



## **SALUD MENTAL DE NIÑAS NIÑOS Y ADOLESCENTES**

**Programa de  
la Capacitación**

## PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN

### SALUD MENTAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

La **salud mental** es fundamental para el bienestar de las personas en **todas las etapas de la vida**, pero es especialmente importante en la **infancia y la adolescencia**, ya que son momentos críticos para el desarrollo cognitivo, emocional y social.

En este curso, nos enfocaremos en la salud mental de las niñas, niños y adolescentes, abordando temas como la ansiedad, la depresión, el estrés, el acoso escolar, la autoestima y las relaciones interpersonales, entre otros. A través de una combinación de teoría y práctica, aprenderás a identificar las principales problemáticas de la salud mental en este grupo de población y a desarrollar estrategias efectivas para prevenir y tratar estas situaciones.

#### OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN



- Comprender los conceptos clave relacionados con la salud mental en la infancia y adolescencia, incluyendo la ansiedad, la depresión, el estrés, el acoso escolar, la autoestima y las relaciones interpersonales.
- Identificar las principales problemáticas de salud mental que enfrentan las niñas, niños y adolescentes en diferentes contextos, como la escuela, la familia y la comunidad.
- Conocer las técnicas y herramientas más efectivas para prevenir y tratar las problemáticas de salud mental en la infancia y adolescencia, y aplicarlas en situaciones reales.
- Desarrollar habilidades para la observación y el análisis de situaciones de salud mental en niñas, niños y adolescentes, y diseñar planes de intervención acordes a las necesidades de cada caso.



- Aprender a trabajar en equipo con otros profesionales, como psicólogos, pediatras y educadores, para abordar de manera integral las problemáticas de salud mental en niñas, niños y adolescentes.
- Reflexionar sobre la importancia de la prevención y promoción de la salud mental en la infancia y adolescencia, y su impacto en el bienestar y calidad de vida de las personas a lo largo del ciclo vital.

## PLAN DE ESTUDIOS



### ✓ **Introducción a la Salud Mental de Niñas, Niños y Adolescentes**

- Conceptos clave en salud mental infantil y juvenil.
- Factores que influyen en la salud mental en la infancia y adolescencia.
- Principales problemáticas de salud mental en niñas, niños y adolescentes.

### ✓ **Ansiedad y Estrés en la Infancia y Adolescencia**

- Tipos de ansiedad y estrés en la infancia y adolescencia.
- Causas y síntomas de la ansiedad y estrés en esta población.
- Estrategias para prevenir y tratar la ansiedad y estrés en niñas, niños y adolescentes.

### ✓ **Depresión en la Infancia y Adolescencia**

- Causas y síntomas de la depresión en niñas, niños y adolescentes.
- Estrategias para prevenir y tratar la depresión en esta población.
- Importancia de la detección temprana y el tratamiento adecuado.

### ✓ **Acoso Escolar y Violencia en la Infancia y Adolescencia**

- Tipos de acoso escolar y violencia en la infancia y adolescencia.
- Consecuencias del acoso escolar y violencia en la salud mental de niñas, niños y adolescentes.
- Estrategias para prevenir y tratar el acoso escolar y violencia en esta población.



## ✓ **Autoestima y Relaciones**

- Interpersonales en la infancia y adolescencia.
- Importancia de la autoestima y relaciones interpersonales en la salud mental de niñas, niños y adolescentes.
- Causas y consecuencias de la baja autoestima y relaciones interpersonales negativas en esta población.
- Estrategias para fomentar una autoestima positiva y relaciones interpersonales saludables en niñas, niños y adolescentes.

## ✓ **Prevención y Promoción de la Salud Mental en la Infancia y Adolescencia**

- Importancia de la prevención y promoción de la salud mental en niñas, niños y adolescentes.
- Estrategias y herramientas para prevenir y promover la salud mental en esta población.
- Rol de los profesionales de la salud y educadores en la prevención y promoción de la salud mental en niñas, niños y adolescentes.

