



# Cuadernillo

## SALUD MENTAL EN MI ESCUELA

Dirigido a la Comunidad Educativa de los Centros Escolares

Panamá, 2023

Autoridades Nacionales

**S.E. Maruja de Villalobos**  
Ministra de Educación

**S.E. Ariel Rodríguez**  
Viceministro Académico

**S.E. Rosa L. Argüelles**  
Viceministra Administrativa

**S.E. Ricardo Sánchez**  
Viceministro de Infraestructura

**Ricardo A. Vaz Wilky**  
Secretario General

**Magister Guillermo Alegría**  
Director General de Educación

**S.E. Luis Francisco Sucre**  
Ministro de Salud

**S.E. Ivette Berrío**  
Viceministra

**José B. Barruco**  
Secretario General de Salud

**Doctora Melva Cruz**  
Directora General de Salud

## **Equipo Técnico**

Responsables de la elaboración de la guía:

### **Ministerio de Educación (Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos)**

Psicólogo Vadim Moreno  
Director

Psicóloga Verushka Ordás  
Psicóloga Jesssenia Rodríguez  
Psicóloga Lizbeth Rivas  
Psicóloga Luz María Córdoba

### **Ministerio de Salud (Dirección General de Salud Pública)**

Doctora Delia De Ycaza M.  
Jefa de la Sección Nacional de Salud Mental

Doctor David Sanjur  
Magíster Aldacira de Bradshaw  
Psicóloga Guadalupe Quiros

Revisado por:  
Mariela M. de Quezada / Ministerio de Educación  
Dirección Nacional de Educación Básica General

Diagramación  
Izet Ramos  
Carolina Jiménez  
Dirección Nacional de Comunicación

# INTRODUCCIÓN

El Ministerio de Educación tiene a bien compartir con ustedes el cuadernillo **Salud Mental en mi Escuela**, con el objetivo de sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de la salud mental en el centro escolar, y como esta repercute en la familia y en la sociedad.

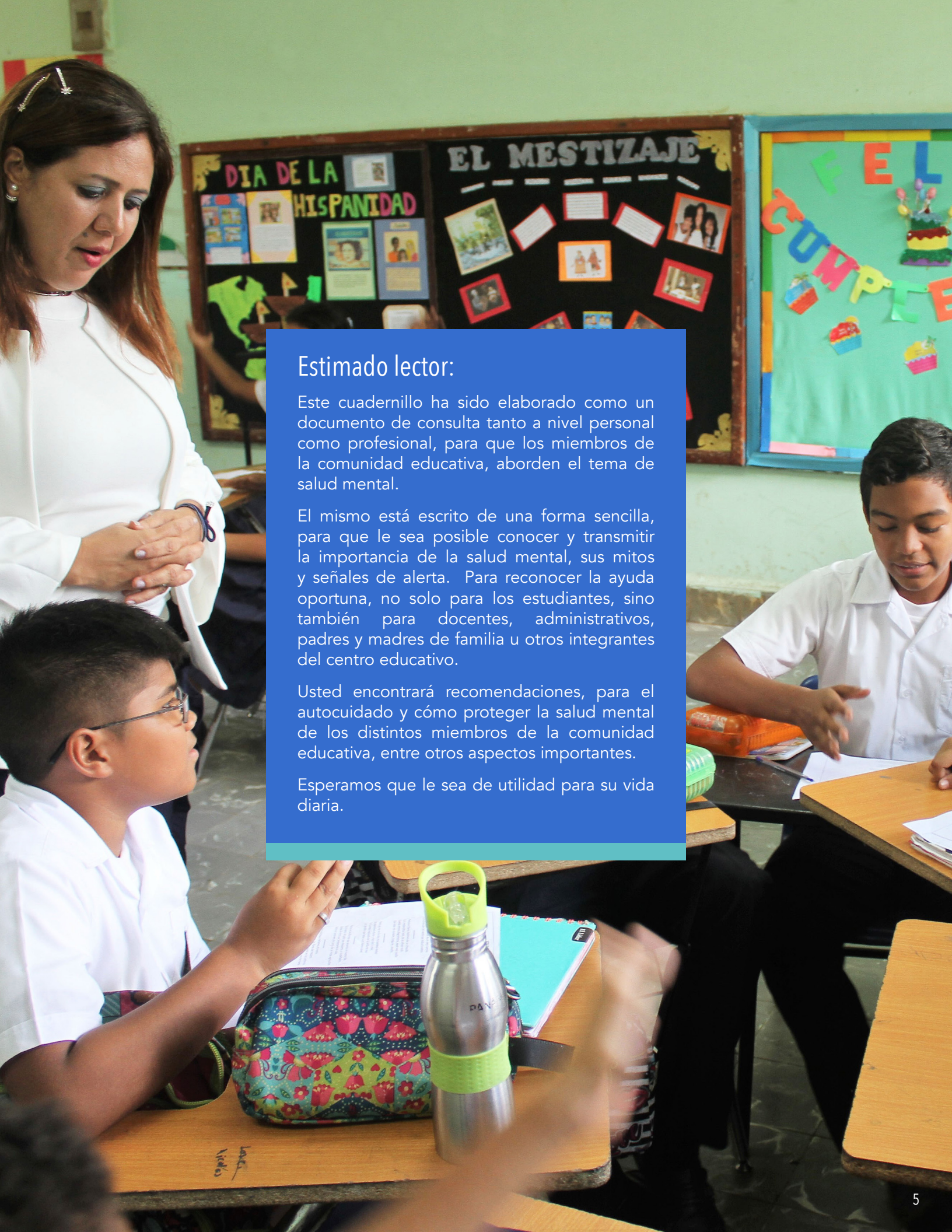
La salud mental juega un papel preponderante en el desarrollo integral, pleno y sano de nuestros niños, niñas y adolescentes. Sin esta, se pueden ver afectados los aprendizajes y la calidad de vida de toda la población.

Muchos factores influyen en el bienestar emocional de los estudiantes; sin embargo, existen situaciones sociales y ambientales que pueden ser favorables o desfavorables.

El papel fundamental que juegan los adultos (padres, madres de familia, criadores, docentes, administrativos) en la salud mental de niños, niñas y adolescentes, es de suma importancia, ya que ellos son los responsables de su crianza y educación. Por lo cual se hace necesario sensibilizarnos sobre derechos, mitos, indicadores emocionales y estrategias, para el fortalecimiento de la salud mental en el aula.

El centro escolar tiene un rol fundamental en la promoción y prevención de la salud mental, así como en la protección de los derechos de la niñez y adolescencia.





## Estimado lector:

Este cuadernillo ha sido elaborado como un documento de consulta tanto a nivel personal como profesional, para que los miembros de la comunidad educativa, aborden el tema de salud mental.

El mismo está escrito de una forma sencilla, para que le sea posible conocer y transmitir la importancia de la salud mental, sus mitos y señales de alerta. Para reconocer la ayuda oportuna, no solo para los estudiantes, sino también para docentes, administrativos, padres y madres de familia u otros integrantes del centro educativo.

Usted encontrará recomendaciones, para el autocuidado y cómo proteger la salud mental de los distintos miembros de la comunidad educativa, entre otros aspectos importantes.

Esperamos que le sea de utilidad para su vida diaria.

# TABLA DE CONTENIDO

<b>CAPÍTULO I</b>	<b>GENERALIDADES SOBRE LA SALUD MENTAL</b>	
1.	¿Qué es la salud mental? .....	8
2.	Algunos datos y cifras sobre la salud mental .....	9
3.	Derechos y leyes sobre la salud mental .....	9
4.	Mitos sobre la salud mental .....	10
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>¿CÓMO CUIDAR Y PROTEGER LA SALUD MENTAL EN MI ESCUELA?</b>	
1.	Señales de alerta.....	13
2.	Factores protectores en el ámbito escolar.....	14
3.	Recomendaciones para hablar de salud mental y otros temas sensitivos con los alumnos .....	15
<b>CAPÍTULO III</b>	<b>MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA</b>	
	Importancia del autocuidado .....	17
	Medidas de autocuidado para la comunidad educativa .....	17
<b>CAPÍTULO IV</b>	<b>SITUACIONES DE RIESGO QUE INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL</b>	
1.	Consumo de drogas .....	20
2.	Uso excesivo de la tecnología y las redes sociales .....	21
3.	Violencia .....	22
4.	Acoso escolar .....	23
5.	Estrés.....	24
6.	Conducta de riesgo suicida .....	25
7.	Familia.....	26
<b>CAPÍTULO V</b>	<b>¿CUÁNDO DEBO SOLICITAR AYUDA?</b>	
	Cuestionario .....	28
	¿A quién acudir?.....	29
	<b>DIRECTORIO DE INSTITUCIONES QUE BRINDAN EL SERVICIO DE SALUD MENTAL.....</b>	<b>30</b>
	Recursos .....	34
	Glosario de términos.....	35
	Bibliografía .....	37

1

CAPÍTULO

I



**GENERALIDADES SOBRE LA  
SALUD MENTAL**

## 1 ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es “...un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental.” (Organización Mundial de la Salud, 2022).



Aunque la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, hay que prestar especial atención a la niñez y adolescencia, por los cambios físicos, emocionales y sociales que estos atraviesan como parte del desarrollo.

Se debe trabajar en conjunto: **familia, escuela y comunidad**, para brindar espacios seguros al aprendizaje tanto académico como socioemocional, así como protegerlos de situaciones de riesgo y garantizar el acceso a una atención de salud mental adecuada.



## 2 ALGUNOS DATOS Y CIFRAS SOBRE LA SALUD MENTAL



Según la Organización Mundial de la Salud (2021):

- En el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padecen algún trastorno mental.
- La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes.
- El suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años.
- El hecho de no ocuparse de los trastornos de salud mental de los adolescentes tiene consecuencias que se extienden a la edad adulta, perjudican la salud física y mental de la persona y restringen sus posibilidades de llevar una vida plena en el futuro.



- El 3% de la población infanto-juvenil padece de depresión, en los adolescentes es mayor con un 4 u 8%. (Informe Caja de Seguro Social, 2019).
- “El 32% de los niños, niñas y adolescentes en Panamá sintieron molestias en su salud mental a raíz de la pandemia por COVID-19 en el último mes. Esto representa un aumento de 12 puntos en relación con noviembre 2020”. (Encuesta de hogares, UNICEF)
- Según estudio del Ministerio de Salud sobre la Prevalencia de la Depresión y tipos de maltrato en estudiantes de VIII Grado, reveló que ...1 de cada 10 estudiantes, tenía depresión, estimándose una prevalencia de 11.6% (421). (Ministerio de Salud, 2014)

## 3 DERECHOS Y LEYES SOBRE LA SALUD MENTAL



**El Consejo de Derechos Humanos de la ONU** aprobó la resolución “Salud mental y Derechos Humanos” donde reafirma el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental. (Confederación Salud Mental España, 2017).



**La Convención de los Derechos del niño** establece que “la salud mental es parte del derecho a la salud”, por lo que el ámbito educativo tiene un papel importante en cuanto al desarrollo de la salud mental de la infancia y adolescencia. (UNICEF, 2021)



**La Constitución Política de la República de Panamá**, reformada en el 2004. en su capítulo 6, artículo 109, declara como función esencial del Estado, velar por la salud de la población, incluida la salud mental.



**La Ley 364, del 6 de febrero de 2023**, “que desarrolla el derecho humano a la salud mental y garantiza su cobertura nacional” mediante la promoción, prevención y tratamiento de los padecimientos mentales. Artículo 4: “El Estado panameño reconoce la salud mental como un derecho humano para toda persona sin discriminación alguna, exigible de acuerdo con la Constitución Política de la República y las normas internacionales aplicables” (Gaceta Oficial, 2023).

## 4 MITOS SOBRE LA SALUD MENTAL

Los mitos son ideas erróneas sin base científica basadas en creencias y juicios de valor equivocados. Los mitos entorpecen la posibilidad de que una persona pueda buscar apoyo cuando lo necesite.

Existen ideas equivocadas sobre la atención a la salud mental, como, por ejemplo, que ir al psicólogo es solo para locos o una pérdida de tiempo, lo que contribuye al estigma y las consecuencias negativas de la misma. También existen personas en las redes sociales que mal informan, por no ser idóneos para brindar la atención que se necesita.

Algunos mitos sobre la salud mental, son los siguientes:

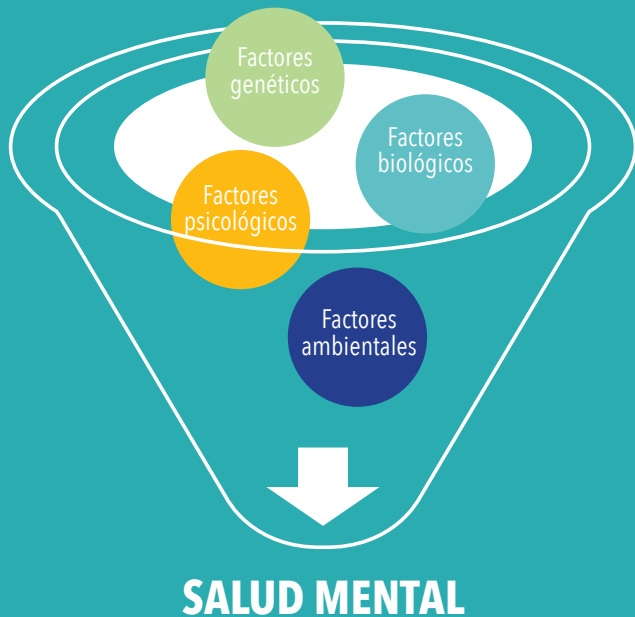


<b>Solo se cuida la salud mental cuando se tiene un problema.</b>	Así como tenemos hábitos y estilos de vida saludables, para cuidar nuestra salud física y prevenir enfermedades, igualmente existen actividades que podemos realizar para favorecer nuestro bienestar y mejorar la salud mental en general.
<b>Un problema de salud mental es una señal de debilidad y/o falta de fuerza de voluntad.</b>	Un problema de salud mental no tiene que ver con ser débil o no tener fuerza de voluntad, son causados por factores psicológicos, biológicos y/o sociales. De hecho, reconocer que se necesita ayuda, para superar un problema, requiere mucha fuerza y valor.
<b>Los estudiantes que sacan buenas notas y tienen muchos amigos no padecen problemas de salud mental.</b>	Puede afectar a cualquier persona, independientemente de su situación socioeconómica, su inteligencia, clase social o su aparente calidad de vida.
<b>Una mala crianza es la causa de los problemas de salud mental en los adolescentes.</b>	Factores como la pobreza, el desempleo, la violencia, y otras circunstancias adversas, pueden influir en la salud mental de los adolescentes, sus cuidadores y en la relación entre ellos.
<b>Las personas con problemas de salud mental son peligrosas, impredecibles, frágiles o raras.</b>	No existe una relación directa entre padecimiento mental y violencia. Por lo contrario, las personas con problemas de salud mental pueden ser víctimas de agresiones, malos tratos y abusos por parte de compañeros, la familia o la sociedad.
<b>Los problemas de salud mental no afectan a niños ni a adolescentes.</b>	El 50% de los trastornos mentales comienzan antes de los 14 años. Aunque los adolescentes tengan cambios de humor, esto no significa que no puedan sufrir trastornos de salud mental.
<b>Las personas con problemas de salud mental nunca se recuperan.</b>	Con un ambiente social-familiar adecuado, con el debido tratamiento y seguimiento según su condición, pueden desarrollarse de forma integral en cualquier faceta de su vida.

Adaptado de (UNICEF) y (Secretaría de Salud, 2022, pág. 19)

Los mitos y prejuicios pueden desencadenar actitudes negativas hacia las personas que tienen padecimientos mentales, tales como la evitación (alejarse y evitar contacto directo), el rechazo (no dirigirle la palabra, no mantener contacto visual o actuar como si esa persona no existiera), la sobreprotección o la condescendencia. Estas actitudes afectan directamente la recuperación y obstaculizan el apoyo adecuado que se les pueda brindar, para superar estas dificultades.

## Información Importante



- **Los problemas de salud mental tienen causas complejas y multifactoriales** que involucran una combinación de factores genéticos, biológicos, psicológicos y ambientales. No existe una única causa que explique todos los trastornos mentales, y la interacción de éstos factores puede variar ampliamente de un trastorno a otro.
- **Los niños y adolescentes con trastornos mentales son particularmente vulnerables** a ser excluidos socialmente, a ser rechazados, discriminados o a presentar dificultades educativas y comportamientos de riesgo. Hay que prestarles mayor atención, pues las consecuencias para el adolescente pueden extenderse hasta la edad adulta, esto afecta su salud y bienestar si no se llevan a cabo las intervenciones oportunas.
- Debemos tener especial cuidado en no **diagnosticar** (etiquetar) o señalar patologías (enfermedades) cuando realmente estamos hablando de comportamientos y emociones intensas. Recuerde que todos los niños y adolescentes pasan por situaciones difíciles, sin que esto signifique que están desarrollando un trastorno. (UNICEF, 2021)
- **Recuerda acudir a un profesional idóneo de la salud mental.**



### Debes saber:

- Que un niño tenga "miedo" para ir a la escuela... porque le molestan o hay violencia, es hablar de situaciones de riesgo que afectan la salud mental.
- Que un adolescente se sienta triste y no encuentre motivación, para estudiar ni para seguir viviendo .... Es hablar de situaciones de vulnerabilidad que ponen en riesgo no solo su salud mental sino su vida.
- Que un estudiante se duerma en clase; porque, se quedó viendo televisión o jugando video juegos hasta altas horas de la noche, es hablar de malos hábitos que interfieren en la salud física y mental.
- Que un estudiante sea ridiculizado en el aula por un docente o un compañero; y ya no quiera ir a la escuela... es una forma de violencia que puede afectar la salud mental de niños y adolescentes.



Hablar de salud mental, significa abordarla con naturalidad y cambiar la imagen errónea que se tiene sobre ella.

2

CAPÍTULO

2



# ¿CÓMO CUIDAR Y PROTEGER LA SALUD MENTAL EN MI ESCUELA?

# ¿CÓMO CUIDAR Y PROTEGER LA SALUD MENTAL EN MI ESCUELA?

OBSERVE

ESCUCHE

PROTEJA

REFIERA

## 1 SEÑALES DE ALERTA

El aula escolar es un ambiente propicio, para que el docente o algún miembro de la comunidad educativa, puedan identificar en niños, niñas y adolescentes diferencias, en su comportamiento, reacciones emocionales o físicas, que puedan indicar alguna sospecha de que presentan afectaciones en la salud mental o en otras áreas de su desarrollo.

Les presentamos, a continuación, algunas señales que pueden servir de alerta para buscar la ayuda oportuna, no solo para estudiantes, sino también para otros miembros de la comunidad educativa.

### He notado en los últimos días:

Cambios notables en los hábitos de sueño (Por ejemplo, insomnio, dormir de día y estar despierto en la noche, pesadillas.)	<input type="checkbox"/>
Cambios en los hábitos alimenticios (Por ejemplo, falta de apetito, comer en exceso), bajar o subir de peso.	<input type="checkbox"/>
Estado emocional alterado: miedos intensos, enojo, llanto, irritabilidad y tristeza sin razón aparente. Pérdida de control que puede ser perjudicial.	<input type="checkbox"/>
Dejar de compartir con personas, amigos o abandonar actividades que antes solía disfrutar.	<input type="checkbox"/>
Síntomas físicos persistentes: Dolores de cabeza, problemas digestivos (diarrea, náuseas). Dolores musculares, presión en el pecho, sensación de ahogo, taquicardia, temblores de manos o piernas.	<input type="checkbox"/>
Dificultad de concentración.	<input type="checkbox"/>
Fatiga o pérdida de energía, por debajo de lo normal.	<input type="checkbox"/>
Señales de consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.	<input type="checkbox"/>
Evitar o faltar a la escuela.	<input type="checkbox"/>
Cambios en el rendimiento académico, por ejemplo, traer malas notas en su materia favorita o negarse a hacer una tarea que antes realizaba fácilmente.	<input type="checkbox"/>
Señales de lesiones causadas por la misma persona (autolesiones) como cortes, quemaduras, moretones, que trata de ocultar o no puede explicar de forma creíble.	<input type="checkbox"/>
Pensamientos recurrentes de muerte, ideas o intento de suicidio.	<input type="checkbox"/>
Descuido personal.	<input type="checkbox"/>

Adaptado de (Ministerio de Educación de Ecuador, 2020) (Healthy Children).

**Nota:** Si reconoce que cuatro o más síntomas de la lista se presentan de forma recurrente, es recomendable buscar ayuda.

**Observación:** Es posible que usted se pregunte si estos cambios o dificultades encontradas son parte de los cambios físicos y psicosociales por los que atraviesa el adolescente o si es algo más. En ambos casos, no estamos en condiciones de juzgar, criticar, diagnosticar o evaluar la situación, lo correcto es brindar el apoyo y referir a personal idóneo.

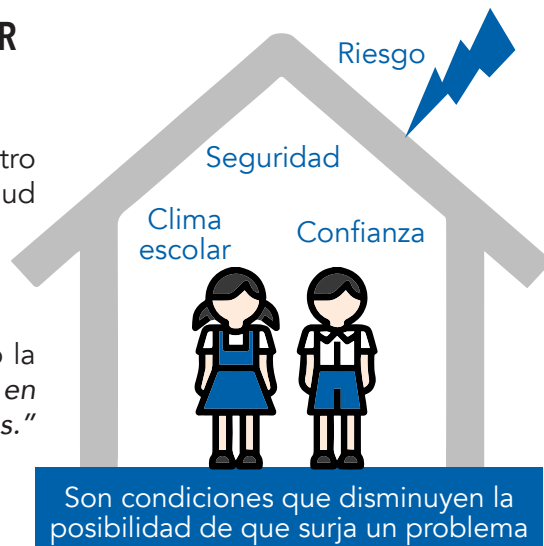
## 2 FACTORES PROTECTORES EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Adaptado de NAPS (National Association of Schools Psychologist) y (UNICEF, 2021).

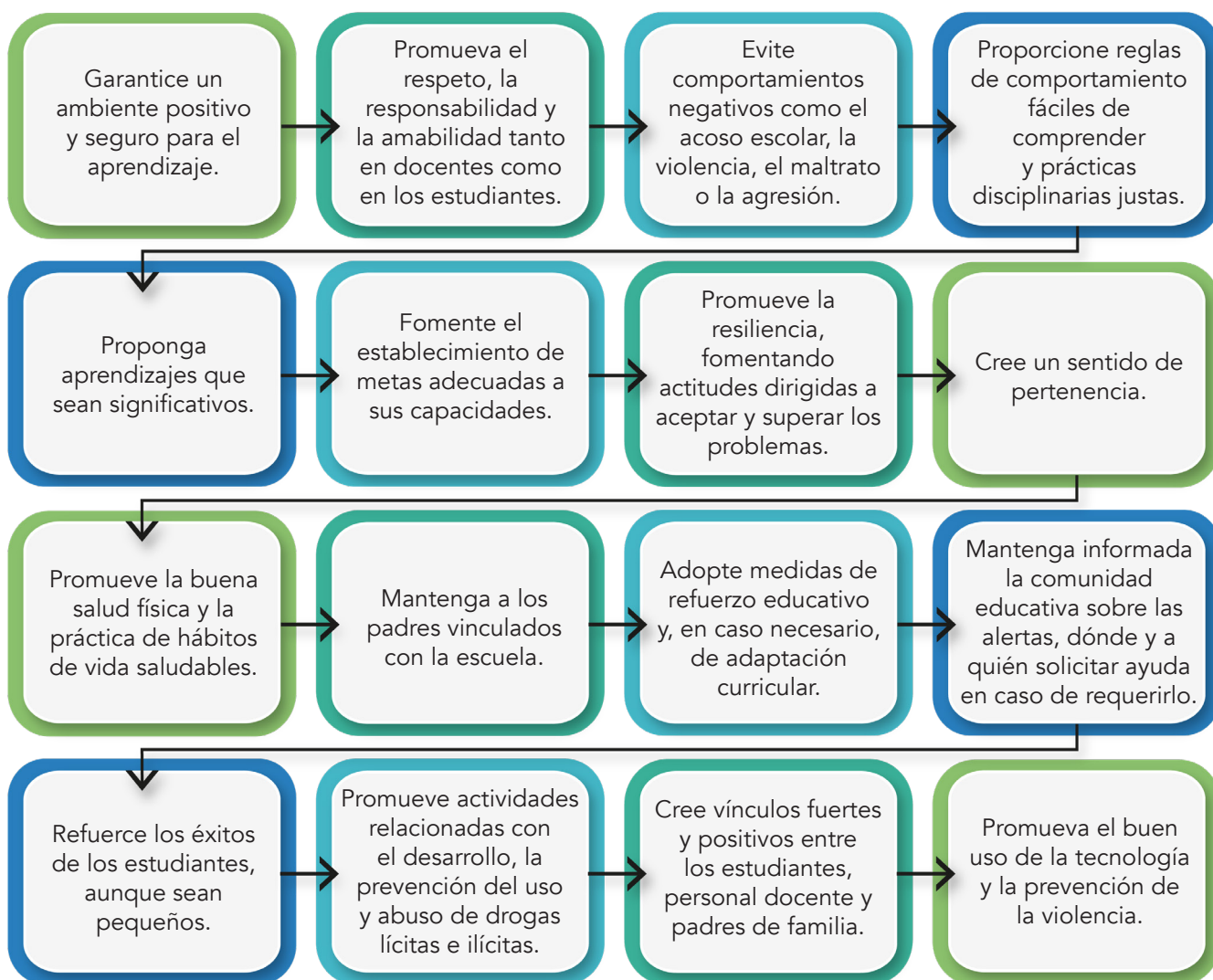
Además de conocer cuáles son las señales de alerta, el centro escolar debe estar preparado, para cuidar y proteger la salud mental de todos sus miembros, en especial de los estudiantes.

### Factores protectores

Los factores de protección vinculados al contexto social como la escuela y la familia, tienen la *“capacidad de favorecer cambios en los hábitos de comportamiento de los grupos y los individuos.”* (Instituto de Salud Libertad S.A.C.)”.



Desde el contexto escolar mencionamos algunos factores:



**Recuerde:** Su actitud, su vocabulario, su comportamiento, su relación con padres, estudiantes y otros miembros de la comunidad educativa, influyen directamente en la salud mental de sus alumnos.

**La protección de la infancia es una responsabilidad inherente a la función docente.**

### 3 RECOMENDACIONES PARA HABLAR DE SALUD MENTAL Y OTROS TEMAS SENSITIVOS CON LOS ALUMNOS

El centro educativo debe garantizar que existan espacios seguros y una hoja de ruta clara, para que los miembros de la comunidad educativa puedan solicitar apoyo socioemocional en caso de necesitarlo.



El centro educativo puede detectar, atender, referir y darle seguimiento a situaciones que ponen en riesgo la integridad del menor. Para ello se recomienda que se activen los protocolos y hojas de ruta habilitados para estos casos, o se refiera a los equipos psicosociales del centro educativo. (Ver apartado de Recursos, pág. 34).

Una de las principales barreras que enfrentan las personas a causa de algún problema de salud

mental, son los estigmas y la discriminación, que retrasan la búsqueda de ayuda, dificultan su recuperación, bienestar y tener una vida plena. Por ello, los proyectos en el ámbito educativo deben ir dirigidos a prevenir los estigmas y la discriminación en salud mental desde edades tempranas y, a la vez, eliminar los tabúes y prejuicios que existen sobre la salud mental.

# 3 CAPÍTULO

A young boy with short dark hair, wearing a light-colored school uniform, is sitting at a dark desk in a classroom. He is looking down and reading an open book. The book has a yellow cover with some text and images. In the background, another student in a similar uniform is partially visible, also sitting at a desk. The scene is brightly lit, and the overall atmosphere is focused and educational.

## MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA

# MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA

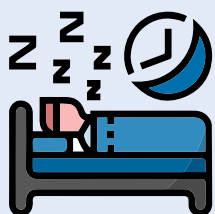
## IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

El autocuidado es considerado por la OMS como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a la enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica” (Organización Médica Colegial de España, 2019)



Los expertos coinciden en la necesidad de adoptar una serie de hábitos para el autocuidado emocional, entre los cuales están:

### Satisfacer las necesidades básicas como comer y dormir

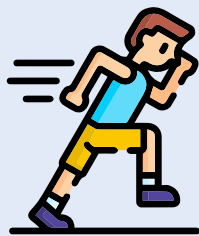


**Dormir de 8 a 10 horas, para que el sueño sea de calidad y reparador.** Al hacerlo, mejora el funcionamiento del sistema inmunológico, reduce el estrés y brinda un mejor rendimiento físico y escolar; mejora la memoria y la calidad de vida. En cambio, dormir poco afecta la concentración, la memoria y produce agotamiento, inclusive puede ser síntoma de ansiedad o depresión.

**¿Cómo puedo mejorar mis hábitos de sueño?** Establece una rutina: Antes de acostarse evita hacer ejercicio, tomar café, o ingerir comidas pesadas, suspende el uso de celulares. Recuerda que dormir de día, no reemplaza el sueño reparador en la noche.

**Alimentarse adecuadamente:** Se recomienda evita el consumo excesivo de las bebidas azucaradas, los alimentos grasos, con mucha azúcar y sal.

### Realizar deporte o actividad física, con regularidad



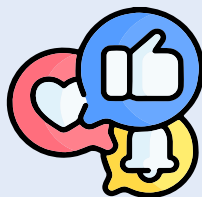
Ayuda a mantener la salud física y emocional, despeja la mente, combate la obesidad y aumenta la autoestima. **¿Qué actividades puedo realizar?** Alguna actividad física como caminar, nadar, montar bicicleta, pasear a la mascota, bailar, yoga.

### Fortalecer tu vida social y apoyarte en los demás



Saber que se puede contar con la ayuda de docentes, amigos y familiares de confianza mejora la capacidad para afrontar el estrés de forma saludable. Adaptado de (IBERDROLA, 2023)

### Utilizar las redes sociales con inteligencia



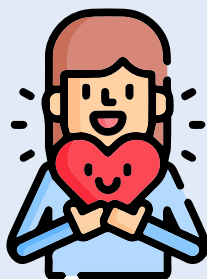
Establecer límites saludables para el uso de las redes sociales que no interfiera con las labores cotidianas, actividades extracurriculares, alimentación, el sueño o los deberes.

### Gestionar tus emociones y cultivar el autocontrol

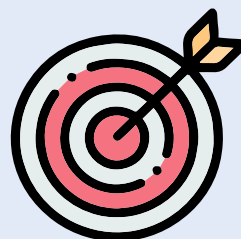


Recuerda practicar alguna técnica de relajación, de respiración o alguna actividad que le permita relajarse y manejar sus emociones adecuadamente.

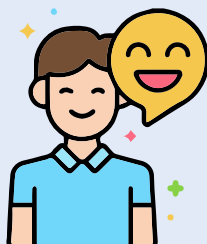
### Fortalece tu autoestima



### Manejar las expectativas y establecer objetivos concretos



### Pensar en positivo y vigilar las emociones negativas



En el caso de los adultos (padres y madres de familia, directivos, docentes y administrativos), el estar en equilibrio y mantener hábitos adecuados para una salud mental, permitirá también, promover a través del ejemplo, el cuidado de la salud emocional de los niños, niñas y adolescentes.

A photograph of a person from the back, looking at a white Sony laptop. The laptop screen shows a grid of images. The person is sitting outdoors, with palm trees and a wooden railing visible in the background. The image is overlaid with a blue and teal diagonal graphic.

**A**  
CAPÍTULO  
**4**

**SITUACIONES DE RIESGO QUE  
INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL**

# SITUACIONES DE RIESGO QUE INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL

## 1 CONSUMO DE DROGAS

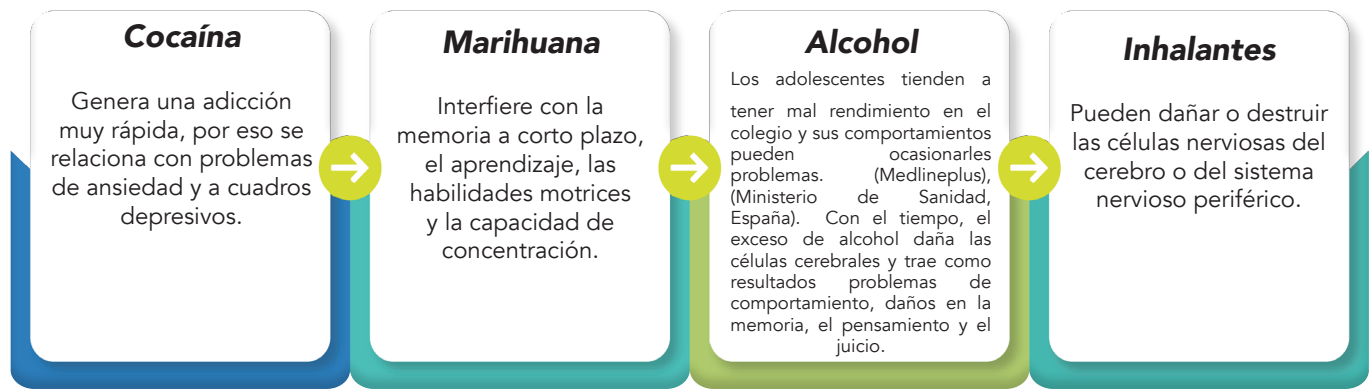
Las drogas impactan y cambian el funcionamiento cerebral. La investigación desarrollada en las últimas décadas en el campo de las neurociencias ha aportado la evidencia necesaria que permite sustentar una relación íntima entre las estructuras cerebrales y las conductas asociadas con el consumo de drogas, además de la predisposición, los efectos a corto y largo plazo que causa el consumo de sustancias y la importante participación de los factores medioambientales. (Li, 2004), (ND, 2011).



Una droga es toda sustancia que produce cambios en el sistema nervioso central de las personas, que pueden clasificarse en drogas legales y drogas ilegales, las cuales pueden producir una dependencia y patrones de uso nocivo para la salud.

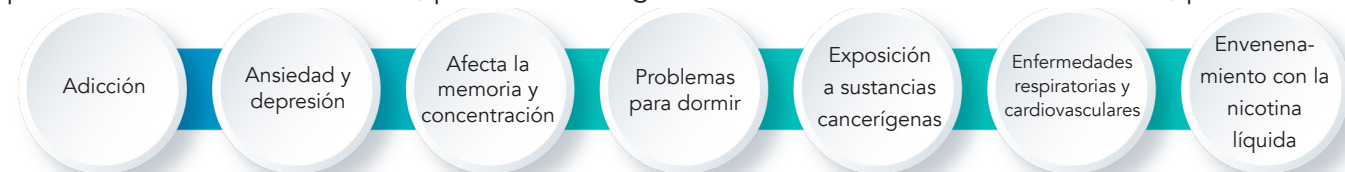
### Efectos de las drogas sobre la salud mental:

“Todas las drogas pueden tener algún efecto sobre la salud mental” (SAMU Wellness). Los jóvenes que abusan de sustancias tienen más riesgo de sufrir problemas mentales como depresión, problemas de conducta, trastornos de personalidad, pensamientos suicidas, intento de suicidio y suicidio. El tipo de droga, la forma y regularidad del consumo influye en la afectación a la salud mental. Por ejemplo:



Señales de alerta que pueden indicar un posible consumo de drogas son **enrojecimiento ocular, desaparición de dinero u objetos de valor, cambio de amigos, ausencias o tardanzas en clase, problemas de disciplina o rendimiento académico**, entre otras.

**Uso de cigarrillos electrónicos y similares.** Vapear (fumar vapor) de un líquido a base de nicotina; parece una actividad inofensiva, pero tanto el cigarrillo convencional como el electrónico, puede causar:



Los vapores del cigarrillo electrónico contienen partículas de nicotina, vapor de agua, glicerol, dietilenglicol, propilenglicol, nitrosaminas, partículas PM, cromo y níquel, y quienes lo inhalan están expuestos a la capsaicina, acroleína, acetaldehído, formaldehído, entre otros. Todos estos componentes son tóxicos a corto plazo para el sistema respiratorio y cancerígenos a largo plazo.



**¿Qué puede hacer en caso de que quiera dejar de vapear o fumar?**

Acudir a las clínicas de cesación del Ministerio de Salud y de la Caja de Seguro Social.



## 2 USO EXCESIVO DE LA TECNOLOGÍA Y REDES SOCIALES

Las redes sociales permiten comunicarnos y encontrar información rápidamente, pero **su mal uso y sin restricción ni supervisión**, puede colocarnos en situaciones de riesgo (cyberbullying, grooming, sexting) o convertirse en una actividad adictiva. El uso excesivo de dispositivos electrónicos como celulares, computadoras afecta negativamente a quienes lo utilizan; porque es un distractor que contribuye a que una persona desarrolle una dependencia, al no poder controlar la necesidad de estar en línea.

Investigaciones internacionales recalcan las afectaciones en la salud mental del adolescente, tales como: *"...la relación entre el uso de los móviles antes de dormir y los problemas para conciliar el sueño"* (Unidad Educativa Vygostsky), o los vínculos entre *"los altos niveles de uso de redes sociales y los síntomas de depresión y ansiedad"*, concluyendo que usar redes sociales con mucha frecuencia predispone una mala salud mental y un bienestar deficiente en los adolescentes. (Mayo Clinic, 2022)



**Señales de alerta:** Sentirse desesperado, ansioso o de mal humor al no poder estar "conectado", presentar problemas de sueño o abandonar a personas y actividades de ocio que antes disfrutaba por aislarse frente a las redes sociales.

Ante este escenario se puede proteger al adolescente, de la siguiente manera:

- Retardar lo más posible el inicio del uso de dispositivos celulares.
- Establecer límites razonables para el uso de las redes sociales.
- Involucrar a los adolescentes en actividades culturales, deporte, música, arte u otras que les despierte interés, motivación y brinden seguridad.
- Monitorear y supervisar de forma constante el uso de dispositivos electrónicos como celulares, computadoras y las redes sociales.



### 3 VIOLENCIA

Se define **violencia** como el “...uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo” (Organización Panamericana de la Salud).

La violencia puede presentarse en todos los ámbitos del ser humano como la familia, el centro educativo, la comunidad y el trabajo.

#### Efectos de la violencia sobre la salud mental:

Puede alterar el desarrollo fisiológico del cerebro y repercutir en el crecimiento físico, cognitivo, emocional y social del niño, niña o adolescente. La violencia física o psicológica generada por los adultos responsables de la crianza y educación, no les enseña a “portarse bien” sino que hacer para evitar el castigo o para no enojar a la persona adulta que incurre en esas prácticas. (UNICEF, 2020).

**Violencia en la crianza:** El castigo corporal genera un estado mental poco apropiado para el aprendizaje. “...Al golpear e intimidar con gritos al individuo en desarrollo se arriesga a enseñarle formas equivocadas de afrontamiento emocional y conductual en la vida, además,

activa mecanismos del sistema nervioso que son poco saludables para resolver las dificultades propias de las edades en desarrollo”.

“Una de las principales causas de la aparición de la enfermedad mental, psicopatología o problema psicológico en la infancia, es la presencia de malos tratos, debido al estrés y los conflictos que genera. (López, 2021, pág. 19).

**Violencia escolar:** Se entiende como “... toda agresión realizada dentro del ambiente de las instituciones educativas, la cual puede expresarse de distintas formas por los actores que conforman la comunidad escolar.” (Gobierno de México, 2016)

### Estrategias de Prevención de la violencia en el ámbito escolar



Crear espacios que permitan la convivencia sana entre todos sus actores, con el fin de mantener un clima escolar basado en valores, respeto y normas de comportamiento.



Formar comisiones mixtas (docentes y estudiantes) para establecer en conjunto, acciones que favorezcan la convivencia pacífica.



Capacitar a los docentes en el manejo adecuado de las situaciones de violencia y los factores de riesgo asociados.



Implementar programas y acciones preventivas con los niños y adolescentes, lo que permitirá el fortalecimiento de habilidades para la vida y la resolución pacífica de conflictos.



Facilitar espacios de orientación y consejería para abordar temas de salud mental y bienestar, el uso responsable de los medios tecnológicos, entre otros.



**Ley # 289**, de 24 de marzo de 2022, que promueve la convivencia sin violencia en las instituciones educativas, señala en su artículo 1 que “tiene por objeto establecer los mecanismos para diagnosticar, prevenir, evitar y erradicar cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre estudiantes, de forma reiterada durante un tiempo determinado, en el aula de clases, así como a través de las redes sociales y/o cualquier otro sistema informático electrónico. Si existe una situación que tenga como víctima del acoso a un estudiante, provocada por un adulto, sea este padre, docente, personal administrativo u otro, el director de la institución educativa tendrá la obligación de denunciarlo ante las autoridades correspondientes”. (Gaceta oficial, 2022)

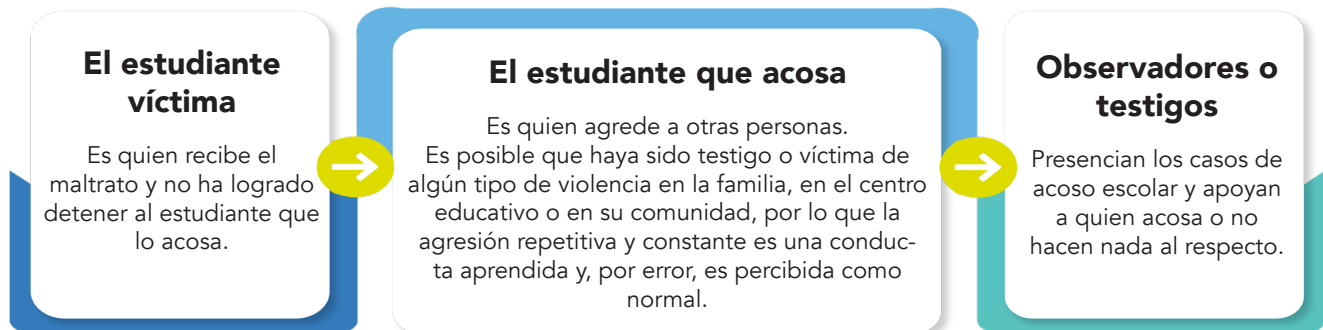
## 4 ACOSO ESCOLAR

El **acoso escolar** es definido como “cualquier forma de maltrato que se da entre estudiantes de forma recurrente, a lo largo de un tiempo considerable y que les causa algún tipo de dolor a la víctima” (Ministerio de Educación, MEDUCA, Fondo de las Naciones Unidas para la infancia UNICEF, 2016). Esta definición hace la diferencia entre el acoso escolar y otra forma de violencia entre estudiantes.

El acoso escolar es una forma de violencia, que se puede manifestar de forma verbal, a través de sobrenombres, burlas, insultos, chismes o amenazas; física, con golpes, zancadillas, dañando o escondiendo sus pertenencias; sexual, con insinuaciones o amenazas de índole sexual, y/o a través de las redes sociales, mejor conocido como ciberbullying o acoso cibernético.

Todos los niños pueden ser víctimas de acoso, sin embargo, los niños que son considerados como “diferentes” son los más expuestos, por ejemplo, diferencias en su apariencia física, etnia, lenguaje o cultura; por temas de género o estatus social. (UNESCO).

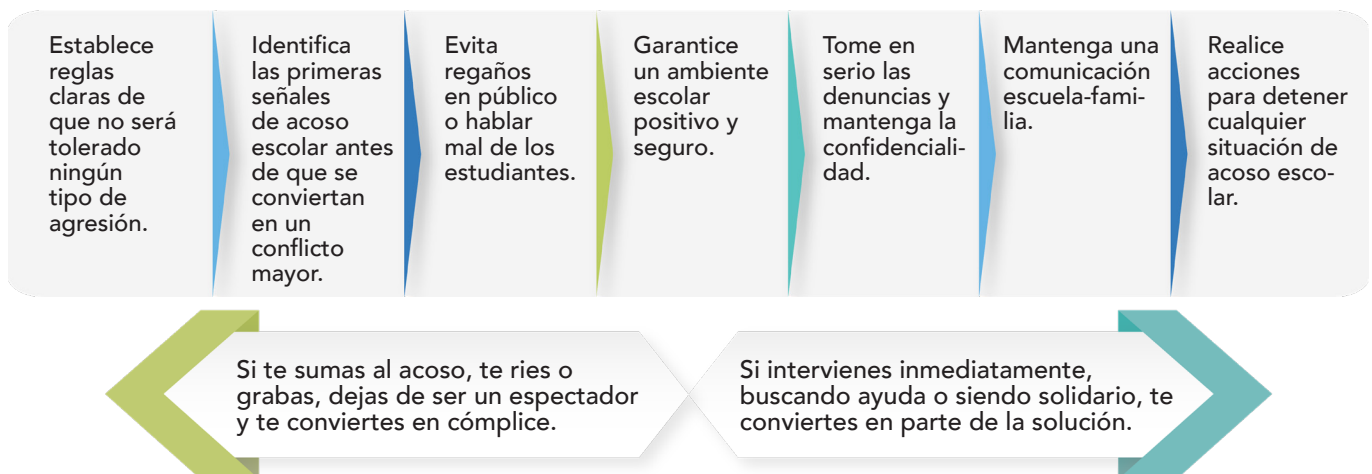
El acoso escolar involucra a:



Fuente: Protocolo de actuación ante situaciones de acoso escolar.

El acoso escolar deteriora la convivencia y tiene consecuencias negativas en el bienestar, en el desarrollo y en el ejercicio de los derechos de niños, niñas y adolescentes. Por esta razón, el acoso escolar nunca debe ser aceptado, minimizado ni ignorado.

## ¿Qué hacer?



“Nadie debería tener miedo de ir a la escuela. Sin embargo, para muchos estudiantes de todo el mundo, la escuela es un lugar peligroso. Tristemente, la violencia en las escuelas (desde el acoso hasta el hostigamiento sexual y el castigo corporal) es tan frecuente que parece inevitable. Pero no, es evitable y todos podemos hacer algo al respecto”. (UNICEF)

## 5 ESTRÉS

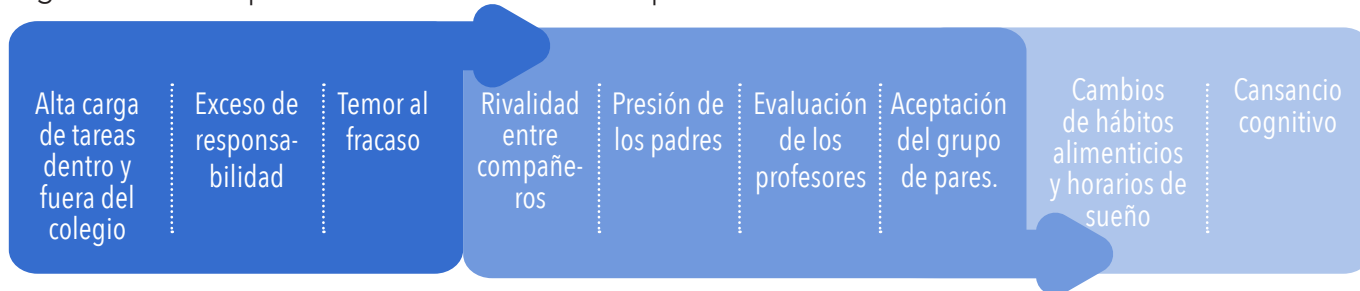
El **estrés** es el conjunto de **reacciones fisiológicas** que prepara al organismo para la acción” (OMS), como por ejemplo al “huir, congelarnos o alejarnos” de un estresor. El estrés es una reacción natural del organismo que experimentamos cuando “...nos sentimos bajo presión, abrumados o incapaces de hacer frente a una situación. Pequeñas cantidades de estrés pueden ser buenas para motivarnos a lograr objetivos, como dar un examen o un discurso. Pero en exceso, especialmente cuando está fuera de control, puede afectar negativamente nuestro estado de ánimo, nuestro bienestar físico y mental y las relaciones”. (UNICEF, 2023)

Cuando se está estresado el cuerpo libera sustancias químicas llamadas hormonas. La hormona del estrés se llama cortisol y aumenta la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial. (Medlineplus.gov, 2021). En el aula de clase, los alumnos también se estresan, no solo por su desempeño académico, sino por situaciones personales, familiares y sociales. Esto también tiene un efecto sobre su cerebro y sus cuerpos, lo cual puede obstaculizar el

aprendizaje y los expone a problemas de salud mental, como depresión y ansiedad. Es muy importante que podamos ayudar a los estudiantes a manejar el estrés dentro y fuera del aula.

El estrés escolar puede ser entendido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y que afectan directamente el rendimiento de los alumnos. (Dávila, 2001).

Algunos factores que se deben considerar como precursores de estrés escolar son:



H. Alejandro Maturana, 2015

### Los niños y adolescentes no siempre experimentan el estrés como los adultos

“...Físicamente los adolescentes están menos preparados para manejar el estrés, pues su cerebro aún está en desarrollo. Estas diferencias fisiológicas provocan que los adolescentes se enfrenten a sus problemas de forma poco saludable, lo cual los expone a riesgos de adicciones, abandono de estudios, bajo rendimiento escolar”. (SNTE Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación)

### Estrategias que puede utilizar el docente en el aula, para mejorar el estrés de los alumnos



Brindar actividades que fortalezcan la resiliencia como una alternativa, para hacerlos sentir más seguros y preparados ante la vida.



Aportar técnicas para que estudien por su cuenta, se preparen para exámenes y enfrenten las tareas.



Practicar técnicas de relajación, de respiración, estrategias para concentrarse y realizar pausas activas.



Equilibrar tanto las actividades académicas como las recreativas para que sean gratificantes y manejen el estrés (música, arte, deporte).



Promover que los padres brinden apoyo emocional, garanticen una alimentación saludable y duerman bien.

Adaptado de (SNTE Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación), (World Health Organization, 2013)

## 6 CONDUCTA DE RIESGO SUICIDA

El **suicidio** es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el **acto deliberado de quitarse la vida**. El suicidio es ...“un comportamiento desadaptativo de la persona que abarca desde la ideación, en sus diferentes expresiones, pasando por las amenazas, gestos e intentos, hasta el suicidio propiamente dicho” (Ministerio de Educación/Ministerio de Salud, 2021).

Los suicidios pueden **prevenirse**, por lo que conocer sobre este tema, brindará oportunidades para abordar dificultades personales y para apoyar a otras personas. También se les puede proveer de herramientas o destrezas psicosociales que les permita fortalecer sus habilidades para enfrentar las exigencias y retos de la vida.

Existen **mitos** o ideas erróneas sobre el suicidio, que limitan la posibilidad de que una persona pueda buscar apoyo cuando lo necesite, por ejemplo:



<b>Conversar sobre el suicidio, motiva a hacerlo.</b>	Hablar sobre el suicidio de manera responsable disminuye el riesgo de realizarlo. Quienes hablan de suicidio pueden estar pidiendo ayuda.
<b>El suicida está decidido a morir.</b>	Por el contrario, los suicidas suelen ser ambivalentes, es decir, con deseos de morir y vivir.

Un número significativo de personas que contemplan el suicidio, pueden presentar ansiedad, depresión o desesperanza y pueden considerar que carecen de otra opción, es por ello que tener acceso al apoyo emocional en el momento oportuno, puede prevenir el suicidio. (PAHO, s.f.)

La mayoría de los suicidios han sido precedidos de signos de advertencia verbal o conductual, por ejemplo:

Verbales	Conductuales
Sentimientos de desesperación y/o desesperanza: “mi vida no tiene sentido”.	Búsqueda de mecanismos para hacerse daño (autolesiones)
Sentimientos de culpa, vergüenza y odio hacia sí mismo “no merezco vivir”.	Cambio repentino en su conducta habitual: apatía, tristeza, aislamiento o por el contrario agresividad o irritabilidad.
Despedidas verbales o escritas inesperadas.	

Fuente. Guía si a la vida. Talleres prácticos para la prevención del suicidio en los centros escolares.

Ante un escenario de sospecha de conducta suicida, se debe indagar si el estudiante ha tenido ganas de quitarse la vida (idea suicida), si ha pensado como hacerlo (plan suicida), si tiene disponibilidad de medios para hacerlo (con qué y cuándo) y por último, si lo ha intentado previamente. La respuesta afirmativa a estas interrogantes, configura un escenario muy alto de riesgo suicida, por lo que requiere una intervención inmediata para una evaluación especializada. (Ministerio de Educación, 2019)

**La ley 174 de 2 de noviembre de 2020, establece el marco jurídico del abordaje integral de las conductas de riesgo suicida.**

## 7 FAMILIA

La primera escuela del niño es su hogar, siendo sus padres los primeros modelos a seguir. Si queremos hablar de salud mental en el aula escolar, no podemos dejar a un lado la importancia de la familia en este proceso. “La familia es una promotora de la salud mental ya que, a través de ella, el niño adquiere elementos esenciales para lograr un óptimo desarrollo psicológico y emocional, permitiéndole contar

con herramientas para evitar alguna patología mental o adicción (Gobierno de México, 2013)”.

Los padres, madres o cuidadores tienen el deber de proteger a cada uno de los miembros de la familia, a través del desarrollo de una serie de estrategias que permitan la prevención de situaciones de riesgo, como la violencia o el consumo de sustancias. Algunas de ellas son:

### FACTORES PROTECTORES EN EL ÁMBITO FAMILIAR

Reforzar las conductas positivas en los hijos.

Establecer normas, reglas y límites claros en el hogar

Practicar activamente valores y pasar tiempo de calidad con la familia.

Promover una crianza libre de violencia, sin ofensas, golpes, ni malas palabras.

Promover el **cumplimiento de sus obligaciones y responsabilidades** en cada uno de sus miembros, incluyendo horario para actividades de ocio y recreación.

Aprender a gestionar sus emociones. Si los padres o cuidadores aprenden a manejar sus emociones y mantener la calma ante momentos de mucha tensión o estrés, facilitará a que los hijos también aprendan a hacerlo.

**Demostrar afecto:** Crear vínculos, expresar emociones y sentimientos tanto a los niños como a los adolescentes, lo que formará una base emocional fuerte y saludable, para poder establecer relaciones armoniosas consigo mismo y con sus pares.

Fomentar un ambiente familiar positivo donde los miembros de la familia sientan confianza para expresarse libremente, donde exista una comunicación sana y fluida, tomando en cuenta la edad y capacidades de cada uno de sus miembros.

Practicar con sus hijos las actividades para el autocuidado emocional desarrolladas en la página 17. Recuerda que se educa con el ejemplo.

Adaptado de (López, 2021), (UNICEF, 2020)



# 5 CAPÍTULO



**¿CUÁNDO DEBO  
SOLICITAR AYUDA?**

## CUESTIONARIO

**Cuando tenemos una situación o problema que nos ocasiona malestar o sufrimiento; que nos impide experimentar bienestar emocional, psicológico o social y no podemos o sabemos cómo solucionarlo.**

Te invitamos para que revises las siguientes preguntas.

Pregúntate:	<input type="checkbox"/>
¿Tengo dificultad para dormir o comer?	<input type="checkbox"/>
¿Me duele la cabeza con frecuencia y no sé por qué?	<input type="checkbox"/>
¿Tengo problema estomacales sin explicación?	<input type="checkbox"/>
¿Me siento constantemente preocupado/a, nervioso/a, frustrado/a, irritable, molesto/a o asustado/a y esto interfiere con la escuela, el trabajo u otros aspectos de mi vida?	<input type="checkbox"/>
¿El miedo, preocupación o ansiedad que siento, me causa malestar y me resulta difícil controlarlo?	<input type="checkbox"/>
¿Soy incapaz de afrontar los problemas o el estrés de la vida diaria?	<input type="checkbox"/>
¿Tengo pensamientos negativos, de tristeza o desánimo?	<input type="checkbox"/>
¿He perdido el interés por actividades o personas con las que antes disfrutaba?	<input type="checkbox"/>
¿Me siento cansado con baja energía con frecuencia?	<input type="checkbox"/>
¿He pensado que mi vida no tiene sentido o que no vale la pena vivir?	<input type="checkbox"/>
¿He perdido la concentración o interés en los estudios?	<input type="checkbox"/>

Si reconoces que cuatro o más síntomas de la lista se presentan de forma recurrente, es recomendable buscar ayuda.



Recuerda que reconocer que se tiene una dificultad es el camino correcto. Es fundamental saber identificar cuándo podemos enfrentarlos solos, cuando la situación nos afecta y necesitamos solicitar ayuda o apoyo especializado.

## ¿A quién acudir?

Independientemente de que tengas un problema de salud mental o solo estés atravesando por un mal momento, hablar con alguien sobre ello te puede ayudar a abordarlo mejor e incluso, impedir que empeore. Este puede ser el primer paso para que te encuentres mejor.

Puedes solicitar apoyo:



### Si eres estudiante

- Dentro del centro educativo al maestro, profesor o consejero, Departamento de Orientación, Gabinete Psicopedagógico.
- A personas de confianza o de tu círculo familiar.



### Si eres adulto

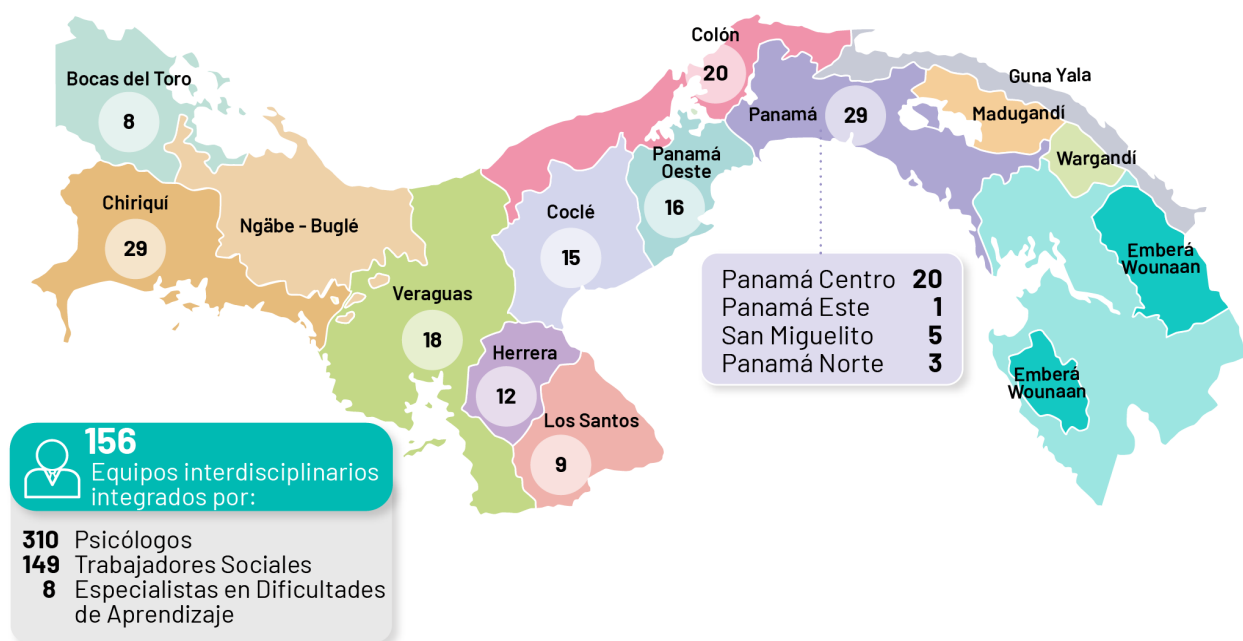
- Dentro del centro educativo, a supervisores, directivos, Gabinete Psicopedagógico.
- A profesionales idóneos que brindan el servicio de Salud Mental: MINSA, CSS, Clínicas privadas, otros.

## DIRECTORIO DE INSTITUCIONES QUE BRINDAN EL SERVICIO DE SALUD MENTAL

MINISTERIO DE EDUCACIÓN: Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos  
Correo [serv.psicoeducativos@meduca.gob.pa](mailto:serv.psicoeducativos@meduca.gob.pa) Teléfono 515-7338

El Ministerio de Educación cuenta con un enlace para solicitar la prestación del servicio de los Gabinetes Psicopedagógicos (Psicología y Trabajo social) para atender las necesidades psicológicas, sociales y educativas de la población estudiantil. Para acceder al formulario, solamente debe hacer click al siguiente enlace: <https://forms.gle/PGcLaYGFP89CW5rU9>

### Distribución de los Gabinetes Psicopedagógicos por Región Educativa 2023



### FICHA TÉCNICA DE ATENCIÓN SOCIOEMOCIONAL / NACIONAL

Para brindar un servicio eficiente que responda a las necesidades psicológicas, sociales y educativas de la población estudiantil  
La atención psicoeducativa puede ser solicitada por:

- Docentes / Orientadores
- Directivos / Supervisores
- Padres de familia
- Estudiantes

Para llenar el formulario, accese al siguiente enlace

<https://forms.gle/PGcLaYGFP89CW5rU9>



## MINISTERIO DE SALUD

REGIÓN DE SALUD	UNIDAD EJECUTORA	TELÉFONO				
<b>PANAMÁ ESTE</b>	Centro de Salud de Pacora	296-0005	<b>PANAMÁ METRO</b>	MINSACAPSI de las Garzas de Pacora	296-3300	
	Centro de Salud Las Margaritas	296-7302		Hospital Irma de Lourdes Tzanetatos	291-2200	
<b>PANAMÁ OESTE</b>	<b>ARRAIJAN</b>			Centro de Cumplimiento de Menores	519-1002	
	MINSACAPSI de Burunga	509-8701 /8702/8706		Centro Femenino de Rehabilitación	512-6335	
	Centro de Salud Nuevo Chorrillo	248-9579		Centro de Salud de Curundú	6092-8950	
	Centro de Salud Nuevo Arraiján	257-1857 - 257-1632		Centro de Salud de Veracruz	250-0150	
	Centro de Salud Santa Clara			<b>HOSPITAL SANTO TOMÁS</b>		
	<b>LA CHORRERA</b>			Servicio de Psiquiatría	507-5380	
	Hospital Nicolás Solano	254-8926		<b>INSAM</b>		
	MINSACAPSI El Coco	6381-9107		<b>HOSPITAL ONCOLÓGICO</b>		
	Centro de Salud de Puerto Caimitillo	248-4415		Servicio de Salud Mental	512-7056/57	
	Centro de Salud Altos de San Francisco	258-3033/3034		<b>PANAMÁ NORTE</b>	Centro de Salud de Alcalde Díaz	268-0302/3900
	Centro de Salud El Espino	244-1886			Centro de Salud de Chilibre	216-2024
	<b>CAPIRA</b>				Sub-Centro de Salud de Agua Buena	
	Centro de Salud Capira	248-5214			Centro de Salud de Caimitillo	En remodelación
	Centro de Salud Lídice	248-5453			ULAPS Las Cumbres	
	<b>CHAME</b>				Policentro de Salud Mocambo	
Centro de Salud Bejuco	6958-9034	<b>SAN MIGUELITO</b>	Centro de S. San Isidro/Amelia Denis		512-9769	
Centro de Salud Rosa Tazón	240-6006		Centro de Salud de Nuevo Veranillo	267-1835		
<b>SAN CARLOS</b>			Centro de Salud de Cerro Batea	237-0305		
Centro de Salud San Carlos	240-8291		Hospital Integrado San Miguel Arcángel	523-6906		
<b>PANAMÁ METRO</b>	Centro de Salud Emiliano Ponce		512-9697	Centro de Salud de Torrijos Carter	261-7659/8072	
	Centro de Salud de San Felipe		262-3957	Centro de Salud Valle de Urracá	231-6093	
	Centro de Salud 24 de diciembre	295-1479/295-1449	<b>COCLÉ</b>	Centro de Salud de Penonomé	997-8514	
	Centro de Salud de El Chorrillo	512-9683		Distrito de Penonomé	997-8547	
	Centro de Salud de Paraíso	232-4856		Centro Materno Infantil de Antón	987-2987	
	Centro de Salud Pueblo Nuevo	261-3467		Región y distrito de Antón	987-2223	
	Policentro de Parque Lefevre	512-9670		Centro Materno Infantil La Pintada	983-0003	
	Policentro de Salud de Juan Díaz	266-0315		Distrito y Centro de Salud de Olá	987-9901	
	Centro de Salud de Boca la Caja	512-9674		Distrito de Aguadulce	986-0071	
	Centro de Salud de Río Abajo	512-9672		Hospital Aquilino Tejeira	997-9386	
	Centro de Salud Las Mañanitas	292-6994				
	Centro de Salud de Tocumen	6484-5004				
	Centro de Salud de Felipillo	6415-2311				
	Centro de Salud de Santa Ana	512-9680				
	Centro de Salud de Pedregal	398-9531/398-9533/6300-8554				

<b>COLÓN</b>	Hospital Manuel Amador Guerrero	475-2211 / 475-2207	<b>VERAGUAS</b>	Centro de S. de Santiago	998-7113
	Centro de Salud de Portobelo	448-2033		Hospital de Cañazas	959-8555
	Centro de Salud de Escobal	434-7059		Centro de Salud Potuga	
	Centro de Salud Henry Simmons	448-0111		Centro de Salud de Mariato	
	Policentro Dr. Juan A. Nuñez (Sabanitas)	475-5500/5511		Centro de Salud de Calobre	959-9055
	Región de Salud	475-2001/02		Centro de Salud La Colorada	957-7077
				Centro de S. de Atalaya	999-0970
<b>DARIÉN</b>	Centro Materno infantil de Metetí	299-5282/5283	<b>CHIRIQUÍ</b>	Región de Salud	774-7554
<b>HERRERA</b>	Centro de Salud de La Arena	974-4549/4490		Alanje	772-7014
	Centro de Salud de Llano bonito	996-1687		Barú	770-7297
	Centro de Salud de Chitré	996-7511		Boquete	720-2341
	Región de Salud	996-6714		Boquerón	722-4064
	Hospital Cecilio Castillero	996-4444/4410 996-6389/996-2002		Bugaba	770-5148
<b>BOCAS DEL TORO</b>	MINSACAPSI Finca 30	758-8096		MINSACAPSI de Volcán	771-5627
				David	775-3794/775-1934
<b>LOS SANTOS</b>	MINSA CAPSI de Macaracas	995-5332		Dolega	776-1975
	Centro de Salud de Guararé	994-5482		Gualaca	772-5001
	Hospital de Tonosí	995-8076/8177		Remedios	727-0519
	MINSA CAPSI Pedasí	995-2412		San Félix	727-0039
	Hospital Anita Moreno	966-8132/8133		San Lorenzo	726-5026
	Centro de Salud Virgilio Moreno	966-9516		Tolé	726-0040
	Región de Salud	994-6233/6234	Renacimiento	722-8462	
	Hospital Joaquín P Franco S		Hospital José Domingo de Obaldía	775-4222	
<b>VERAGUAS</b>	Centro de Salud Canto del Llano	958-6255	<b>COMARCA NGÄBE -BUGLÉ</b>	Ngabe -buglé	727-0074
	Hospital Luis Chicho Fábrega	958-2300			
	Centro de S. San Francisco	954-2022	<b>COMARCA KUNA YALA</b>	Kuna Yala: Ustupu	512-9312/9373
	MINSA CAPSI de la Mata	959-0108/0275			

## CAJA DE SEGURO SOCIAL

Nota: Acudir a su policlínica más cercana con su referencia o sacar la cita vía web <https://citas.css.gob.pa/>

PROVINCIA	INSTALACIÓN	TEL.	ESPECIALIDADES
<b>PANAMÁ ESTE</b>	Hospital de Chepo	296-7211	Psiquiatría, Psicología, Enfermera de Salud Mental
	Policlínica de Cañitas	298-9081	Psiquiatría
	Hospital Irma Tzanetatos	503-8700	Psiquiatría, Psicología
	CAPPS Los Nogales (Mañanitas)	291-1048	Psicología
<b>PANAMÁ OESTE</b>	Policlínica Blas Gómez Chetro (Arraiján)	259-8083	Psiquiatría, Psicología, Enfermera de SM y Programa Adolescente
	Hospital Hogar de la Esperanza	250-0125	Psiquiatría, Psicología, Enfermera de SM
	Policlínica Santiago Barraza (Chorrera)	253-3270	Psiquiatría, Psicología, Enfermera de SM
	CAPPS El Tecal	255-3406	Psicología
	ULAPS Guadalupe	244-4374	Psicología

	CAPPS Capira	248-5009	Psicología
	Pol. Juan Vega Méndez	240-8023	Psiquiatría, Psicología
<b>PANAMÁ METRO</b>	Pol. Alejandro de la Guardia - Betania	503-1200	Psiquiatría, Psicología
	Pol. Manuel Ferrer (calle 25)	503-1700	Psiquiatría, Paidopsiquiatría, Psicología, Psicología de niños y adolescentes, Enfermeras de SM
	Pol. JJ Vallarino (Juan Díaz)	503-9400	Psiquiatría, Psicología
	Pol. Presidente Remón (Calle 17)	503-3330	Psiquiatría, Psicología, Enfermera de SM
	Pol. María Valdés (San Miguelito)	503-1500	Psiquiatría, Psicología, Enfermera de SM
	Pol. Generosos Guardia (Santa Librada)	503-8348	Psiquiatría, Psicología Enfermera de SM
	Pol. Carlos Brin	513-7008	Psiquiatría, Psicología, Enfermera de SM y 3ra edad
	Hospital Susana Jones Cano	503-1800	Psiquiatra, Psicología
	CHDRAAM	503-6600	Psiquiatra, Psicología, Enfermera de SM
	Hospital de Especialidades Pediátricas		Paidopsiquiatría, Psicología, Enfermera SM y paliativo
	<b>BOCAS DEL TORO</b>	Hospital Raúl Dávila Mena Changuinola.	
<b>COCLÉ</b>	Manuel María Ocaña		Psiquiatra, Psicología, Enfermera de SM
	Pol. Manuel de Jesús Rojas (Aguadulce)		Psicología, Enfermera
	Hospital Rafael Estévez		Psiquiatra, Psicólogas, Enfermera de SM
	Pol. San Juan de Dios (Natá)		Psicología, Enfermera
<b>COLÓN</b>	Hospital Manuel Amador Guerrero		Psiquiatra, Psicología
	Policlínica Hugo Espadadora		Psiquiatra), Psicología, Enfermera
	Policlínica de Nuevo San Juan		Psiquiatra, Enfermera
	Policlínica Laurencio Ocaña		Psiquiatra, Psicología, Enfermera
<b>HERRERA</b>	Pol. Roberto Ramírez		Psiquiatra, Psicología, Enfermera SM, Enf. de Prog. Adolescente
	Hospital Nelson Collado		Psiquiatra, Psicología, Enfermera
<b>LAS TABLAS</b>	Policlínica Juan de Dios		Psiquiatra, Psicología, Enfermera
	Pol. Miguel Cárdenas B.		Psicología, Enfermera
	ULAPPS Guabito, Las Tablas		Psicóloga
<b>VERAGUAS</b>	Hospital Dr. Ezequiel Abadía (Sona)		Psicología, Enfermera SM
	Pol. Dr. Horacio Díaz Gómez		Psicología, Psiquiatra, Enfermera
<b>CHIRIQUÍ</b>	Pol. Gustavo Ross		Psicología, Psiquiatra, Enfermera
	Hospital Rafael Hernández		Psiquiatra, Psicología, Enfermera
	Pol. Pablo Espinoza		Psiquiatra, Psicología
	Hospital Dionisio Arrocha		Psicología
	Pol. Ernesto Pérez Balladares -Boquete		Psicología
	Ulapps Dolega		Psicología
	Ulapps Nuevo Vedado		Psicología
	Pol. Bugaba		Psicología

## RECURSOS

A continuación, presentamos algunas Guías Socioemocionales y programas preventivos a disposición de la comunidad educativa. Estas guías y documentos se encuentran alojados en el sitio web <http://www.educapanama.edu.pa/>. En portal de guías hacer clic Guías 2023, entrar donde dice: Saber Vivir Psicoeducación.

	<p><b>Población</b> Estudiantes de premedia y media</p> <p><b>Descripción</b> Prevención del suicidio en los centros escolares.</p>		<p><b>Población</b> Estudiantes de todos los niveles educativos.</p> <p><b>Descripción</b> Prevención efectiva del acoso escolar en los estudiantes de todos los centros escolares del país</p>
	<p><b>Población</b> Estudiantes, docentes, personal administrativo y padres de familia.</p> <p><b>Descripción</b> Analizar el proceso de duelo, las fases y el abordaje en las diferentes poblaciones involucradas.</p>		<p><b>Población</b> Estudiantes, docentes y personal administrativo de las escuelas</p> <p><b>Descripción</b> Ofrecer acompañamiento socioemocional corto para poder encontrarse a sí mismos en la solución de sus conflictos o problemas.</p>
	<p><b>Población</b> Directivos, personal técnico y administrativo</p> <p><b>Descripción</b> Ofrecer la práctica de contención de sentimientos, ante la crisis por la que se atraviesa.</p>		<p><b>Población</b> Estudiantes desde prejardín hasta 12°.</p> <p><b>Descripción</b> Desarrollar habilidades socioemocionales.</p>
	<p><b>Población</b> Docentes</p> <p><b>Descripción</b> Desarrollar habilidades emocionales, socioafectivas y metacognitivas en situaciones de emergencia.</p>		<p><b>Población</b> Padres y madres de familia</p> <p><b>Descripción</b> Generar la capacidad de solución de conflictos en los padres en las situaciones que afectan el seno familiar.</p>
	<p><b>4 Guías de apoyo acompañamiento docente para el currículo priorizado de emergencia:</b> Resiliencia, ansiedad, duelo.</p> <p>Guía 1: Prejardín y jardín Guía 2: Educación Primaria Guía 3: Educación Premedia Guía 4: Educación Media</p> <p>Objetivo: Proveer a los docentes herramientas socioemocionales sencillas y flexibles que promuevan la resiliencia, el manejo de la ansiedad y el duelo, en nuestros jóvenes.</p>		<p>Protocolo de Detección, Atención, Referencia y Seguimiento de casos de niños, niñas y adolescentes en circunstancias especialmente difíciles dentro del sistema educativo panameño. Alojado en el sitio web <a href="http://www.educapanama.edu.pa/">http://www.educapanama.edu.pa/</a> Directivos, docentes y administrativos de centros educativos.</p> <p>En el protocolo aparecen detalladas ocho situaciones: Maltrato físico, psicológico y abuso sexual, violencia y acoso escolar, porte y uso de armas, posesión, uso y venta de sustancias psicoactivas, explotación sexual comercial de niños, niñas y adolescentes, riesgo suicida y autolesiones y deserción escolar. Resuelto Ministerial 2588-A del 30 de mayo de 2018, que se encuentra en Gaceta Oficial a partir del 1 de junio de 2021.</p>

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

1. **Acoso escolar:** El acoso escolar o bullying es cualquier forma de maltrato que se da entre estudiantes de forma recurrente, a lo largo de un tiempo considerable y que les causa algún tipo de dolor a las víctimas. (Protocolo de Actuación ante situaciones de acoso escolar)
2. **Adicción:** Según la OMS, es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad. (Madrid)
3. **Ansiedad:** Es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como amenazantes y/o peligrosos y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión. (Wikipedia)
4. **Autolesiones:** Consiste en hacerse daño de manera deliberada para aliviar algún tipo de angustia emocional. La forma más común de autolesión es cortarse o pellizcarse la piel, pero las personas también se autolesionan al quemarse a sí mismos, rascarse la piel y hacerse heridas o a través de golpearse. (Childmind Institute)
5. **Bienestar:** Es el estado en el que una persona puede realizar sus propias habilidades y puede hacer frente a factores que pueden perturbarla. (Centro de Bienestar Auna, 2022)
6. **Castigo corporal:** Todo castigo en el que se utilice la fuerza física y que tenga por objeto causar cierto grado de dolor o malestar, aunque sea breve. (Comité de los Derechos del niño, 2006)
7. **Comportamiento:** Conjunto de respuestas que da un individuo a los estímulos que recibe de su entorno. Manera de ser y de actuar de los humanos (Diccionario Enciclopédico de Educación, 2003)
8. **Confidencialidad:** Es la garantía de que la información personal será protegida para que no sea divulgada sin consentimiento de la persona. Dicha garantía se lleva a cabo por medio de un grupo de reglas que limitan el acceso a ésta información. (Gobierno de México)
9. **Depresión:** Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas (Organización Panamericana de la Salud)
10. **Deserción escolar:** La deserción se refiere a los estudiantes que se han matriculado al principio del año escolar y han dejado la escuela antes de terminar el año escolar, sin haberse matriculado en otra parte. (inee.org) Puede tener múltiples causas y consecuencias negativas para el individuo y la sociedad.
11. **Diagnóstico:** Proceso que consiste en agrupar los datos obtenidos mediante el examen clínico de un sujeto y tratar de identificarlos con aquellos que son propios de una enfermedad específica ya descrita. (Diccionario Enciclopédico de Educación, 2003)
12. **Discriminación:** La discriminación se refiere a la exclusión o al trato desigual hacia una persona o grupo de personas por sus características físicas, religión, pensamiento político, género, edad, o cualquier tipo de discapacidad. Esto acarrea la negación de los derechos y las oportunidades que deberían tener para desarrollarse y tener una vida digna. (significados.com)
13. **Drogas:** Las drogas o sustancias psicoactivas son diversos compuestos naturales o sintéticos, que actúan sobre el sistema nervioso generando alteraciones en las funciones que regulan pensamientos, emociones y el comportamiento. (Organización Panamericana de la Salud)
14. **Duelo:** El duelo es el proceso psicológico que sigue a la pérdida de algo que queríamos mucho y que formaba parte de nuestra vida y de nosotros. El duelo no solo se limita a la muerte de un ser querido, sino que puede ocurrir tras la ruptura de una relación, incluso se puede vivir por la pérdida de un empleo. Es un proceso adaptativo y necesario. (Therapyside.com)

15. **Estigma:** Es el conjunto de las actitudes y creencias desfavorables que “desacreditan o rechazan” a una persona o a un grupo por considerarles diferentes. (Estigma y discriminación, 2020)
16. **Factores protectores:** En el campo de la salud, hablar de factores protectores, es hablar de características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o la recuperación de la salud; y que pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo, de las conductas de riesgo y, por lo tanto, reducir la vulnerabilidad, ya sea general o específica. (<https://www.scielo.cl/>, 2011)
17. **Habilidades para la vida:** Aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permite enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria”. Por ejemplo, la empatía, la comunicación, el manejo de las emociones y del estrés, el autoconocimiento y la solución de problemas. (Organización Mundial de la Salud)
18. **Hábito:** Comportamiento que se adquiere por la repetición de los mismos actos. Disposición o tendencia a realizar alguna conducta adquirida por la experiencia. (Diccionario Enciclopédico de Educación, 2003)
19. **Ideación suicida:** Son los pensamientos acerca de la voluntad de quitarse la vida, con o sin planificación o método. La amenaza suicida se considera la expresión verbal o no verbal, que manifiesta la posibilidad de una conducta suicida en un futuro. ([scielo.isciii.es](https://www.scielo.isciii.es))
20. **Idoneidad:** Como idoneidad denominamos la cualidad de idóneo. Como tal, se refiere a la aptitud, buena disposición o capacidad que algo o alguien tiene para un fin determinado. ([significados.com](https://www.significados.com))
21. **Prejuicio:** Es una idea u opinión preconcebida (y generalmente negativa) respecto de algo o alguien, es decir, un juicio formado antes de tener la oportunidad de experimentar la realidad directamente. ([concepto.de](https://www.concepto.de))
22. **Prevención:** Son las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecidas. (Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud, 2011)
23. **Promoción:** Es el proceso que proporciona a los individuos y las comunidades los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla. (Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud, 2011)
24. **Protección:** Toda aquella actividad dirigida a garantizar el pleno respeto de los derechos de todas las personas, sin discriminación, de conformidad con los regímenes existentes en materia de derecho. (Protección: ¿De qué se trata?-UNICEF, 2016)
25. **Resiliencia:** La resiliencia es una habilidad que nos permite recuperarnos de situaciones estresantes y traumáticas. Es la capacidad de mantener una actitud positiva frente a la adversidad, de encontrar soluciones y de seguir adelante a pesar de los obstáculos. La resiliencia no es algo que se tenga o no se tenga, sino que es una habilidad que se puede desarrollar a lo largo del tiempo. ([universodeemociones.com](https://www.universodeemociones.com))
26. **Salud mental:** Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. (Organización Mundial de la Salud, 2022).
27. **Síntoma:** Señal o símbolo que indica una modificación en un sujeto. Indicio que revela el padecimiento de una enfermedad o lesión (Diccionario Enciclopédico de Educación, 2003)
28. **Trastorno mental:** Término utilizado en psicología, para describir el conjunto de síntomas distintivos que provocan un malestar o riesgo clínicamente significativos para la salud de una persona, Los trastornos no son enfermedades, son entidades interactivas, sujetas a modificación mediante experiencia o conocimientos. En pocas palabras, el trastorno no es algo fijo como una enfermedad, sino que es susceptible a cambios. (Centro de neurodesarrollo)

## BIBLIOGRAFÍA

- Cardoze, D. (2008). Los problemas de disciplina en la escuela: Manual para docentes. Panamá: Colección Manuales y Textos Universitarios N°27.
- Centro de Bienestar Auna. (2022). ¿Cuál es la diferencia entre salud y bienestar? Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586739/#:~:text=En%20un%20documento%20de%20la,algo%20por%20su%20propia%20salud..>
- Centro de neurodesarrollo. (s.f.). Obtenido de <https://www.centrodeneurodesarrollo.com/diferencia-psiquiatrico-psicologico/#:~:text=Los%20trastornos%20mentales%20son%20un,que%20hay%20una%20causa%20org%C3%A1nica.>
- Child Mind Institute. (s.f.). <https://childmind.org/es>. Obtenido de <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>
- Childmind Institute. (s.f.). Obtenido de <https://childmind.org/es/articulo/en-pocas-palabras-que-son-las-autolesiones/>
- Clínica Mayo. (s.f.). <https://www.mayoclinic.org/es-es>. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/mental-illness-in-children/art-20046577>
- Comité de los Derechos del niño. (2006). Obtenido de <https://violenceagainstchildren.un.org/es/content/formas-de-castigo-concepto.de>. (s.f.). Obtenido de <https://concepto.de/prejuicio/>
- Confederación Salud Mental España. (2017). Recuperado el 2023, de <https://consaludmental.org/sala-prensa/actualidad/onu-aprueba-resolucion-especifica-salud-mental-derechos-humanos/>
- CSS. (21 de noviembre de 2019). Obtenido de <http://www.css.gob.pa/web/21-noviembre-2019ax.html>
- Dávila, B. y. (2001). Fuentes de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en escolares Venezolanos. *Interamerican Journal of Psychology*, 35, 97-112. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/284/28435105.pdf>
- definicion.de. (s.f.). Obtenido de <https://definicion.de/desercion-escolar/#:~:text=Deserci%C3%B3n%20escolar%20es%20un%20concepto,concurrencias%20que%20se%20sol%C3%ADan%20frecuentar.>
- Diccionario Enciclopédico de Educación. (2003). Grupo Editorial ceac.
- Enciclopedia Concepto. (s.f.). Obtenido de <https://concepto.de/violencia/#:~:text=La%20violencia%20es%20producto%20de,un%20cambio%20cultural%20y%20educativo.>
- Fundación Piero Rafael Martínez de la Oz. (2022). Duelo por covid-19. Guía para el Profesioanl asesor de Duelo. Panamá, Panamá.
- Gaceta Oficial. (s.f.). Obtenido de [https://www.gacetaoficial.gob.pa/pdfTemp/29147/GacetaNo\\_29147\\_20201102.pdf](https://www.gacetaoficial.gob.pa/pdfTemp/29147/GacetaNo_29147_20201102.pdf)
- Gaceta Oficial. (6 de febrero de 2023). Obtenido de [https://www.gacetaoficial.gob.pa/pdfTemp/29716\\_A/GacetaNo\\_29716a\\_20230206.pdf](https://www.gacetaoficial.gob.pa/pdfTemp/29716_A/GacetaNo_29716a_20230206.pdf)
- Global Health data Exchange. (2019). Obtenido de <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/?params=gbd-api-2019-permalink/380dfa3f26639cb711d908d9a119ded2>
- Gobierno de México. (s.f.). Obtenido de <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/confidencialidadInformacion.html#:~:text=La%20confidencialidad%20es%20la%20garant%C3%ADa,el%20acceso%20a%20%C3%A9sta%20informaci%C3%B3n.>
- Gobierno de México. (8 de marzo de 2013). Obtenido de <https://www.gob.mx/salud/prensa/la-familia-fundamental-para-prevenir-trastornos-mentales-y-adicciones#:~:text=La%20familia%20es%20una%20promotora,alguna%20patolog%C3%ADa%20mental%20o%20adicci%C3%B3n.>
- Gobierno de México. (12 de febrero de 2016). Obtenido de <https://www.gob.mx/justiciacotidiana/articulos/violencia-en-las-escuelas?idiom=es>
- H. Alejandro Maturana, D. A. (2015). *www.sciencedirect.com*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>
- Healthy Children. (s.f.). <https://www.healthychildren.org>. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/mental-health-and-teens-watch-for-danger-signs.aspx>
- <https://www.scielo.cl/>. (Jul de 2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. (M. d. Páramo, Ed.) *Terapia psicológica. Versión Online.*, 29(1). Obtenido de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082011000100009](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082011000100009)
- IBERDROLA. (2023). [www.iberdrola.com/](http://www.iberdrola.com/). Obtenido de <https://www.iberdrola.com/talento/higiene-mental>
- Instituto de Salud Libertad S.A.C. (s.f.). Obtenido de <https://www.saludlibertad.com/tratamiento-para-la-adiccion/adicciones/factores-de-proteccion-para-el-consumo-de-drogas/>

- Li, N. V. (2004). "Drug addiction: the neurobiology of behaviour gone awry". Nature Reviews Neuroscience.
- López, S. (2021). 16 claves para detener el castigo corporal. Panamá: Ediciones Openbook.
- Madrid, C. d. (s.f.). Prevención de adicciones. Obtenido de <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/prevencion-adicciones#:~:text=%E2%80%8B%20Seg%C3%BA%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial,%2C%20gen%C3%A9ticos%2C%20psicol%C3%B3gicos%20y%20sociales>.
- Mayo Clinic. (23 de abril de 2022). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437#:~:text=Las%20redes%20sociales%20permiten%20que,tienen%20discapacidades%20o%20enfermedades%20cr%C3%B3nicas>.
- Medlineplus. (s.f.). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000528.htm>
- MEDUCA. (2021). <http://www.educapanama.edu.pa>. Obtenido de [http://www.educapanama.edu.pa/sites/default/files/guia\\_docente\\_media3\\_baja.pdf](http://www.educapanama.edu.pa/sites/default/files/guia_docente_media3_baja.pdf)
- Ministerio de Educación de Ecuador. (2020). Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/06/Fase3-guia-para-docentes.pdf>
- Ministerio de Salud. (2014). Prevalencia de Depresión y tipos de maltrato en estudiantes de VIII grado. Panamá.
- Ministerio de Sanidad, España. (s.f.). Obtenido de <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/jovenes.htm>
- Ministerio Público. (2008). [ministeriopublico.gob.pa](http://ministeriopublico.gob.pa). Obtenido de <https://ministeriopublico.gob.pa/wp-content/uploads/2017/04/Estudios-de-Estudiantes-2008.pdf>
- National Library of Medicine. (s.f.). Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar . Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586739/#:~:text=En%20un%20documento%20de%20la,algo%20por%20su%20propia%20salud..>
- ND, R. G. (2011). "Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: neuroimaging findings and clinical implications,". Nature Reviews Neuroscience .
- Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. (2011). Obtenido de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf>
- OPS. (2007). Desarrollo de la Salud Mental en Panamá (Vol. Serie de Salud Mental N°1). Panamá. Obtenido de <http://bdigital.binal.ac.pa/bdp/Salud-Mental-en-Panama.pdf>
- OPS. (2008). La Salud Mental en las Américas. Una reforma de mentalidad. Whashington . Obtenido de [https://www3.paho.org/Spanish/DD/PIN/saludmental\\_015.htm#:~:text=La%20historia%20del%20hoy%20llamado,curso%20de%20la%20salud%20mental](https://www3.paho.org/Spanish/DD/PIN/saludmental_015.htm#:~:text=La%20historia%20del%20hoy%20llamado,curso%20de%20la%20salud%20mental).
- Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre de 2021). [who.int](http://who.int). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias#:~:text=Las%20sustancias%20psicoactivas%20son%20diversos,pensamientos%2C%20emociones%20y%20el%20comportamiento>.
- Organización Panamericana de la Salud. (8 de octubre de 2020). Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental#:~:text=Alrededor%201%20de%20cada%205,mundo%20cada%2040%20segundos%20aproximadamente>.
- Protección: ¿De qué se trata?-UNICEF. (2016). Obtenido de [https://www.unicef.org/ecuador/media/3021/file/Ecuador\\_proteccion\\_de\\_que\\_se\\_trata.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/media/3021/file/Ecuador_proteccion_de_que_se_trata.pdf)
- Psychologist, N. N. (s.f.). Petales España. Obtenido de <https://xn--petalesespaa-khb.org/como-cuidar-salud-mental-consejos-educadores-padres-nasp/>
- quironsalud. (s.f.). [www.quironsalud.es](http://www.quironsalud.es). Obtenido de <https://www.quironsalud.es/kenko/es/15-18-anos/salud-mental-adicciones>
- SAMU Wellness. (s.f.). Obtenido de <https://www.samu.es/samu-wellness/como-afectan-las-drogas-a-la-salud-mental/>
- Sánchez, E. (2022). La mente es maravillosa. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/ocho-datos-sorprendentes-sobre-salud-mental/>
- scielo.isciii.es. (s.f.). Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322018000400014#:~:text=La%20ideaci%C3%B3n%20suicida%20son%20los,suicida%20en%20un%20futuro%20pr%C3%B3ximo](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322018000400014#:~:text=La%20ideaci%C3%B3n%20suicida%20son%20los,suicida%20en%20un%20futuro%20pr%C3%B3ximo).

Secretaría de Salud, D. y. (2022). sid-inico.usal.es. Obtenido de <https://sid-inico.usal.es/documentacion/educacion-para-la-salud-mental-por-un-bienestar-emocional-desde-las-escuelas/>

significados.com. (s.f.). Obtenido de <https://www.significados.com/idoneidad/>

SNTE Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación. (s.f.). <https://soysnte.mx/>. Obtenido de <https://soysnte.mx/articulos/estudiantes-estresados-como-ayudarlos-a-manejar-el-estres-en-el-aula>

UNICEF. (s.f.). Obtenido de <https://www.unicef.org/es/end-violence/en-las-escuelas>

UNICEF. (s.f.). Obtenido de <https://www.unicef.org/es/crianza/siete-mitos-sobre-salud-mental>

UNICEF. (2019). Obtenido de <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/m%C3%A1s-del-20-de-los-adolescentes-de-todo-el-mundo-sufren-trastornos-mentales>

UNICEF. (JUNIO de 2020). Obtenido de <https://www.unicef.org/uruguay/historias/cuales-son-las-consecuencias-de-la-violencia-en-la-crianza>

UNICEF. (8 de julio de 2020). Obtenido de <https://www.unicef.org/venezuela/historias/c%C3%B3mo-prevenir-la-violencia-en-casa>

UNICEF. (11 de octubre de 2021). Obtenido de <https://www.unicef.org/panama/comunicados-prensa/ni%C3%B1os-y-adolescentes-han-sufrido-un-importante-deterioro-en-su-salud>

UNICEF. (2021). Obtenido de <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/c21-22/unicef-educa-biblioteca-derechos-salud-mental-educacion-cuaderno-formacion.pdf>

UNICEF. (24 de JUNIO de 2021). Obtenido de <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/la-pandemia-incremento-la-violencia-contra-los-ninos-y-ninas-en-america-latina-y-el-caribe>

UNICEF. (s.f.). unicef.org. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/crianza/siete-mitos-sobre-salud-mental>

Unidad Educativa Vygotsky. (s.f.). Obtenido de <https://www.uevigotsky.edu.ec/dormir-necesidad-basica/#:~:text=De%20hecho%2C%20un%20estudio%20realizado,%C3%A1nimo%20o%20per%C3%ADodos%20de%20depresi%C3%B3n.>

Unidas, N. (s.f.). www.ohchr.org. Obtenido de <https://www.ohchr.org/es/treaty-bodies/crc/what-convention-rights-child>

Universidad de Harvard. (s.f.). <https://developingchild.harvard.edu/>. Obtenido de <https://developingchild.harvard.edu/translation/el-impacto-de-la-adversidad-temprana-en-el-desarrollo-de-los-ninos/>

World Health Organization. (2013). <http://www.ucv.ve/>. Obtenido de [http://www.ucv.ve/uploads/media/9789275318294\\_spa\\_Evaluacio%CC%81n\\_y\\_manejo\\_de\\_condiciones\\_relacionadas\\_con\\_el\\_estre%CC%81s.pdf](http://www.ucv.ve/uploads/media/9789275318294_spa_Evaluacio%CC%81n_y_manejo_de_condiciones_relacionadas_con_el_estre%CC%81s.pdf)

www.getsmartaboutdrugs.gov. (2021). Obtenido de <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/es/conseq%C3%BC%C3%Aancias/consecuencias-del-consumo-de-drogas-en-la-salud-f%C3%ADsica>

www.lamenteesmaravillosa.com. (s.f.). Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/los-efectos-del-estres-toxico-en-el-desarrollo-cerebral-de-los-ninos/>

Imágenes [www.freepik.es](http://www.freepik.es)



MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN