



Salud Mental y Emocional en Estudiantes de Primera Infancia y Primaria

✨ ¿Por qué es importante la salud mental en la niñez?

La salud mental y emocional en los niños es clave para su desarrollo integral. Les permite:

- Relacionarse sanamente con otros.
- Manejar emociones como el enojo, la tristeza o el miedo.
- Aprender mejor en la escuela.
- Tener confianza en sí mismos.

Detectar y atender a tiempo los desafíos emocionales puede prevenir problemas mayores en la adolescencia y adultez.



SEDE B

FOMENTAR EL BUEN TRATO
NOS AYUDA A QUE PODAMOS
COLABORAR EVITANDO EL
MALTRATO PSICOLOGICO
QUE AFECTA LA SALUD
MENTAL

cedfranciscojavie4@educacion
bogota.edu.co



PAGINA WEB

www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-francisco-javier-matiz-ied

Cuidar la salud mental de los niños, niñas y adolescentes, no es tarea de un solo profesional, sino un trabajo en equipo entre docentes, familias y comunidad. Crear espacios donde se sientan escuchados, seguros y valorados es el primer paso para que crezcan emocionalmente sanos y felices.



PROYECTO DE CONVIVENCIA Y CIUDADANIA
"EMPODERAMIENTO AFECTIVO TOMA LA INICIATIVA POR UNA EDUCACION DE CALIDAD"

FOLLETO PARA COMPARTIR

Salud Mental

Cómo encontrar el bienestar mental para ti o para un ser querido



Etapas del desarrollo emocional

1. Primera infancia (0 a 5 años)

Características:

- Alta dependencia emocional de los cuidadores.
- Desarrollo del lenguaje emocional.
- Comienzo del control de impulsos.

Necesidades clave:

- Afecto constante con refuerzos positivos.
- Rutinas claras y estables.
- Validación de emociones (“entiendo que estés triste”).

2. Edad primaria (6 a 12 años)

Características:

- Mayor autonomía.
- Desarrollo del autoestima y la identidad.
- Relaciones sociales más complejas.

Necesidades clave:

- Espacios para hablar de sus emociones.
- Apoyo ante conflictos escolares o familiares.
- Refuerzo positivo.



Estar atentos a estas señales puede ayudar a intervenir a tiempo:

- Cambios bruscos de humor.
- Aislamiento o pérdida de interés.
- Bajo rendimiento escolar repentino.

- Irritabilidad constante, ante cualquier estímulo, palabra o comentario.
- Pesadillas frecuentes o problemas para dormir.

- Quejas físicas sin causa médica (dolor de estómago, cabeza).
- Conductas agresivas o autolesiones.



¿Cuándo buscar apoyo profesional?

- Es recomendable buscar ayuda de orientación escolar cuando:
- Las dificultades emocionales persisten por varias semanas.
 - Afectan el aprendizaje o la convivencia.



Estrategias para promover la salud mental

Ofrece apoyo práctico

Escucha con empatía

Valida sus sentimientos

Evita juicios y críticas

Fomenta la comunicación

Crea un ambiente seguro y afectivo