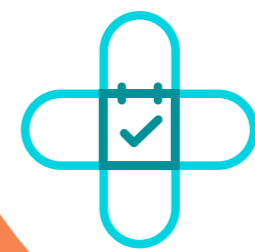




UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA
Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco



100
años
de pensar y trabajar



Calendario
de salud

PROMOVIENDO EL BIENESTAR EMOCIONAL DESDE EL HOGAR, ACCIONES COTIDIANAS PARA EL DESARROLLO POSITIVO



Promoviendo el Bienestar Emocional desde el hogar, acciones cotidianas para el desarrollo Positivo

La salud mental no es simplemente la ausencia de trastornos; es un estado de bienestar que nos permite nuestro potencial (OMS, 1946). En la infancia y la adolescencia, el hogar funciona como el principal entorno protector. Las acciones que los padres realizan diariamente no son solo gestos de cariño, sino herramientas de prevención temprana que favorecen el desarrollo positivo. Implementar cuidados cotidianos es una inversión que reduce drásticamente la posibilidad de aparición de depresión, ansiedad y conductas de riesgo en el futuro. Las niñas y niños que crecen en entornos emocionalmente seguros, aprenden a procesar el estrés de manera saludable.

A continuación, puedes encontrar algunas sugerencias para promover en casa:



1. La validación emocional: El cimiento de la seguridad

Una de las acciones preventivas más potentes es validar los sentimientos. Validar no significa estar de acuerdo con todas las conductas; sino reconocer la emoción que las detona; por ejemplo, ante un llanto, evitemos el "no llores". Probemos con: "Veo que estás frustrado porque es difícil armar este rompecabezas. Estoy aquí contigo". Las niñas y niños que se sienten validados desarrollan un autoconcepto sólido y aprenden a confiar en sus propias señales internas, lo cual es vital para la toma de decisiones asertivas en la adolescencia (Burgdorf, Szabó y Abbott, 2019).

2. El ejercicio físico y el deporte en la promoción de la salud física y mental:

La salud mental está ligada a la salud física. Por eso, el ejercicio físico intencional, sistemático y cotidiano desarrolla las capacidades humanas y se establece como una de las herramientas preventivas no farmacológicas más eficaces para la mejora de las funciones cognitivas, del estado de ánimo y el autoestima, la autoconfianza y la imagen corporal, ya que canaliza la energía, mejora la calidad del sueño, la relajación, la concentración, reduce el cortisol y estimula el crecimiento de nuevas neuronas en el hipocampo; por lo que es importante fomentar el juego activo, que puede ser un deporte organizado, pero también acciones sencillas como bailar en casa, ir al parque o caminatas familiares; lo importante es el movimiento que genere disfrute. Con ello, se aumenta la calidad de vida y la sensación de bienestar general, la felicidad, la autonomía personal y la socialización (Reynaga-Estrada, 2001).

3. Entrenamiento de la calma: Meditación y mindfulness

En un ambiente saturado de estímulos, la capacidad de atención es un recurso escaso. La meditación enseña a los niños a observar y reconocer su mundo interno sin sentirse abrumados por él (Zárate, Montiel y Gutiérrez, 2006). Te sugerimos implementar "momentos de calma" de 3 a 5 minutos al día; juegos de respiración e



imaginería (como imaginar que al inhalar inflan un globo en el abdomen, también “por la nariz olemos una flor, por la boquita soplamos una vela”), son algunas estrategias para que las y los niños aprendan a regular sus niveles de activación. La práctica de mindfulness fortalece las funciones del cerebro como la interocepción (capacidad de atención al cuerpo en el momento presente), previniendo problemas de impulsividad y mejorando la concentración (Gibson, 2019).

4. La estructura y la rutina

El cerebro infantil busca predictibilidad. Un entorno caótico genera un estado de alerta constante que desgasta el sistema nervioso. Las rutinas proporcionan un marco de seguridad, ayudan a las y los niños a aprender el orden y reducen la ansiedad ante lo desconocido. Es importante mantener horarios claros para comidas, tareas, recreación y sueño. No obstante, la rutina más importante es la rutina de conexión: al menos 15 minutos diarios de atención total y exclusiva a cada hijo, sin interferencia de pantallas.

5. Fomentar la autonomía y la resiliencia

La prevención también consiste en preparar al niño para la vida, no en preparar la vida para el niño. La sobreprotección es, irónicamente, un factor de riesgo para la salud mental.

Procura permitir que tus hijos e hijas enfrenten pequeños retos y errores. En lugar de darles la solución inmediata, preguntemos: “¿Qué opciones crees que tienes para resolver esto?”. Cuando aprenden a manejar pequeñas decepciones, adquieren herramientas para afrontar las dificultades de la vida.

6. Higiene digital y tiempo de desconexión

La exposición temprana y desmedida a pantallas altera los circuitos de recompensa del cerebro. La prevención en salud mental hoy en día pasa obligatoriamente por una dieta digital saludable. Establece zonas y tiempos libres de tecnología para toda la familia, supervisa la calidad de los contenidos y fomenta el pensamiento crítico sobre lo que ven. Busca actividades lúdicas que puedan realizar en familia como paseos, juegos de mesa, etc. Estas medidas previenen trastornos del sueño y del ánimo vinculados a la comparación social; además protege la empatía que se ve debilitada en la interacción digital (Salmerón-Ruiz et al., 2025).

7. El autocuidado de padres y madres

Finalmente, algo sumamente importante es el autocuidado de padres y madres. El bienestar de los hijos es un reflejo de la salud de sus cuidadores (Miller et al, 2019). En la medida de lo posible, guarda momentos para tu propio descanso y las actividades que disfrutas, ya que la fatiga está relacionada con dificultades para afrontar la crianza (Cooklin et al, 2012). Reconocer frente a las y los hijos, las propias emociones y comunicar las necesidades para manejarlas, les muestra formas de afrontar asertivamente, por ejemplo: “Hoy me siento un poco estresado, voy a respirar un poco antes de cenar”.



En conclusión, **prioricemos la Salud Mental al interior de nuestro hogar, la prevención es el acto de amor más profundo: es construir hoy el suelo firme sobre el que ellos caminarán mañana.**

Referencias:

▶ Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The effect of mindfulness interventions for parents on parenting stress and youth psychological outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 1336.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>

▶ Cooklin, A.R., Giallo, R. & Rose, N. (2012). Parental fatigue and parenting practices during early childhood: an Australian community survey. *Child: care, health and developmental*, 38(5), 654-664.

▶ Gibson J. (2019). Mindfulness, Interoception, and the Body: A Contemporary Perspective. *Frontiers in Psychology*. (10) 2012, 1-18 doi: 10.3389/fpsyg.2019.02012

▶ Miller, A.E., Duren, T. & Lambros, K, (2019), Foster parent self care: A conceptual model. *Children and Youth Services Review*, 99, 107-114.

▶ Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946) Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Disponible en:

<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>

▶ Reynaga-Estrada, P. (2001). Actividad Física y Salud Mental. *Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 7(40).

▶ Salmerón-Ruiz, M. A., García de Ribera, C., Sebastián Barberán, V., Ives, L. E., & Álvarez-Pitti, J. (2025). Efectos de los medios digitales en la salud física y el desarrollo. *Anales de Pediatría*, 102(6), Article 503876. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503876>

▶ Zarate, L. O., Montero Mora, J., & Gutiérrez Lara, M. (2006). Relación entre el estrés parental y el del niño preescolar. *Psicología y Salud*, 16 (2), 171-178.

Responsables:

Dra. Norma A. Ruvalcaba Romero, Profesora Investigadora del Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Doctora en Psicología con orientación en Inteligencia Emocional, integrante del Sistema Nacional de Investigadores e Investigadoras Nivel II, ha coordinado distintos programas de intervención para la promoción del bienestar y actualmente es Directora de la División de Disciplinas Básicas para la Salud.

Dr. en Ciencias Pedro Reynaga Estrada, Profesor- Investigador Titular "C" en la Universidad de Guadalajara; Jefe del Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte; Líder del Cuerpo Académico "Ciencias del Movimiento Humano" (UDG-CA-822). Profesor en Pregrado y Posgrado. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1. Perfil PRODEP. Ponente nacional e internacional con más de 100 publicaciones de productos académicos originales.



Dra. Flor Esmeralda Larios Jiménez, Profesora e investigadora del Departamento de Psicología Básica. Doctora en Psicología. Perfil PRODEP. Actualmente funge como coordinadora del Programa de respuesta adaptativa ante situaciones adversas e intervención en crisis, en el Programa de Psicología Preventiva y Promoción de la Salud del CUCS.

Dr. Saúl Ramírez de los Santos, Jefe del Departamento de Psicología Básica del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara. Es Doctor en Ciencias Biomédicas por la Universidad de Guadalajara, miembro del Sistema Nacional de Investigadores (Nivel I) y cuenta con perfil PRODEP. Ha impulsado acciones institucionales de prevención y promoción de la salud mental, incluyendo el Servicio de Psicología Preventiva y Promoción de la Salud del CUCS, con actividades de intervención y psicoeducación a población general.

