



## “Cuidar la Mente, Cuidar la Vida”

### Taller para Padres y Docentes

Contención emocional en niños y adolescentes

Prevención de ansiedad, depresión, autolesiones (cutting) y conducta suicida



Facilitadora:

**Dra. María Isabel Morales**

Especialista en Medicina Familiar

Con más de 17 años de experiencia en atención clínica y salud preventiva.

Experta en:

- Manejo de depresión y trastornos del ánimo
- Promoción de salud mental preventiva
- Implementó programas de salud mental en colaboración con el Ministerio de Salud Pública del Ecuador y la Universidad San Francisco de Quito
- Trabaja conjuntamente con profesionales de salud mental en Estados Unidos

Su enfoque combina **medicina preventiva, educación emocional y estrategias de intervención temprana**, promoviendo entornos seguros para niños y adolescentes.

## Por qué nace este taller

*“Desde el inicio de mi formación médica siempre sentí una profunda inclinación hacia la salud mental. Durante mi especialización tuve la oportunidad de trabajar de cerca con centros psiquiátricos en Quito, donde comprendí que conocer la mente y la historia de cada paciente es fundamental para lograr un manejo exitoso de su salud.*



*A lo largo de mi práctica profesional logré implementar, dentro del Ministerio de Salud Pública, un programa de salud mental enfocado en el tratamiento de trastornos del ánimo. Este proyecto contó con el apoyo de psiquiatras de Estados Unidos y la colaboración de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ). Durante tres años el programa tuvo una excelente acogida y permitió ayudar a muchos pacientes a recuperar su bienestar emocional, aunque lamentablemente tuvo que cerrarse por razones burocráticas.*

*Con el paso del tiempo también comprendí la importancia de la salud mental desde una dimensión personal y familiar. Como madre, he vivido de cerca los desafíos emocionales que pueden surgir durante la adolescencia y cómo estos pueden verse influenciados por el entorno social, escolar y familiar.*

*Esa experiencia reforzó aún más mi convicción de que los padres y los docentes necesitamos herramientas para comprender mejor lo que viven los jóvenes, identificar señales de alerta y acompañarlos de manera adecuada en momentos difíciles.*

*Durante mi trayectoria profesional he sido docente del posgrado de Medicina Familiar en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), donde impartí diversos talleres, y actualmente soy docente en la Universidad San Francisco de Quito (USFQ).*

*Estoy convencida de que padres y docentes tenemos un papel fundamental en la salud emocional de niños y adolescentes. Muchas veces, por falta de información o herramientas, no logramos reconocer a tiempo señales que pueden preceder a problemas como ansiedad, depresión o conductas autolesivas.*

*Por esta razón nace el programa “**Cuidar la Mente, Cuidar la Vida**”, un espacio diseñado para capacitar a padres y docentes en contención emocional, detección temprana y prevención, con el objetivo de fortalecer la salud mental y el bienestar de niños y adolescentes.*

*Porque cuando aprendemos a cuidar la mente, también aprendemos a cuidar la vida.”*

## Introducción

La salud mental de niños y adolescentes es una **prioridad urgente para familias y colegios**. Actualmente, muchos estudiantes enfrentan problemas emocionales que se manifiestan en:

- ansiedad
- depresión
- autolesiones (cutting)
- aislamiento social
- pensamientos suicidas

Según la Organización Mundial de la Salud, el suicidio es una de las principales causas de muerte entre adolescentes, con más de **700.000 muertes al año**.

La evidencia demuestra que **los factores protectores más importantes son las relaciones de apoyo emocional**, especialmente con adultos significativos como padres y docentes. Con herramientas adecuadas, los adultos pueden **convertirse en un factor protector clave** para prevenir conductas de riesgo.

## Objetivo del taller

Brindar a padres y docentes **herramientas prácticas de contención emocional** para:

- Comprender las necesidades emocionales de niños y adolescentes
- Identificar señales de alerta en salud mental
- Acompañar adecuadamente situaciones de crisis emocional
- Promover entornos familiares y escolares seguros y protectores

## Contenido del Taller

Comprender el mundo emocional de niños y adolescentes

- Desarrollo emocional en cada etapa

- Factores de riesgo y protectores
- Impacto del entorno familiar y escolar

## Señales de alerta que no debemos ignorar

Indicadores de sufrimiento emocional:

- cambios de comportamiento
- aislamiento social
- tristeza persistente
- ansiedad intensa
- autolesiones (cutting)
- expresiones de desesperanza

## El papel de padres y docentes como factores protectores

Habilidades a desarrollar:

- escucha activa
- validación emocional
- comunicación empática
- acompañamiento sin juicio

## Estrategias de contención emocional

- Primeros auxilios psicológicos
- Cómo responder ante crisis emocional
- Qué hacer y qué evitar
- Durante el taller también se abordarán **mitos y verdades sobre el suicidio**, para desarrollar comprensión adecuada y prevención de desinformación

## Prevención desde la familia y la escuela

- fortalecimiento de autoestima y resiliencia
- educación emocional
- fortalecimiento del vínculo familia-escuela

## Beneficios para la institución educativa

Prevención en salud mental y bienestar emocional

Mejora la convivencia escolar

Capacitación en detección temprana de señales de riesgo

Promoción del bienestar integral de estudiantes

Fortalecimiento de la relación familia-escuela

## Metodología

### Taller Vivencial: Salud Mental y Contención Emocional

Un espacio práctico diseñado para que el conocimiento se transforme en acción. A través de dinámicas y ejemplos reales, los padres adquirirán las herramientas esenciales para comprender la salud mental de sus hijos y dominar técnicas efectivas de contención emocional.

**¡No solo aprenderás qué decir, sino cómo actuar! Asegura tu lugar y transforma tu manera de acompañar a tus hijos.**

## Metodología: "Aprender Haciendo"

Nuestra metodología es **100% participativa** y se basa en el ciclo de aprendizaje vivencial:

- **Cápsulas de Conocimiento:** Breves introducciones teóricas sobre salud mental infantil y neuroeducación.
- **Modelado y Ejemplificación:** Demostración de casos reales donde se muestran respuestas efectivas vs. inefectivas.
- **Dinámicas de Rol (Role-playing):** Práctica supervisada donde los padres simulan situaciones cotidianas de crisis para entrenar su reacción.
- **Feedback Grupal:** Espacio de reflexión para compartir experiencias y ajustar las habilidades adquiridas en un entorno seguro.
- **Plan de Acción Personal:** Cada participante finaliza con una guía técnica personalizada para aplicar inmediatamente en casa.

## Duración

**2 a 3 horas**

Modalidad:

- presencial
- virtual

## Público dirigido

- padres de familia
- docentes
- orientadores educativos
- psicólogos escolares
- directivos institucionales

## Inversión

### Valor del taller:

**\$150 – \$300 USD por institución**

*(dependiendo del número de participantes y modalidad)*

Incluye:

- preparación del taller
- facilitación profesional
- material de apoyo
- espacio de preguntas y orientación

## Mensaje final

Un niño o adolescente que se siente **escuchado, comprendido y acompañado** tiene más posibilidades de desarrollar **resiliencia y bienestar emocional**.

La contención emocional **no solo acompaña: previene, protege y puede salvar vidas**.

## Teléfonos de contacto



**0995380380 / 0988536309**