



¡INVESTIGA!

Tristeza, ansiedad, rabia... Son algunos de los problemas emocionales que pueden tener nuestras niñas, niños, jóvenes y adolescentes.

Las emociones negativas no se producen solo en las personas adultas, sino también en las más pequeñas, pero el problema se

da cuando esas emociones tienen un gran impacto en la infancia y juventud.

En esta línea de actuación te contamos **qué es la salud emocional y cómo cuidarla**, ya que el día 7 de abril se celebra el Día mundial de la salud, y consideramos tan importante la salud física como la emocional.

Los datos sobre salud mental de niños y adolescentes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), nos muestran **la magnitud del problema**:

- El 50% de los trastornos mentales empieza a los 14 años o antes, pero la mayor parte de los casos no se detectan ni se tratan.
- La depresión es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre adolescentes a nivel mundial.
- Los trastornos mentales representan el 16% de la carga mundial de enfermedades y lesiones en las personas de edades comprendidas entre 10 y 19 años.

Las **causas más habituales** de la falta de salud emocional en los niños y niñas suelen ser las siguientes:

- **Problemas de carácter.** Pueden ser de diverso tipo como tener un carácter fuerte, ser muy introvertido, sentir inseguridad o tener un problema de atención.
- **Problemas del entorno del niño o niña.** En este caso se trata de ambientes o circunstancias que afectan de forma negativa al niño o niña. Por ejemplo, puede que viva situaciones de violencia en su hogar o que pase por situaciones límite como el caso de los niños y niñas que viven en zonas de conflicto. Además, puede darse el supuesto de niños o niñas que sufran acoso escolar, por ejemplo.





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

En todos estos casos, la salud emocional del niño o niña se puede ver alterada de manera que pueden aparecer problemas como:

- **Depresión.** Se puede deber a distintas causas y puede producir una bajada del rendimiento escolar o afectar a las relaciones del niño o niña con otras personas.
- **Ira.** Se produce en casos en los que los niños y niñas no son capaces de aceptar reglas y se refleja mediante el enfado y la agresividad.
- **Fobias.** Son miedos excesivos hacia determinadas cosas o situaciones. Por ejemplo, una fobia a los perros o a los insectos.
- **Ansiedad.** La ansiedad que se produce de forma excesiva puede dar lugar a nerviosismo y a alteraciones en la conducta.

¿QUÉ ES LA SALUD EMOCIONAL?

Una buena salud emocional es un estado de bienestar que supone que la persona es capaz de gestionar los problemas habituales de la vida y realizar trabajos productivos.

La salud física y la emocional forman un binomio indivisible, de manera que para tener una buena salud general es necesario **cuidar la salud física y las emociones**. Debemos ser conscientes de que una emoción negativa puede producir un empeoramiento de nuestra salud física.

¿Cómo cuidar la salud emocional de los niños y niñas?

Si quieres cuidar la salud emocional de tus chavales y chavalas puedes realizar acciones como las siguientes:

- **Da muestras de cariño.** Es fundamental, para el buen desarrollo emocional de los niños y niñas, que sientan el cariño de sus scouters. No basta con palabras, debe haber gestos, abrazos, besos.
- **Enséñales a entender sus emociones.** En ocasiones los niños y niñas sienten rabia o miedo y no son capaces de entender por qué. Reflexiona con ellos para que sepan la emoción que sienten, le den nombre y aprendan a gestionarla.





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

- **Ayuda a desarrollar su inteligencia emocional.** La inteligencia emocional es la capacidad de entender las propias emociones y las de otras personas. Se puede fomentar con libros, por ejemplo, para que se comprendan qué sienten las personas en situaciones complicadas, de forma que los niños y niñas se pongan en su lugar.
- **Establece límites.** Aunque es fundamental entender las emociones que sienten nuestros educandos, también lo es ponerles límites y decirles que no.
- **Escúchales.** Los niños, niñas y adolescentes tienen sus propias opiniones y es esencial escucharles de forma activa. Fíjate en lo que dicen, en cómo lo dicen y hazles preguntas para que se sientan escuchados y comprendidos.
- **Estate atento a los cambios de comportamiento.** Debemos partir de que un niño o niña no nos va a avisar de que tiene baja autoestima, por ejemplo. Es importante ver las señales de que puede existir un problema en tu sección educativa. Para ello obsérvale y habla con sus padres y si te informa sobre algún cambio de comportamiento, estate alerta para ver a qué se debe.
- **Fíjate en las señales físicas.** Los problemas de salud emocional suelen ir acompañados de síntomas físicos como las taquicardias, las náuseas o la tensión muscular.
- **Mantén la calma.** Aunque es complicado, a veces, es esencial mantener la calma y evitar gritar o enfadarse. Intenta empatizar con los educandos, ser firme y no ponerte nerviosa ni nervioso.
- **Disfruta del tiempo libre.** Una de las mejores maneras de cuidar la salud emocional de nuestros adolescentes, niñas y niños es disfrutar del ocio. El grupo scout es un espacio de libertad para jugar, divertirse... Lo que más apreciarán es tu compañía.
- **Acude al psicólogo/a.** Si, como scouter, lo consideres oportuno, puedes comentar con las familias la posibilidad de acudir a un/a psicólogo/a para que le ayude a controlar sus sentimientos y a desarrollar su inteligencia emocional.
- **Genera confianza.** Si trabajas en crear ambientes con los/las educandos de tu sección, generarás confianza, de manera que si tienen un problema te lo contarán para que les ayudes.





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Para poder realizar un buen trabajo educativo en relación a la **promoción de hábitos saludables**, en primer lugar debemos profundizar en el tema, conociendo las principales teorías relacionadas con el concepto de salud.

La salud y la enfermedad se refieren a un estado que experimenta la persona, no a algo que expresa el cuerpo físico.

Cada ser humano tiene su propia naturaleza, sus puntos débiles y a cada uno puede perturbar de un modo diferente una experiencia vital similar.

La concepción holística del ser humano considera a cada persona una unidad de cuerpo, mente, estados emocionales, patrones de relación y memorias energéticas que interactúan entre sí. Desde esta perspectiva, la salud y la enfermedad se refieren a un estado que experimenta la persona, no a algo que expresa el cuerpo físico. Cada ser humano tiene su propia naturaleza, sus puntos débiles y a cada uno puede perturbar de un modo diferente una experiencia vital similar.

En Scouts de España seguimos este enfoque propuesto por la **OMS** (Organización Mundial de la Salud) que vislumbra las dimensiones físicas, mentales, sociales, emocionales y espirituales de manera interdependiente e integrada en el ser humano, el cual funciona como una entidad completa en relación al mundo que le rodea.

Fundamentalmente, la salud holística posee las siguientes características:

- Positiva. Se vislumbra la salud desde una perspectiva positiva.
- Bienestar. Se enfatiza el bienestar en vez de la enfermedad.
- Unicidad. El ser humano se desempeña como una unidad entera.
- Integridad. No existe salud si una de las dimensiones no se encuentra saludable.
- Vida saludable. Su filosofía principal es la enseñanza de prácticas de vida saludable.

Este concepto holístico de la salud es muy importante, porque le otorga importancia a los otros aspectos de la salud que han sido excluidos de las definiciones anteriores, como los componentes tanto emocional como espiritual de la salud. Sin ambos es imposible alcanzar un óptimo estado de salud. Por consiguiente, la salud es el completo estado de bienestar físico, mental, social, espiritual y emocional y no solamente la ausencia de enfermedad o accidente.

El concepto bienestar se refiera a la adecuada adaptación e integración de las dimensiones físicas, mental, social, espiritual y emocional a cualquier nivel de salud o enfermedad.





SCOUTS[®]
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es



Fundación "la Caixa"





Esto implica que puedes experimentar bienestar, ya sea que te encuentres enfermo o saludable. La salud no es perfecta, pero se encuentra dentro de una escala que clasifica a la salud en niveles.



En Scouts de España creemos que la información y educación son herramientas imprescindibles para prevenir conductas nocivas en el desarrollo integral de nuestros/as jóvenes.

Consideramos imprescindible ofrecer una información concreta y veraz, unida a alternativas saludables y al fomento de un pensamiento crítico y toma de decisiones de modo coherente y responsable como prevención.

Según la OMS, la obesidad entre niñas, niños y adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. En 2022 habrá más población infantil y adolescente con obesidad que con insuficiencia ponderal. El número de niños y adolescentes de edades comprendidas entre los cinco y los 19 años que presentan obesidad se ha multiplicado por 10 en el mundo en los cuatro últimos decenios. Las conclusiones de un nuevo estudio dirigido por el Imperial College de Londres y la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que, si se mantienen las tendencias actuales, en 2022 habrá más población infantil y adolescente con obesidad que con insuficiencia ponderal moderada o grave.

Las soluciones para acabar con la obesidad infantil y adolescente es reducir el consumo de alimentos muy elaborados baratos, con alto contenido calórico y bajo valor nutricional. Además, conviene que niñas, niños y jóvenes dediquen menos tiempo de ocio a actividades sedentarias y que incluyen el uso de pantallas. Para ello, es necesario fomentar la actividad física mediante el





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

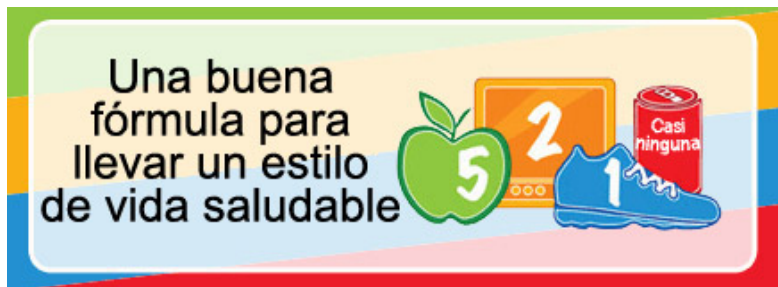
C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

deporte, la recreación activa y actividades de ocio y tiempo libre.

Esta campaña va dirigida a chicos y chicas adolescentes y jóvenes, que se encuentran en una etapa de cambios físicos, emocionales y sociales. Igualmente es una etapa de experimentar, de riesgo y de "romper las reglas", siendo el momento en que una mayoría se inician en el consumo de sustancias. Por ello debemos informarles de las consecuencias de este consumo, la ausencia de ejercicio físico y la inexistencia de una alimentación saludable, no desde la prohibición sino desde el fomento de la asunción de responsabilidades y toma de decisiones responsables.

Es necesario desarrollar **programas de promoción de hábitos de vida saludables** y prevención de enfermedades, dirigidos a niñas, niños, jóvenes y adolescentes. Para ello, es fundamental identificar los factores que influyen en sus estilos de vida.



Si no se invierte la situación de tendencia al alza de la obesidad, en los próximos años las enfermedades no transmisibles podrían ser la causa de aproximadamente un 73% de las muertes y un 60% de la carga mundial de enfermedad.

Otro ejemplo de recomendación saludable: destacamos la propuesta de la organización americana NHPs, dedicada a mejorar la salud infantil. Su fórmula —denominada **5-2-1-Casi ninguna**— ayuda a toda la familia a recordar los componentes básicos de un estilo de vida saludable.

¿En qué consiste?

- Tomar 5 o más raciones de fruta y/o verdura cada día.
- Limitar el tiempo de ocio pasado delante de una pantalla de televisión, ordenador o similares a 2 horas diarias (o menos).
- Hacer 1 hora de actividad física cada día (o más).
- No beber casi ninguna bebida azucarada.

La fórmula "**5-2-1-Casi ninguna**" ha demostrado ayudar a prevenir la obesidad, a mantener un peso saludable y a mejorar el bienestar general.





ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Podemos encontrar diferencias en la adicción a las nuevas tecnologías dependiendo del dispositivo: teléfono móvil, videojuegos, internet..., aunque en todos ellos pueden darse el uso, abuso o uso problemático, en algunos casos se empiezan a detectar conductas adictivas.

Aquí planteamos algunas conductas a observar dependiendo del dispositivo:

Móviles:

- Descuido de obligaciones o actividades importantes por hablar, chatear...a través de él.
- Interrupción de relaciones con la familia y amigos más próximos.
- No reconocimiento de la dependencia al teléfono.
- Pensar continuamente en el teléfono cuando no se dispone de él.
- Experimentar síntomas de abstinencia (malestar) cuando no está en línea.

Videojuegos – Videoconsolas:

- El/la joven parece estar absorto al jugar, no atiende si le llaman.
- Muestra mucha tensión e incluso aprieta las mandíbulas cuando está jugando.
- No aparta la vista del dispositivo o pantalla.
- Empieza a perder interés por otras actividades que antes practicaba.
- Trastornos del sueño.
- Se va distanciando de familiares y amistades.
- Problemas con los estudios.
- No respeta de ninguna manera los horarios estipulados.

Internet:

- Contacto con personas externas a su círculo a través de redes sociales.
- Desconocen el alcance de sus actos por Internet y dan datos personales.
- Descuido de sus obligaciones escolares.
- La mayoría de sus relaciones son a través de internet o redes sociales, manteniendo pocos contactos personales.
- Pasa mucho tiempo en el ordenador, dejando de realizar otras actividades.
- Sedentarismo.
- Descuido de la salud: Disminución de la actividad física.





- Afecta al sueño y/o alimentación.

RECURSOS PARA SABER MÁS...

- Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y madres/padres/educadoras/educadores/scouters de adolescentes <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/adolescentes.htm>
- Una mirada a la [salud mental de la juventud](#)
- [Salud mental en la adolescencia y juventud](#)
- Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un [estudio con población adolescente](#). 2018
- [Estilos de vida saludable](#)
- [Nueva pirámide nutricional](#) de SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)
- [Alimentación sana](#). WHO (World Health Organization)
- [Nueva fórmula](#) para llevar un sobre estilo de vida saludable
- Factores de [estilo de vida](#) en estudiantes universitarios de Zamora
- [Guía de recursos](#) de atención a los trastornos alimentarios. Injuve
- [50 Mitos del Tabaco](#). Gobierno de Aragón. Herramienta informativa que pretende desmitificar el uso del tabaco.
- [Herramientas de intervención socioeducativa](#) para la prevención de adicciones a las tecnologías de la información y comunicación. Congreso Virtual Internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa. Innovagogia 2012.
- [Adicción a las TIC. SAS. Servicio de Asuntos Sociales](#). Tipos de adicciones a las TIC. ¿Cómo se llega a tener adicción a las TIC? ¿Cómo se puede detectar?...
- [Usos y abusos de las tic en adolescentes decálogo para centros educativos, familias y jóvenes](#). Ayudas a la investigación 2012.
- Manual sobre las cinco claves para [la inocuidad de los alimentos](#)
- [10 logros](#) de la ONU para la Alimentación y la Agricultura

