helvetia

Cuidando la Salud Mental

Una Guía de la UAE

Septiembre 2020

Síntomas en Primera Infancia

GJ – 2º

Psicóloga: Luz Angela Cano

SIGNOS QUE PUEDEN INDICAR ALTERACIONES EN LA SALUD MENTAL EN LA PRIMERA INFANCIA (GJ a 2º)



Si observa o recibe de parte de los padres la información de la aparición de alguno de los siguientes signos que sugieren alteraciones en la salud mental de los estudiantes, les agradecemos informarlo en Psicología UAE:

- **Alteraciones en la alimentación:**

Aumento de ingesta de alimentos especialmente de dulces y carbohidratos. Come poco.

- **Alteraciones en el sueño:**

Duerme sobresaltado y despierta varias veces en la noche.

Pesadillas frecuentes.

Expresa que tiene miedo o preocupación que no lo deja conciliar el sueño.

- **Alteraciones en el comportamiento:**

Se muestra irritable permanentemente.

Hace “pataletas” constantemente.

Se percibe desmotivado.

Manifiesta tristeza.

Se muestra poco activo y sin energía.

Descontrol permanente.

Vuelve a tener conductas de una etapa anterior (orinarse en la cama, dormir con padres, etc.)

Inflexible ante ciertos cambios o situaciones.



<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/cansado-mal-comportamiento-tu-hijo-claves-mejorar-su-conducta>

Síntomas en Infancia

3º - 6º

Psicóloga: Luisa Fernanda Rodríguez

SIGNOS QUE PUEDEN INDICAR ALTERACIONES EN LA SALUD MENTAL EN LA INFANCIA O EDAD ESCOLAR (3° a 6°)



Si observa o recibe de parte de los padres la información de la aparición de alguno de los siguientes signos que sugieren alteraciones en la salud mental de los estudiantes, les agradecemos informarlo en Psicología UAE:

- Mucha preocupación por el futuro y de que sucedan cosas malas.
- Presentar episodios de miedo intenso y repentino, acompañados de: palpitaciones del corazón o dificultad para respirar, o sentirse mareado, tembloroso o sudoroso.
- Sentirse triste, desesperanzado o irritable la mayor parte del tiempo.
- No querer hacer cosas divertidas, ni disfrutarlas cuando se hacen.
- Dormir mucho más o mucho menos de lo normal.
- Comer mucho más o mucho menos de lo habitual.
- Cambios en el nivel de energía: sentirse cansado y sin fuerzas o tenso e inquieto la mayor parte del tiempo.
- Sentirse despreciable, inútil o culpable.



<https://www.webconsultas.com/bebes-y-ninos/psicologia-infantil/la-ansiedad-y-la-depresion-afectan-cada-vez-mas-ninos-y-adolescent>

<https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/anxiety.html>

SIGNOS QUE PUEDEN INDICAR ALTERACIONES EN LA SALUD MENTAL EN LA INFANCIA O EDAD ESCOLAR (3° a 6°)



Si observa o recibe de parte de los padres la información de la aparición de alguno de los siguientes signos que sugieren alteraciones en la salud mental de los estudiantes, les agradecemos informarlo en Psicología UAE:

- Evitación de situaciones, y esfuerzo para ‘no sentir’ determinadas emociones.
- Pensamientos repetitivos, ‘dar vueltas a la cabeza’ de modo improductivo, acompañadas de sentimientos de culpa u odio.
- Ideas de indefensión y falta de control.
- Aislamiento social, o restricción de los contactos sociales.

<http://madridsalud.es/wp-content/uploads/2020/06/GuiaImpactopsicologico.pdf>



<https://www.menteaombrosa.com/depresion-y-ansiedad-infantil-trastornos-psicologicos-causados-por-la-reclusion-obligatoria/>

Síntomas en Adolescencia

7º - 12º

Psicólogo: Frank Marengo

7A y 11A: Luisa Fernanda Rodríguez

SIGNOS QUE PUEDEN INDICAR ALTERACIONES EN LA SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA



Si observa o recibe de parte de los padres la información de la aparición de alguno de los siguientes signos que sugieren alteraciones en la salud mental de los estudiantes, les agradecemos informarlo en Psicología UAE:

SENTIMIENTOS DE PREOCUPACIÓN

- Se ven tristes sin ninguna razón aparente.
- Presentan llanto fácil, enojo y reacciones fuertes ante las cosas que ocurren.
- Se desvalorizan y se culpan por todo.
- Se les nota una actitud ansiosa y de preocupación.
- Le cuesta elaborar el duelo ante la pérdida de un ser querido.
- Presenta miedos exagerados e irracionales.
- Se preocupa excesivamente por las cosas que ocurren y por su apariencia física.
- Muestra miedo por sentir que no controla su mente.



<http://extension.uned.es/actividad/9562>

Adaptado de: Salud mental del adolescente. Galvis Yolanda, Osorio Jorge, López Piedad y Medina Roberto. Medellín 2006. Grupo Salud Mental, Observatorio de Salud Pública y Psicología, Salud y Sociedad. Editora Yolanda Torres.

SIGNOS QUE PUEDEN INDICAR ALTERACIONES EN LA SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA



Si observa o recibe de parte de los padres la información de la aparición de alguno de los siguientes signos que sugieren alteraciones en la salud mental de los estudiantes, les agradecemos informarlo en Psicología UAE:

EXPERIMENTA GRANDES CAMBIOS:

- Baja su rendimiento académico.
- Pierde el interés por lo que disfrutaba.
- Patrones diferentes de sueño y alimentación.
- Muestra interés por estar solo mucho tiempo.
- Se ve distraído y no termina sus tareas.
- Manifiesta que la vida es muy dura.
- Escuchas voces sin explicación.
- Piensa en hacerse daño o tiene ideas de suicidio.



<https://www.psicomaster.es/como-afrentar-los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia/>

Adaptado de: Salud mental del adolescente. Galvis Yolanda, Osorio Jorge, López Piedad y Medina Roberto. Medellín 2006. Grupo Salud Mental, Observatorio de Salud Pública y Psicología, Salud y Sociedad. Editora Yolanda Torres.

SIGNOS QUE PUEDEN INDICAR ALTERACIONES EN LA SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA



Si observa o recibe de parte de los padres la información de la aparición de alguno de los siguientes signos que sugieren alteraciones en la salud mental de los estudiantes, les agradecemos informarlo en Psicología UAE:

PRESENTA:

- Dificultades para concentrarse e incapacidad de pensar o hacer cosas.
- Incapacidad de quedarse sentado o atento.
- Preocupación por ser dañado, por lastimar a otros o hacer algo “malo”.
- Necesidad de lavarse las manos, de limpiar cosas, de llevar a cabo rutinas exageradas para prevenir un peligro.
- Pesadillas con frecuencia.



<http://hablemosderelaciones.com/c-adolescencia/cambios-emocionales-en-la-adolescencia/>

Adaptado de: Salud mental del adolescente. Galvis Yolanda, Osorio Jorge, López Piedad y Medina Roberto. Medellín 2006. Grupo Salud Mental, Observatorio de Salud Pública y Psicología, Salud y Sociedad. Editora Yolanda Torres.

SIGNOS QUE PUEDEN INDICAR ALTERACIONES EN LA SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA



Si observa o recibe de parte de los padres la información de la aparición de alguno de los siguientes signos que sugieren alteraciones en la salud mental de los estudiantes, les agradecemos informarlo en Psicología UAE:

COMPORTAMIENTOS PROBLEMÁTICOS:

- Ingesta de alcohol u otras drogas.
- Mostrarse obsesivo por su peso y hacer dietas.
- Irrespeto constantemente a otros e infringe la Ley.
- Prender fuego.
- Poner en peligro la integridad de otros.
- Hacer daño intencionalmente o maltratar animales.



<http://teoterapiadefamilia.blogspot.com/2015/10/adolescentes-rebeldes-con-causa.html>

Adaptado de: Salud mental del adolescente. Galvis Yolanda, Osorio Jorge, López Piedad y Medina Roberto. Medellín 2006. Grupo Salud Mental, Observatorio de Salud Pública y Psicología, Salud y Sociedad. Editora Yolanda Torres.

Gracias por su amable colaboración

La UAE está atenta para lo que se
necesite.