

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

GUÍA SIVARIA DE BIENESTAR Y SALUD PARA FAMILIAS CON HIJOS/AS ADOLESCENTES



(Prevención universal: ausencia de riesgo o riesgo leve)

Finalidad

Esta guía trata de ofrecer orientaciones básicas y generales para promover una interacción positiva con los hijos y facilitar medidas y hábitos saludables para su bienestar psicológico.

Se le ofrecen algunas breves recomendaciones relativas a:

Índice

1. Cómo ayudar a los/as adolescentes desde la familia
2. Promueva hábitos saludables en tus hijos e hijas
3. Promueva el uso adecuado de las tecnologías (tics)

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

1. Cómo ayudar a los/as adolescentes desde la familia

1.1. Considera el momento vital de tus hijos/as: ¿Cómo es la adolescencia?

El periodo de la adolescencia es un periodo de cambios físicos y psicosociales que se caracteriza por la construcción de la identidad personal. Gran parte de los cambios que experimentan y la toma de sus decisiones tiene que ver con la búsqueda de quiénes son y de lo que quieren llegar a ser y hacer en sus vidas. Durante estos años chicos y chicas van a desarrollar nuevas capacidades físicas y psicológicas que les convertirán en personas más maduras y responsables.

Es cierto que durante la adolescencia (sobre todo al principio) son más frecuentes las discusiones con los padres, los cambios bruscos de estado de ánimo y, en ciertos casos, la aparición de algunas conductas de riesgo, como el consumo de drogas, la conducción temeraria o las prácticas sexuales sin protección. Aproveche estas dificultades como retos para educar y enseñar a tus hijos/as formas adecuadas de afrontarlas y de tomar las decisiones más acertadas desde una relación positiva y de apoyo.

Existen muchas ideas exageradas y sesgadas sobre la adolescencia tales como:

- Todos los y las adolescentes presentan problemas y se muestran rebeldes y conflictivos.
- Siempre son habituales las relaciones difíciles entre adolescentes padres/madres o educadores.

Sin embargo, la realidad es que la mayoría de chicas y chicos atraviesan esta etapa sin especiales dificultades por lo que es importante desdramatizar este periodo de la vida.

1.2.-Promueva una interacción positiva con tus hijos/as e hijas adolescentes

No existen recetas mágicas que garanticen que vuestro hijo o hija sea feliz y muestre un comportamiento ajustado. Sin embargo, para promover una interacción positiva como padres y madres con hijos e hijas adolescentes es importante tener presente las siguientes pautas:

- Establecer una comunicación frecuente y fluida con tus hijos e hijas haciendo que se sientan queridos y queridas:
 - Crear un espacio para entablar comunicación: durante las comidas, a la llegada del instituto.
 - Preguntar sobre la marcha del día, qué cosas ha hecho...
 - No juzgar sus respuestas, ni emitir comentarios negativos ni valoraciones, mejor mostrar interés por lo que le cuente y escuche lo que le dice.
- Dialogar, escuchar e intentar comprenderles, mostrando el cariño y afecto que les tenéis. Aunque muestren cierto distanciamiento y rechacen sus muestras de cariño, respetar su distancia, pero no dejar de manifestar el cariño y afecto.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

- Mostrar disponibilidad y apoyo especialmente cuando os exprese alguna dificultad. Dedicarles tiempo y atención cuando precisen de vuestra ayuda.
- Supervisar su conducta. Interesaos por conocer con quién se relaciona vuestro hijo o hija y en qué actividades ocupa su tiempo libre.
- Establecer normas desde la negociación y la flexibilidad siempre ajustadas a su edad: negociar de forma consensuada las normas: horas de salidas y llegadas, tiempo para el ordenador y las tareas de casa, cumplimiento de responsabilidades etc... Sancionar el incumplimiento de las normas y advertir desde la negociación la consecuencia de incumplir una norma...
- Elegir y seleccionar las batallas que merezcan la pena. Hay luchas que no son importantes ni trascendentes (ej., forma de vestir, algunas expresiones verbales...). No merece la pena desgastar la convivencia con estas batallas más secundarias y dejar las confrontaciones para temas realmente relevantes.
- Estimular su autonomía respetando su forma de pensar y estimulando su comportamiento responsable. Los adolescentes quieren ser tratados como adultos, aunque sepamos que aún no lo son. Darles la oportunidad de equivocarse y de tomar sus propias decisiones.
- Respetar su forma de vestir, la elección de sus amigos o de actividades de ocio siempre que no entrañen un riesgo grave para ellos. La presencia de cambios o su preocupación por el físico o su toma de decisiones forma parte de la búsqueda de su propia identidad.
- Cambiar la confrontación con tus hijos/as y las negativas frecuentes por expresar su punto de vista y por expresar peticiones de cambio: exprese lo que sienta y pídale en primera persona lo que le gustaría: “yo querría que ...”, “me gustaría...”

Recuerda, no existen fórmulas que sirvan para todos los adolescentes ni para todas las situaciones, por lo que vuestro estilo educativo debe ser flexible y coherente capaz de combinar con equilibrio el amor y la gestión de normas

PARA SABER MÁS:

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/cuidadores_adolescencia.pdf

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

2. Promueva hábitos saludables en tus hijos e hijas

Es recomendable ayudar a mantener de forma responsable y autónoma los hábitos de higiene y salud de tus hijos/as:

Cuidado e higiene personal

Procurar que tus hijos/as adquieran un hábito de higiene adecuado con baño o ducha diarios, cuidado de su olor corporal, de su pelo, de sus dientes con revisiones periódicas al odontólogo, y mantengan su ropa limpia.

Escolaridad, trabajo y ocupación responsable

Mantener una rutina de estudio y de constancia en su trabajo escolar les hará más responsables con sus obligaciones y deberes. Esto les ayudará a obtener mejor rendimiento académico, con su consiguiente mejora en la autoestima y ajuste escolar.

Conviene que tanto los chicos como las chicas colaboren en las tareas del hogar y se les responsabilice de algunas tareas cotidianas de la casa (p.ej., limpiar u ordenar alguna estancia, hacer la cama, poner/quitar la mesa, bajar la basura...).

Esto contribuirá a entrenar el sentido del esfuerzo, la voluntad y la constancia de metas, ingredientes esenciales para alcanzar sus objetivos en la vida y el éxito laboral...

Alimentación

Provea a tus hijos/as de una alimentación variada y rica en productos frescos y no procesados. Asegurarse de realizar al menos tres comidas al día incorporando frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales y frutos secos y productos lácteos tales como el queso o el yogurt. Importante ingerir diariamente un desayuno completo. Moderar el consumo de carnes rojas y huevos en favor del pescado incluyendo el pescado azul una o dos veces por semana. Evitar alimentos procesados, exceso de bollería y productos precocinados. Beber abundante agua y utilice el aceite de oliva como principal grasa y

Implicar a los hijos/as en la elección de una alimentación saludable. El agua es la mejor bebida, reduciendo los refrescos azucarados o de otras bebidas con exceso de azúcares tales como batidos y zumos envasados.

Actividad física

Conviene estimular que participe en actividades deportivas que le gusten y supongan una fuente de disfrute al menos 2-3 veces a la semana convirtiendo el ejercicio físico en una rutina y un hábito diario. Es preferible ir caminando al colegio o instituto y mantenerse activo. Es recomendable que realicen 60 minutos al día de actividad física en la que se muevan rítmicamente los grandes grupos musculares (correr, nadar, caminar a paso ágil, montar en bicicleta, saltar la cuerda) Practicar un deporte 3 veces

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

por semana que implique una actividad vigorosa: danza, fútbol, baloncesto, patinaje, atletismo...

Hábitos de sueño

Las dificultades del sueño se han revelado como uno de los factores de riesgo que se asocian a la depresión, el cansancio, malestar y problemas de rendimiento escolar. Procura al menos que tus hijos/as duerman entre 7-9 horas y favorezca los hábitos de sueño con las siguientes recomendaciones: evitar el ejercicio físico 3 horas antes de ir a la cama; no utilizar ningún tipo de pantallas en la cama (p.ej., tabletas, móvil, televisión) ni en las 2-3 horas previas antes de ir a dormir; procurar una habitación silenciosa, fresca (19-23 grados), oscura y tranquila; practicar alguna actividad relajante antes de ir a dormir (p.ej., respiraciones lentas, algún ejercicio de meditación, oír música...); evitar cenas copiosas y bebidas estimulantes, seguir siempre un mismo horario para ir a dormir y levantarse; no forzar el sueño, en caso de permanecer despierto en la cama más de 15-20 minutos: mejor levantarse y realizar una actividad relajante hasta que el sueño aparezca.

Entretenimientos y ocio

Potenciar en tus hijos/as las actividades de ocio y entretenimiento que impliquen actividad física, relaciones con amigos o compañeros y contacto con la naturaleza, el aire libre y la exposición a la luz solar: ir al campo, al parque, practicar senderismo, paseos en bicicleta... Procurar que practiquen un deporte grupal, este tiene una triple función: realizar ejercicio físico, procurar una fuente de disfrute y relacionarse socialmente.

Aunque es inevitable hoy en día el empleo de tecnologías (ordenadores, teléfono móvil, juegos electrónicos, redes sociales...) conviene limitar el tiempo que dedican a estos entretenimientos a menos de 2 horas al día.

Evitar el televisor u ordenador en su habitación. Es preferible que el uso de pantallas se realice en una sala común de la casa donde padres/madres puedan controlar el tiempo de uso, saber a qué información accede y con qué tipo de actividades y programas se entretiene. En definitiva, supervisar su uso adecuado.

Cuidado psicológico

Favorecer que tus hijos/as se relacionen con amigos, compañeros de colegio o familiares. Las relaciones entre iguales es una fuente de aprendizaje de normas sociales y modos de relación, así como de apoyo social.

Organizar actividades en casa para que acudan amigos: celebrar cumpleaños, organizar noches de pijama en casa, tardes de merienda, quedadas conjuntas en el parque... Procurar y fomentar que tu hijo/a/a participe en estas actividades cuando las organicen otras familias. Evitar el aislamiento y las actividades solitarias e individuales.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Favorecer la autoestima de tus hijos/as, por ejemplo: resalte sus cualidades, potencie aquello que se le da bien hacer o practicar, reconozca sus logros, implíquelos en actividades en las que sepa que tendrá éxito, diríjales piropos y expresiones de cariño.

Transmitir esperanza y expectativas positivas a tus hijos/as, destaque la parte buena y positiva de las cosas, procure siempre una salida o alternativa a sus problemas o conflictos, enseñe a tus hijos/as alguna estrategia para manejar su malestar: una distracción, ejercicios de relajación o respiración

PARA SABER MAS:

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/consejos_12_14_anos_familias.pdf

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

3. Promueva el uso adecuado de las tecnologías (TICs)

Las tecnologías (TICs), que ya no son nuevas, se han introducido en nuestras vidas y han cambiado nuestra manera de comunicarnos y conectar con el mundo. Es una realidad que las tecnologías han transformado nuestro sistema económico, social y cultural y pueden ser muy útiles si se hace un uso responsable de ellas. Internet, los teléfonos móviles y los juegos interactivos tienen innegables beneficios puesto que son herramientas para el aprendizaje y la comunicación, sin embargo, un uso inadecuado de ellos puede implicar importantes riesgos, especialmente para los más jóvenes.

3.1 ¿Cuáles son las señales de alarma que indican la presencia de un uso problemático o inadecuado de las tecnologías?

- **Pérdida de control.** La persona no puede decidir cuándo interrumpir su uso y el pierde la noción del tiempo que le ocupa esta actividad. El uso de la tecnología pasa de ser una fuente de placer y entretenimiento para convertirse en una forma de alivio y escape del malestar. Interrumpir su uso genera una reacción intensa de malestar y enfado.
- **Ocultación.** Los adolescentes ocultan el uso de las TIC acudiendo a espacios aislados, escondiendo las contraseñas o, incluso, creando varios perfiles en redes sociales que escapen al control de sus padres/madres
- **Abandono de otras actividades.** El uso desmedido de la tecnología ocupa cada vez más tiempo del día en detrimento de otras actividades que dejan de tener interés, tales como el ejercicio físico, las relaciones con otros amigos y compañeros, el trabajo escolar...
- **Tolerancia** o aumento progresivo de uso. Cada vez se necesita más tiempo de uso y dedicación a las tecnologías para obtener la misma satisfacción que antes se procuraba en un tiempo inferior.
- **Cambios de comportamiento.** Aparecen cambios emocionales cuando no se puede acceder a las tecnologías; se producen cambios de hábitos y rutinas por el escaso tiempo disponible
- **Síndrome de abstinencia.** De modo similar al de una adicción a sustancias, la imposibilidad de acceder a las tecnologías y a su uso genera un profundo malestar emocional con sentimientos intensos de tristeza, ansiedad, irritabilidad, insomnio, inquietud motriz o nerviosismo. El acceso a las pantallas hace disminuir este malestar de manera inmediata.

3.2 ¿Cómo promover un adecuado uso de las tecnologías desde la familia?

Enseñar con el ejemplo

El entorno natural donde las personas aprendemos es la familia. Los niños y niñas aprenden cómo y cuándo utilizar las tecnologías según observen en sus mayores y en otras personas referentes para ellos.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Controlar y limitar los tiempos de uso según la edad de tus hijos/as

Según la edad se recomienda como tiempo de uso al día de las tecnologías:

0-2 años: evitar la exposición a ningún tipo de pantalla por su efecto perjudicial en el desarrollo neurológico.

2-7 años: Máximo 2 horas de televisión. No recomendable el uso de ordenadores, teléfonos móviles ni videoconsolas.

7-12 años: Máximo 2 horas del conjunto de todas las pantallas (televisión, ordenador, videoconsola, tablet, etc.) evitando la conexión online sin la presencia de un adulto. No permitir la pertenencia de móvil para uso propio hasta los 13-14 años

+13 años: Máximo 3 horas diarias permitiendo la conexión online cuando muestren una adecuada madurez y siempre con control y supervisión parental.

Establecer normas en casa para el uso de pantallas e internet: acceder a Internet:

- Crear un espacio visible y común para el uso del ordenador y el acceso a internet.
- Procurar un ordenador con control parental y los correspondientes cortafuegos que garanticen la seguridad e impidan el acceso a páginas de adultos.
- Limitar el acceso solo a conocidos al perfil personal, restringiendo a los desconocidos

Eduque en una actitud crítica sobre el uso y acceso a internet:

- Informar y educar sobre los riesgos y peligros que puede entrañar internet: envío o recepción de mensajes, fotos con contenido sexual o violento; estafas, anuncios de ofertas fraudulentas
- Enseñar a buscar información en páginas oficiales y seguras
- Informar de posibles bulos e información engañosa
- Cuidar la identidad digital de tus hijos/as en la red: las imágenes o mensajes propios pueden quedar para el futuro y constituirán una imagen paralela a la imagen no-virtual. Proveer de medidas de seguridad para minimizar los potenciales riesgos:
 - Asegurar que la cámara del ordenador está siempre desconectada o tapada;
 - Disponer de un antivirus actualizado y un filtro que bloquee la publicidad;
 - Instalar claves de acceso seguras y fuertes- Conocer el sistema europeo de clasificación por edad de los videojuegos

(Normas PEGI, *Pan European Game Information* de los videojuegos):

https://es.wikipedia.org/wiki/Pan_European_Game_Information

- Evitar utilizar las tecnologías como recompensa para no concederle más valor del que tienen.
- Aprender a gestionar los conflictos de uso de pantallas y tecnologías desde la negociación y el establecimiento de límites y buen uso.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

3.3 Decálogo de normas para el uso adecuado de las redes sociales

1. **RESPETAR LA OPINIÓN DE LOS DEMÁS:** Todo el mundo tiene derecho a expresarse, aunque piense de forma distinta.
2. **RESPETAR A LOS DEMÁS COMO PERSONAS:** No está justificado insultar, injuriar o calumniar a otras personas. Algunas de estas acciones pueden ser consideradas delitos.
3. **NO AMENAZAR A LOS OTROS.** Evitar amenazas a través de Internet o en conversaciones públicas o privadas con otras personas. Recuerda que amenazar es un delito recogido en nuestro Código Penal.
4. **RESPETAR LA PRIVACIDAD DE LOS DEMÁS.** Evitar publicar datos personales de otras personas sin su autorización tales como su dirección, datos sobre su familia, imágenes o fotografías, información personal o privada. Según el Reglamento de Desarrollo de la LOPD (Ley Orgánica de Protección de Datos) los menores de 14 años no pueden dar dicha autorización.
5. **EVITAR LEER O DIFUNDIR CORREOS ELECTRÓNICOS DE OTRAS PERSONAS SI NO ESTÁN DIRIGIDOS A NOSOTROS**
6. **EVITAR SUPLANTAR LA IDENTIDAD DE OTROS O PASARSE POR OTRA PERSONA EN INTERNET.** Por ejemplo, evite enviar correos haciéndonos pasar por otra persona.
7. **RECHAZAR CUALQUIER INDICIO DE ACOSO O VIOLENCIA TANTO EN INTERNET COMO FUERA DE LA RED.**
8. **COMUNICAR A LA AUTORIDAD LEGAL CUALQUIER INDICIO DE VIOLENCIA O ACOSO A UN MENOS QUE HALLES EN INTERNET**
9. **COMUNICAR A LA AUTORIDAD LEGAL SI ENCUENTRA CONTENIDOS ILEGALES O DESAGRADABLES.**
10. **RESPETAR LOS DERECHOS DE LOS AUTORES Y LOS CREADORES DE CONTENIDOS EN LA RED.** Evite piratear libros, canciones y/o películas sobre los que tienen derechos los autores.

Para saber más:

<https://www.asturias.es/Asturias/ARTICULOS/adolescentes-guia.pdf>

(Uso positivo de las TIC, creciendo en salud: [ad2eac98-c07c-488b-8b18-5f6cda375665 \(juntadeandalucia.es\)](https://www.juntadeandalucia.es))

Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de internet y videojuegos: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet%2C%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

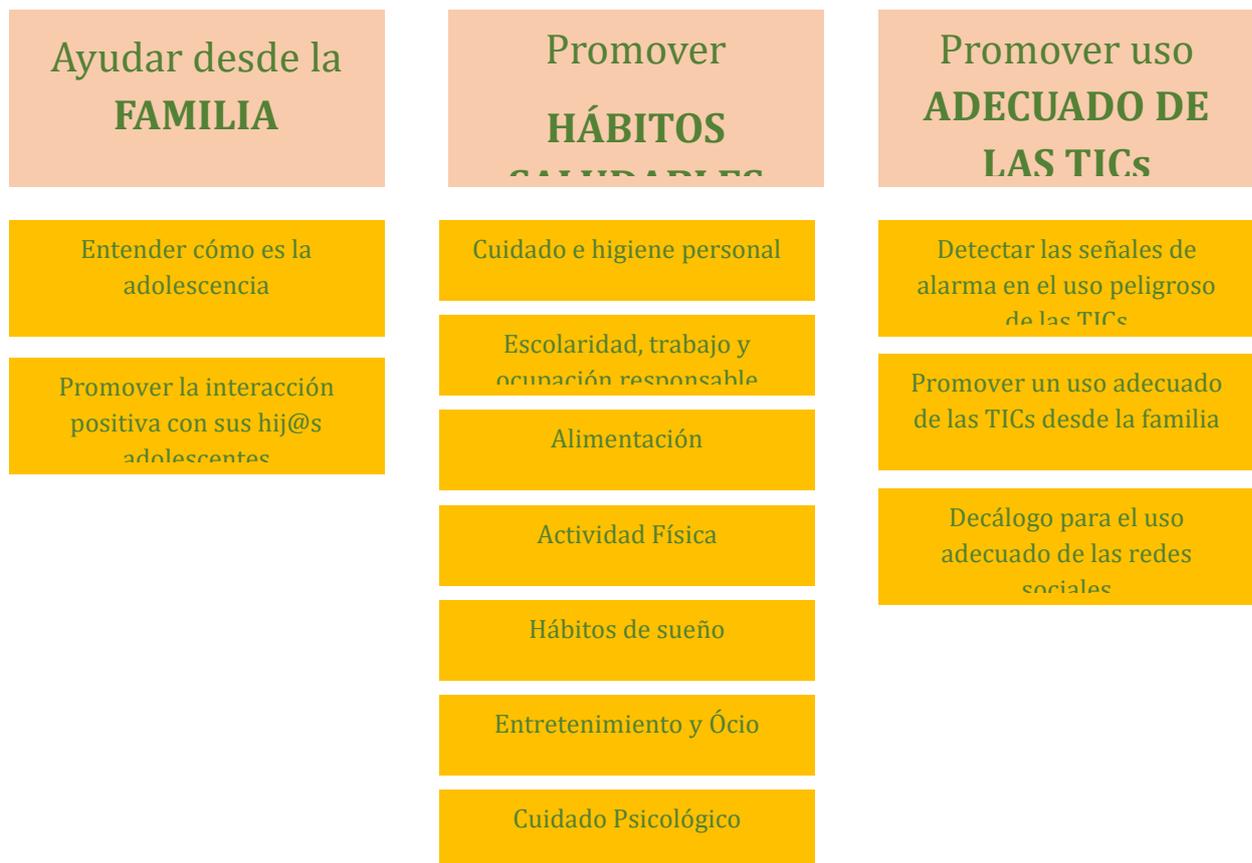
Nuevas tecnologías en familia:

<https://www.aragon.es/documents/20127/674325/NNTTenfamilia2010.pdf/676c6951-9db1-e69b-16ab-e50bda5fb797>).

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Esquema básico de la Guía Sivaria de Bienestar

Guía Bienestar



Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Cláusula de exención de responsabilidad:

El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y no constituye ni sustituye el asesoramiento, la consulta, el diagnóstico, la intervención o el tratamiento psicológico, médico o clínico de un profesional sanitario autorizado.



Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes [PID2020-114538RB-I00]

Grupo de Investigación INPSINJU: Investigación en población infanto-juvenil: implicaciones metodológicas, clínicas y evolutivas (UNED)

<https://blogs.uned.es/investigacioninfantojuvenil/sivaria-gestion-del-suicidio>

