



# Guía de manejo de salud mental para madres y padres de niñas y niños en tiempos de contingencia.





# Introducción

- Esta guía está diseñada para **orientarte** como padre y madre en algunos temas de salud mental respecto a tus hijos e hijas en estos tiempos de contingencia sanitaria, encontrarás información desde las etapas de desarrollo, hasta manifestaciones de violencia y abuso dentro del hogar. .
- Está diseñada con la finalidad de detectar, comprender y actuar sobre algunas conductas, comportamientos o manifestaciones que pueden tener tus hijos e hijas en estos tiempos de contingencia sanitaria.

- En esta guía encontrarás:
  - ↳ Información sobre el coronavirus y el COVID-19
  - ↳ Una breve guía de las etapas de desarrollo de tus pequeños/as y posibles alteraciones en el desarrollo en el que hay que ponerse en contacto con un profesional de la salud física y/o mental.
  - ↳ Algunos indicadores del estrés en niñas y niños.
  - ↳ Identificación de emociones
  - ↳ Algunas preguntas que te apoyarán en la convivencia con tu familia.
  - ↳ Una breve guía de indicadores de violencia intrafamiliar y abuso sexual infantil.
  - ↳ Material de apoyo y referencias.
  - ↳ Nuestras redes sociales para apoyarte en temas de salud mental de manera directa.



# 1. INFÓRMATE

**Con tanta información  
procura revisar fuentes  
oficiales.**



## Algo pasó que nuestra cotidianeidad cambió.

Nos encontramos ante una experiencia nueva, a nivel mundial se han dado situaciones que afectan nuestra vida cotidiana.

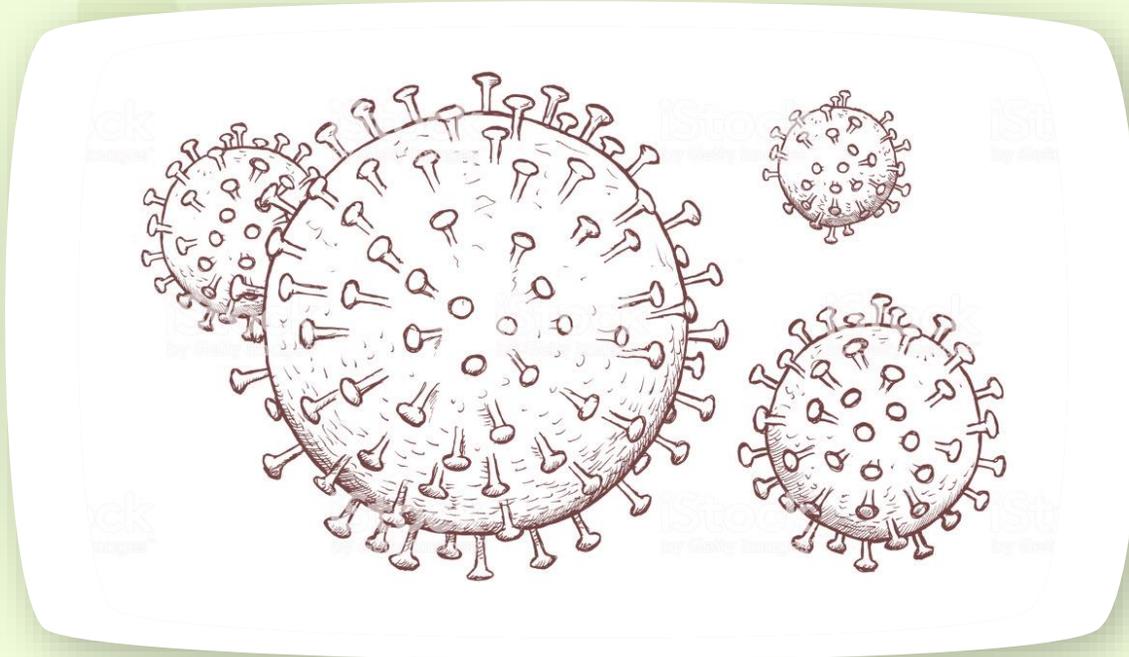
En este caso se trata de un virus que causa una enfermedad y a nivel mundial se están tomando medidas para evitar su propagación.



En la medida en que nosotras/os como adultos nos informemos de lo que está sucediendo, será más fácil explicarles a las y los pequeños/as del hogar.



# ¿Es lo mismo Coronavirus que COVID-19?



Los **coronavirus** son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El **coronavirus** que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.



<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>



## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea (secreción nasal), dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. **Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal.**

La mayoría de las personas **(alrededor del 80%) se recupera** de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.



ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

### CONÓCELO.

### SÍNTOMAS\*

 GOTEO NASAL	 TOS	 DOLOR DE GARGANTA	SÍNTOMAS COMUNES
 FIEBRE ALTA	 NEUMONÍA	 INSUFICIENCIA RESPIRATORIA AGUDA	

\*Los síntomas podrían aparecer de **1 a 12 días** después de la exposición al virus.

# ¿Quiénes están más propensos?



Detenga la propagación @NCDHHS • #COVID19NC

## ¿Corre un riesgo alto?

Las siguientes personas corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19. Tome medidas para reducir el riesgo de enfermarse.

 <p>Personas en contacto cercano en casa con una persona diagnosticada con el COVID-19</p>	 <p>Personas mayores de 65 años de edad</p>	 <p>Personas con una condición de salud subyacente (por ejemplo, trastornos del corazón, pulmón, riñón; diabetes, sistema inmune debilitado, etc.)</p>
---	--	--

Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

En torno al **2%** de las personas que han **contraído la enfermedad han muerto**. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica..



<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>



# ¿Cómo se contagia?

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar.



## ¿CÓMO SE TRANSMITE?

## CONÓCELO.



**Por contacto personal cercano con una persona infectada o a través de personas infectadas al toser o estornudar.**



**Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.**

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD  
AMÉRICAS

**Conócelo. Prepárate. Actúa.**

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)



Mantenga una distancia mínima de 1 metro (3 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.



**800 00 44 800**  
es el número de la  
**UNIDAD DE INTELIGENCIA  
EPIDEMIOLÓGICA Y SANITARIA.**

Ante el tema del **CORONAVIRUS (COVID-19)**, llama si tú o alguien más tiene **síntomas de enfermedad respiratoria; si estás en un grupo de riesgo o si necesitas más información.**

**SI TE CUIDAS TÚ,  
NOS CUIDAMOS TODOS.**

MATERIAL GRÁFICO ELABORADO: VIERNES 28 DE FEBRERO DE 2020

GOBIERNO DE MÉXICO

Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



**¿Qué podemos hacer para evitar el contagio?**

# #QUÉDATE EN CASA

**Lo más importante para nosotras/os en esta contingencia es que tu salud mental no se vea afectada.**



# #QUÉDATE EN CASA



**Para muchas y muchos mexicanas/os no es opción, pues no perciben un ingreso seguro, dependen del comercio, son independientes, entre otros factores.**

**Por favor no juzgues a los que por necesidad o responsabilidad tienen la necesidad de salir.**



# #QUÉDATE EN CASA

**No todos los hogares cuentan con las condiciones básicas, incluso algunas personas no cuentan con un hogar.**

**Por favor, si está en tus manos y tienes la posibilidad de apoyar a otros hazlo.**



# #QUÉDATE EN CASA

**Nos gustaría, en este sentido, hacer consciencia de lo afortunada y afortunado que eres e invitarte a realizar una acción de solidaridad que te nazca hacia otra persona, por muy sencilla que sea.**



# #QUÉDATE EN CASA

Ahora si

Comenzamos



# 1. APRENDE

**Conoce y re-conoce las etapas de desarrollo de tu hija e hijo.**





# Periodo: Lactancia

## De los 0 a los 2 años aproximadamente.



Características	Algunos hitos esperados	Qué estimular	Signos de alerta
<p>En el primer año es crucial en el desarrollo humano, ya que suceden en cada momento cambios y aprendizaje en las áreas motriz, emocional, psicológica y social, se desarrollan las primeras articulaciones del lenguaje, los primeros vínculos a través de las figuras parentales o cuidadores primarios, los primeros ensayos corporales y de socialización con nuestro entorno.</p>	<p>Llanto, gritos, ante necesidades. Movimiento de extremidades. Aproximadamente a los 3 meses sostener y equilibrar la cabeza y tórax. Se sienta, gatea. Puede sostenerse en pie antes del primer año, mantener el equilibrio y puede iniciar la marcha. Prensa objetos al acercar la mano. Atiende a estímulos auditivos y visuales. Imitación de gestos Sonríe ante personas familiares. Intenta llamar la atención, imita, busca socializar.</p>	<p>Ante todo el vínculo parental, la seguridad y confianza. En el área motriz se estimula sobretodo la parte gruesa, es decir sentarse, pararse, gatear a su debido paso y proceso. Buscar que imite gestos, palabras, canciones, movimientos. Hablarle de manera frecuente, aunque no entienda las palabras se va familiarizando con el lenguaje materno, entonación, ritmo, expresiones, emociones, etc. Brindar mucho contacto afectivo.</p>	<p>Que no atienda estímulos sensoriales como visuales, auditivos o táctiles. Que no pueda equilibrar la cabeza o tórax después de los 5 meses, que no se sostenga, se siente, mantenga el equilibrio o que no haya intentos o le cueste trabajo levantarse después de los 18 meses. Que no imite nada. Que evite socializar, con las figuras parentales o cuidadores primarios.</p>





# Periodo Infancia temprana o primera infancia. De los 2 a los 6 años.

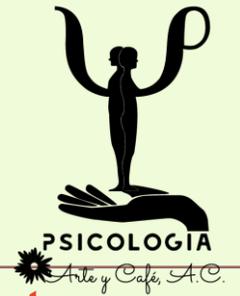


Características	Algunos hitos esperados	Qué estimular	Signos de alerta
<p>De los 2 a los 6 años de edad, con el desarrollo del sistema nervioso, el niño y la niña van adquiriendo mayor control motor, fino, aunque mayormente grueso, adquiere control de esfínteres, adquiere también mayor independencia y confianza en sus movimientos, aumenta notablemente su vocabulario, los juegos son imitativos y va tomando conciencia de los otros en el ámbito social, empieza a respetar reglas y turnos al jugar.</p>	<p>Se puede quitar prendas de ropa solo/a, evoluciona hasta poder cambiarse solo/a                      Patea pelotas, evoluciona hasta que las puede agarrar si se les lanza.                      Corre                      Puede brincar con ambos pies                      Subir y bajar escaleras                      Construir torres de más de 3 cubos.                      Inicia trazos, realiza primeros dibujos, evoluciona hasta realizar figuras humanas.                      Imita juegos de roles sociales (jugar al té, a la comida, a los superhéroes, etc)                      Su vocabulario evoluciona hasta hacer frases, oraciones, planteamientos concretos.                      Empieza a entender conceptos de espacio, lugar, numérico, el que más tarda en comprender es el de temporalidad)                      Diferencia colores                      Es muy creativo/a e imaginativo/a.</p>	<p>La confianza en sí mismo/a en las actividades.                      Realizar actividades motoras gruesas como correr, saltar, correr en zigzag, y actividades motoras finas como agarrar en pinza diferentes objetos.                      Explorar texturas y materiales.                      Jugar roles sociales e imitativos.                      Leer y platicar                      Dejar que coma solo/a                      Experimentar con diferentes colores y técnicas el dibujo libre.                      Jugar juegos de mesa sencillos donde inicie con los conceptos de esperar su turno y seguir reglas, estos juegos también motivan valores como “no hacer trampa”.</p>	<p>Presenta dificultades al correr, saltar, tomar objetos.                      Presenta retrocesos en las actividades que ya había podido realizar.                      No mira a los ojos.                      No escucha o sigue indicaciones.                      No realiza juegos de roles o imitativos.                      No tiene interés por nada en su entorno.                      No juega con otros niños y niñas.                      Es violento al jugar con otros niños y niñas.                      No entiende cómo jugar con juguetes sencillos.                      No habla, no expresa.                      Hace demasiados berrinches.                      No se puede comunicar.                      No expresa emociones.                      No puede decir su nombre.</p>





# Periodo: Niñez media o segunda infancia. De los 6 a los 12 años.



Características	Algunos hitos esperados	Qué estimular	Signos de alerta
<p>De los 6 a los 12 años mejora la coordinación motora gruesa y en este periodo la motricidad fina adquiere mayor relevancia con la entrada a la educación primaria y el inicio de la lectoescritura, entienden conceptos mucho más complejos como la temporalidad, la intencionalidad, la irreversibilidad del concepto de muerte, inician las ideas propias y adquieren mayor independencia, la socialización es más relevante y se enfrentan al ámbito social adquiriendo mayores retos y más estrategias de afrontamiento.</p> 	<p>Se caen los primeros dientes. Aprende a leer y a escribir. Aprende conceptos matemáticos y desarrolla su lógica. Puede adquirir mayores habilidades motrices por lo que el deporte adquiere mayor relevancia. Tiende a realizar muchas preguntas y se vuelve muy curioso/a. Inicia el reconocimiento de sus propios gustos y aficiones.</p>	<p>Como en otras etapas la confianza y el vínculo parental, aunque se adquiera mayor independencia hay estimular el vínculo parental. La lectura se vuelve más representativa a medida que cambian sus gustos e intereses, por lo que se sugiere que elijan su propia lectura, aunque con cierta vigilancia. Practicar y apoyarle en el deporte de su elección. Tal vez orientarle a tocar algún instrumento o encaminar su lado artístico y creativo. Contestar siempre con la verdad las dudas que tenga. No criticar sus gustos o aficiones, siempre y cuando no sean dañinas o peligrosas o que atenten con su desarrollo emocional y cognitivo.</p>	<p>Le cuesta trabajo el aprendizaje en general. Se le dificulta la lectoescritura. Se le dificulta adquirir nuevos conocimientos o es renuente a adquirirlos. Se le dificulta adquirir habilidades sociales. De repente es retraído/a, tímido/a o cambia su personalidad drásticamente. No quiere asistir a la escuela. Presenta problemas de comportamiento. Es violento/a. Es grosero/a sin motivo.</p> 



## Periodo: Adolescencia.

De los 10 a los 20 años, aunque varía entre autores pues en algunos casos se contempla desde los 8 y hasta los 21 años



Características	Algunos hitos esperados	Qué estimular	Signos de alerta
<p>De los 10 a los 20 años, existen infinidad de cambios físicos, cognitivos, emocionales, sociales, psíquicos, entre otros, por lo que puede llegar a ser compleja la convivencia y puede llegar a ser todo un reto como padres. Se inicia la etapa de la pubertad y la adolescencia.</p> 	<p>Se va consolidando su identidad, gustos, personalidad. Se va adquiriendo independencia en las creencias, la fe, la ética y la moralidad. Los amigos y redes sociales adquieren una importancia mayúscula pues en ellos se va practicando su identidad. Entre los 8 a los 15 años aproximadamente pues varía en cada caso se inician cambios físicos y psíquicos relevantes.</p> <p>Entre ellos:</p> <p>En las niñas</p> <p>Aparece el vello en varios lugares del cuerpo como axilas, pubis, entre otros.</p> <p>Se desarrollan senos, caderas.</p> <p>Inicia la menarca o primera menstruación.</p> <p>En los niños:</p> <p>La musculatura es más evidente o tiene mayor crecimiento.</p> <p>Aparece el vello en varios lugares del cuerpo como axilas, pubis, mentón, etc.</p> <p>Crecimiento de testículos y pene.</p> <p>Cambio de voz.</p> <p>Poluciones nocturnas.</p>	<p>La confianza y el vínculo en esta etapa son fundamentales para ambas partes en esta etapa. Apoyar la independencia sin cuestionarla es complejo como padres.</p> <p>Apoyar los logros.</p> <p>Respetar su espacio y privacidad.</p> <p>Estar atentos a los cambios e intervenir cuando algo llame nuestra atención como padres y comunicarlo.</p> <p>Entender que nuestros/as adolescentes no saben muchas veces su propio comportamiento y es difícil para ellos/as hablarlo o expresarlo.</p> <p>Hacerles saber que siempre contarán con nuestro apoyo.</p>	<p>Cambios bruscos en su personalidad o comportamiento.</p> <p>Aislamiento.</p> <p>Agresividad.</p> <p>Horarios alterados o poco comunes que no se justifican con actividades escolares, recreativas o extraescolares.</p> <p>Cambios de humor repentinos.</p> <p>Horarios o hábitos de sueño alterados.</p> <p>Falta de comunicación y convivencia familiar.</p> 

## 2. OBSERVA

En esta contingencia es posible que haya modificaciones en el comportamiento de tus hijas/os. Aunque también pueden pasarla genial teniendo a papá o mamá o ambos todo el día.



**No todos nuestros pequeños expresan con claridad lo que piensan o cómo se sienten. Algunas pautas que pueden identificar son las siguientes:**



Estar más sensibles ante las llamadas de atención.  
Llorar más o hacer rabietas.  
Hacer berrinches.  
Temor a quedarse solos.  
Pegar o ser groseros.  
Tener temores ante la situación y expresarlos como monstruos o situaciones extremas.  
Pedir más atención de lo normal, querer jugar más o sacar sus juguetes justo antes de dormir o comer o antes de que mamá o papá salgan a trabajar.  
No obedecer o ignorar las indicaciones que se dan.



**No todos nuestros pequeños expresan con claridad lo que piensan o cómo se sienten. Algunas pautas que pueden identificar son las siguientes:**



Aislarse.

Regresar a etapas anteriores de desarrollo.

Enuresis o encopresis (hacerse pipí o popó).

Alteraciones en el sueño o apetito.

Aventar cosas.

Estar muy eufóricos o con mucha energía.

Ver mucha TV o estar mucho tiempo usando celular o jugando videojuegos.

Pelear entre hermanos o por el contrario no hablarse.

Molestar o lastimar a los animales de casa.



## ¿Cómo sobrellevarlo?



Tener paciencia te ayudará a reaccionar mejor ante las manifestaciones de intolerancia y frustración.

Saber que todos están pasando por estrés y angustia o desesperación te puede ayudar a no intensificar las reacciones y verlo todo en el contexto en el que todos/as se encuentran.

Establecer límites claros respecto a las reacciones agresivas o violentas, debe saber que hizo algo mal.

Mantener la calma hará que tus pequeños/as sepan que estás a cargo y les puedes orientar ante sus miedos y demandas.

Tú eres su figura de protección y apoyo, brindarles seguridad calmará su ansiedad.



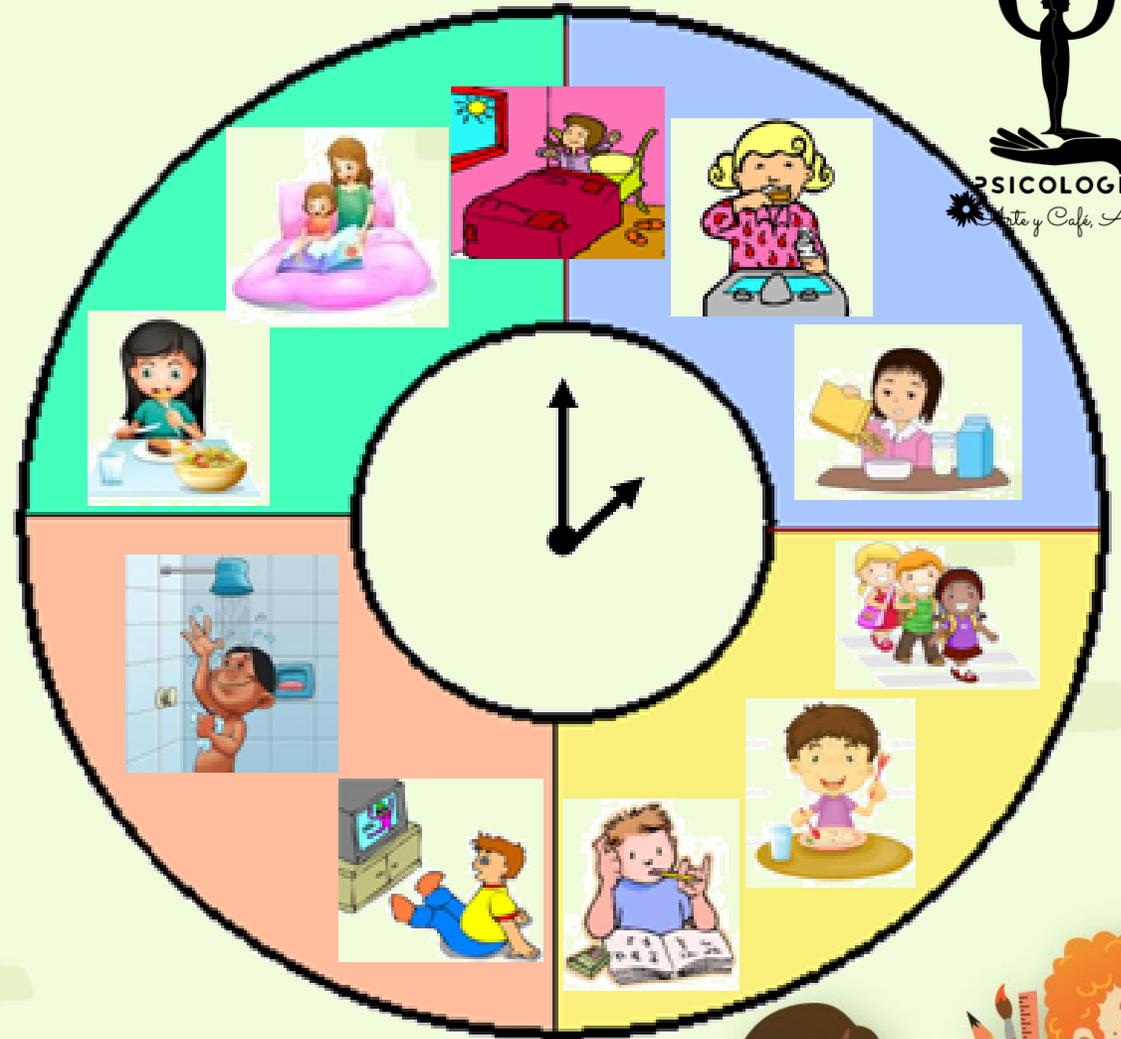
No es sencillo, en ocasiones mantener la calma y la paciencia, sin embargo, tenerlo en cuenta evitará que incremente la situación.



# La importancia de los horarios y el espacio

Establece horarios, donde cada quien sepa las acciones que debe realizar en el día. El trabajo en casa y las clases pueden resultar sumamente estresantes.

Delimiten su espacio de trabajo a modo de que todos los miembros de la familia sepan qué áreas no deben pasar y el horario en que no deben interrumpir las actividades del/la otro/a, así como sus horarios libres,

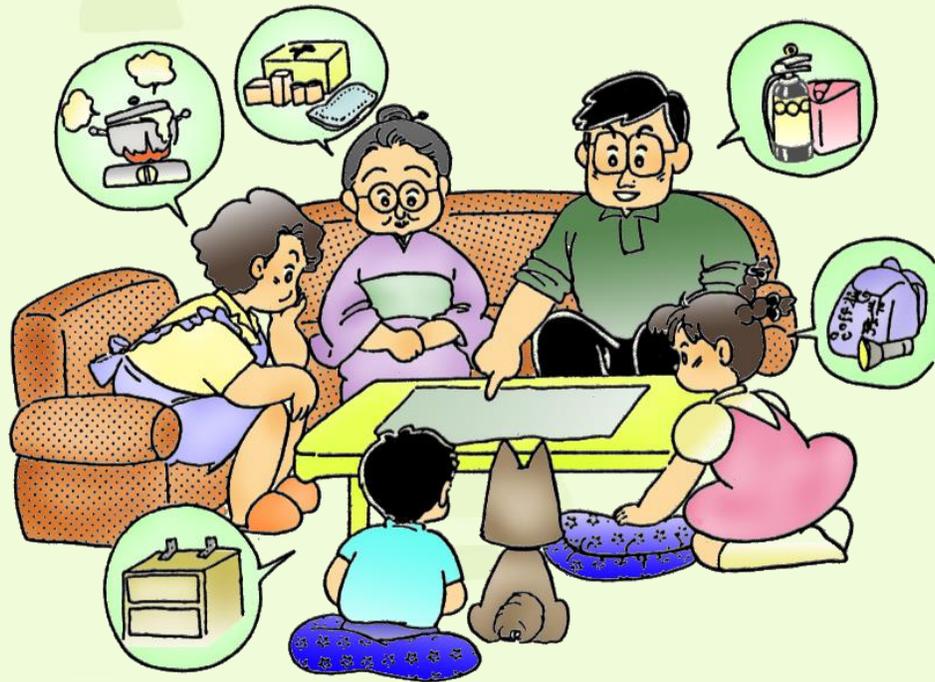


# Juntos pero no revueltos

Hay momentos en los que disfrutamos estar juntos.

Pero también hay momentos en que debemos dar y tener un espacio a solas.

Establezcan acuerdos y horarios como familia.



# 3. IDENTIFICA

**¿Sabes identificar emociones, conductas y expresiones de las y los pequeños de tu hogar?**



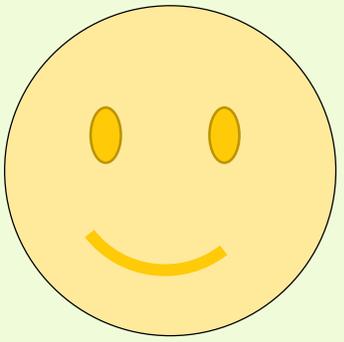


# Identifica sus emociones y la intensidad de las mismas.

¿Puedes identificar el grado en que estás sintiendo una emoción? Inténtalo.

Emociones básicas.

Sin embargo, hay muchas más o variantes de las mismas. Te invitamos a explorarlas.



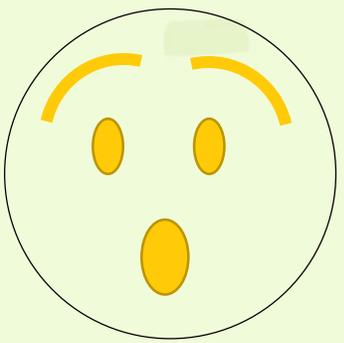
Alegría



Tristeza



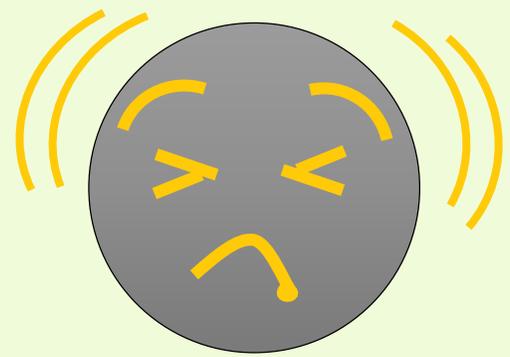
Enojo



Sorpresa



Repulsión o asco



Miedo



**Identifica los días en los que tus hijas e hijos se encuentren especialmente sensibles o con las conductas anteriormente descritas.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						



# Y nosotras y nosotros como adultos, ¿siempre damos un buen ejemplo?



Juntos estamos sobrellevando la cuarentena y es una situación atípica que nos puede estresar al igual que a nuestras y nuestros pequeñas/os.

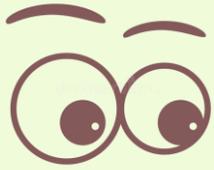
¿Puedes identificar en ti algunas conductas que propicien comportamientos anteriormente descritos en tu pequeña o pequeño?



## 4. HAZ CONTACTO

**Tal vez esta contingencia también sea una buena oportunidad para re-conocerse, re-interpretarse y re-elaborar las relaciones en nuestra familia.**





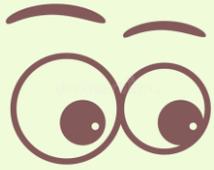
Te invitamos a contestar en familia estas preguntas.



### Dentro de tu familia

1. ¿Quién es el más gruñón o gruñona?
2. ¿Quién es más noble?
3. ¿Quién regaña más?
4. ¿Quién es más berrinchudo o berrinchuda?
5. ¿Quién es más divertido o divertida?
6. ¿Quién hace más el quehacer?
7. ¿Quién no ayuda a las labores del hogar?
8. ¿Quién necesita descansar un poco?





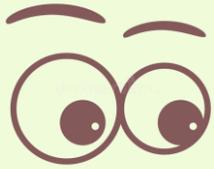
Te invitamos a contestar en familia estas preguntas.



1. ¿Si fueras un héroe o heroína cuál serías?
  2. ¿Qué súper poderes tendrías?
  3. ¿Cuál sería tu punto débil?
  4. ¿Quién sería tu archienemigo?
- ¿Qué otras preguntas se les ocurren?

1. ¿Han realizado alguna rutina de ejercicios?
  2. ¿Quién aguantaría más lagartijas?
  3. ¿Quién aguantaría más sentadillas?
  4. ¿Quién aguantaría más abdominales?
- Exploren otros ejercicios.





Te invitamos a contestar en familia estas preguntas.



En esta contingencia la economía en algunas familias ha sido menor.

1. ¿Qué acciones como familia han implementado?
2. ¿Cómo podrían apoyarse mutuamente en esta contingencia?
3. ¿Tienen alguna habilidad que pudiera generar ingresos extras en la familia?
4. ¿Alguien de la familia le podría enseñar a los demás miembros algo nuevo?

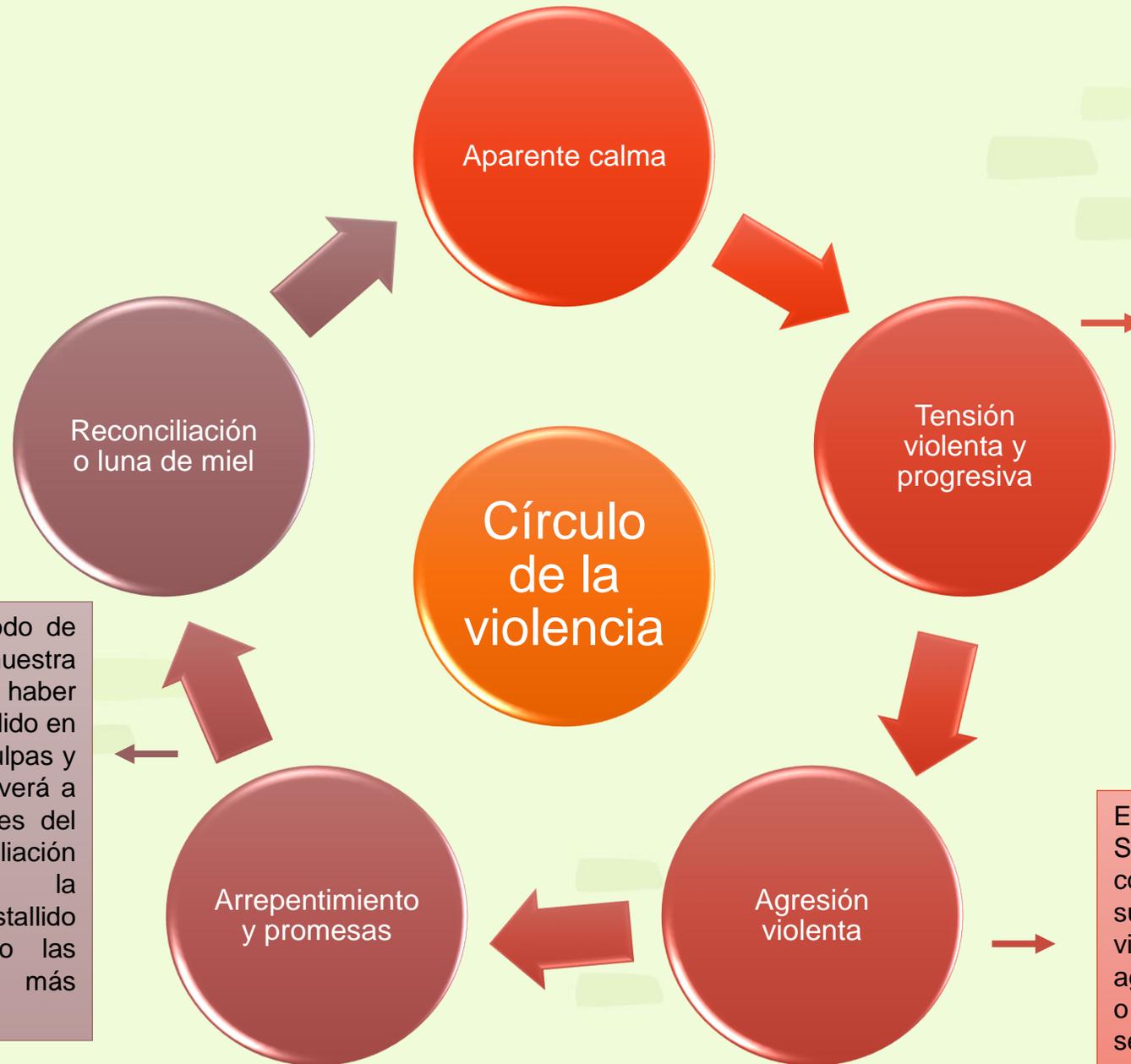


## 6. SOLICITA APOYO

**Hay situaciones extremas que no se deben dejar pasar, la violencia y el abuso son algunas de ellas, ante una situación de esta naturaleza tienes opciones.**



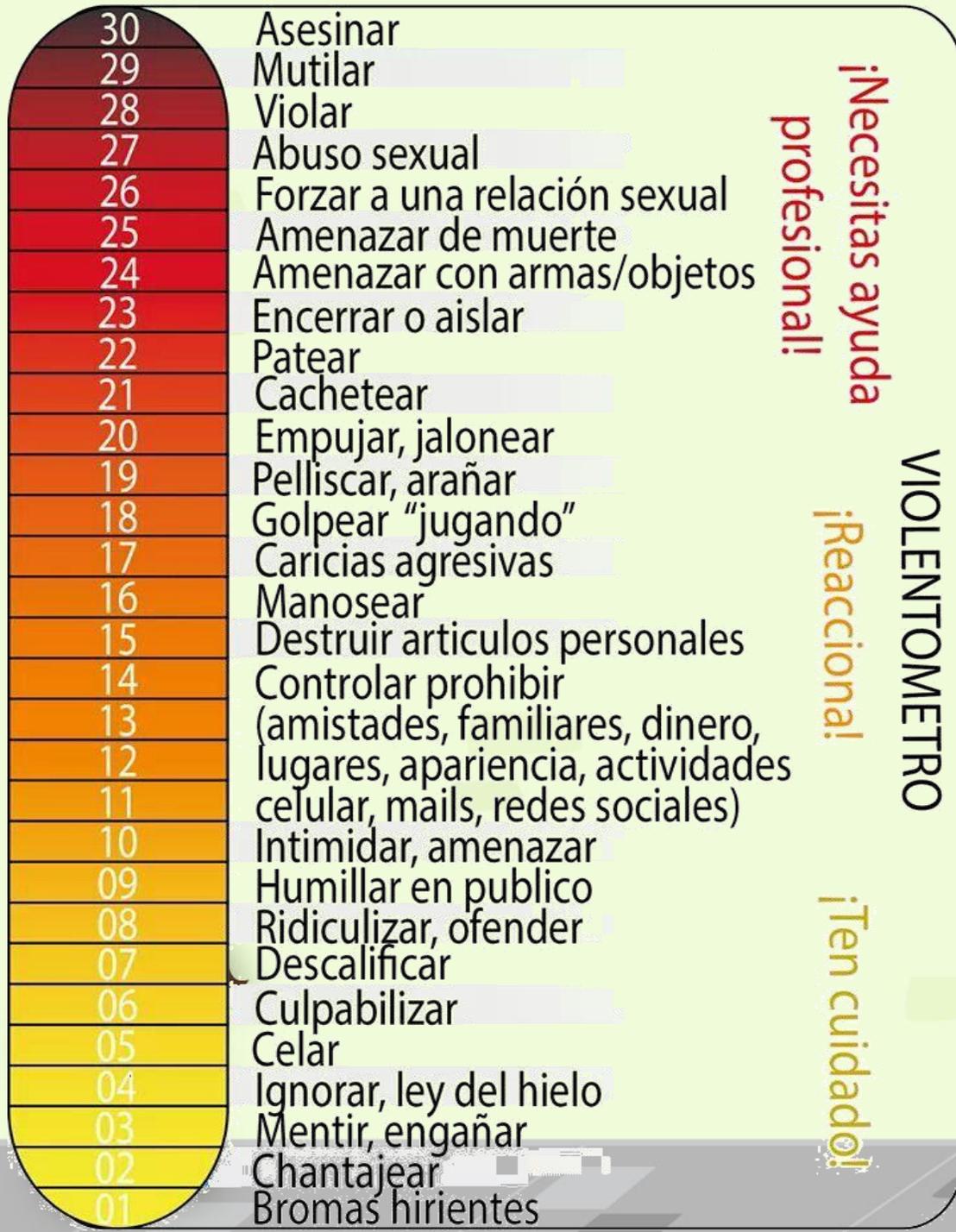
Es probable que no reconozcamos que nos encontramos en una situación de violencia, porque esta se manifiesta de manera cíclica, aquí te mostramos el círculo de la violencia.



Esta es la fase más difícil de identificar, su elemento principal es la violencia psicológica, en la cual el agresor manifiesta cada vez mayor irritabilidad, intolerancia y frustración: insulta, aísla, crítica, humilla, responsabiliza de su estado de ánimo, cela, deja de hablar, discute y no te permite hablar, entre otras cosas. En estas circunstancias la mujer suele justificar la conducta agresiva con frases como “yo lo provoqué” o “me cela porque me quiere”.

En esta fase se inicia un periodo de reconciliación, el agresor se muestra arrepentido, no por el hecho de haber estallado sino por haberse excedido en la manera de hacerlo, pide disculpas y promete que el incidente no volverá a suceder. Tras varias repeticiones del ciclo, la fase de la reconciliación desaparece, pasando de la “acumulación de tensión” al “estallido de violencia”. En este caso las agresiones serán cada vez más violentas.

Es el resultado de la tensión acumulada. Se pierde toda posibilidad de comunicación con el agresor y descarga sus tensiones. Después del incidente violento, es posible que el mismo agresor cure las lesiones de su víctima o la lleve al hospital argumentando que se trató de un “accidente”.



VIOLENTOMETRO

ACCIONA

Reacciona

Date cuenta

Ubica

Identifica

Observa

LLAMA AL 911



Algunas situaciones se pueden tratar en consulta, sin embargo, hay otras que por su grado de violencia o situación de emergencia, requieren de acciones inmediatas.

OBSERVA tu relación IDENTIFICA los factores de la relación que te hacen sentir que algo no va bien, UBICA las acciones que realizan tú o tu pareja, DATE CUENTA que puedes estar en una relación de violencia, REACCIONA ¿qué personas pueden apoyarte?, ¿cuál sería una estrategia que podrías implementar? ACCIONA, ante una emergencia acude a los teléfonos oficiales.

Recuerda que si no se obtiene apoyo la violencia puede incrementar



# Foco rojo

Un tema del cual tenemos la obligación de hablar es el del abuso sexual infantil.

Algunos indicadores son:



## Físicas:

- Sangrado, moretones o hinchazón en el área genital
- Ropa interior con sangre, manchas y/o rasgaduras
- Dificultad para caminar o sentarse
- Infecciones frecuentes de vías urinarias (incluyendo infecciones provocadas por hongos)
- Dolor, comezón o ardor en el área genital

## Comportamiento

- Indicios de actividades sexuales, no acordes a su edad o no por exploración de su etapa de desarrollo.
- Juegos sexuales inadecuados con niños, con juguetes o con sus propios cuerpos.
- Conductas sexuales agresivas hacia terceros.
- Comprensión detallada de conductas sexuales no acorde a la edad.
- Mala relación con algún miembro de la familia.
- Conducta seductora con adultos.
- Dibujos alusivos a órganos o situaciones sexuales.
- Excesivo retraimiento o timidez o cambio abrupto en su personalidad.

# CONTACTO





Para mayores informes y apoyo en salud mental en esta contingencia sanitaria, comunícate con el equipo de Psicología, Arte y Café, A.C.

“Creamos para compartir, no para competir”



5564765174



psicoarteycafe@gmail.com



psicoarteycafe



[www.facebook.com/Psicoarteycafe/](http://www.facebook.com/Psicoarteycafe/)



[www.instagram.com/psicoarteycafe/?hl=es-la](http://www.instagram.com/psicoarteycafe/?hl=es-la)



[twitter.com/psicoarteycafe?lang=es](https://twitter.com/psicoarteycafe?lang=es)



[www.psicologiaarteycafe.com](http://www.psicologiaarteycafe.com)

Escucha nuestros programas de radio

<https://www.imer.mx/ciudadana660/>

Miércoles 17:00 hrs

<http://centovacast.mexiserver.com:2199/start/psicologia/>

Lunes 19:00 hrs

Martes 19:00 hrs

Miércoles 10:00 hrs

Viernes 19:00 hrs

Sábados 18:00 hrs

# MATERIAL DE APOYO



Te brindamos algunas sugerencias de links sobre actividades en las diversas etapas de desarrollo. Por favor siempre supervisa los juegos con tus pequeños, no los dejes solos/os. Explora, hay mucho material de apoyo.



### De 0 a 2 años

<https://www.youtube.com/watch?v=qLXE9sJjHvo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=g8pOuHsVAzs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-R43ztJwm2A>  
<https://www.youtube.com/watch?v=d4sz9KkKUGE>

### De 2 a 6 años

<https://www.youtube.com/watch?v=8GRfH4Er3pw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=wWSrSX7RYN8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=CW45A47bDIM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=zyF8IBVe7uA>



### De 6 a 12 años

<https://www.youtube.com/watch?v=W81AeabqA5A>  
<https://www.youtube.com/watch?v=yV5jgpCazRc>  
[https://www.youtube.com/watch?v=2\\_RlSnpg0gY](https://www.youtube.com/watch?v=2_RlSnpg0gY)  
<https://www.youtube.com/watch?v=9oHq-joy22w>  
<https://www.youtube.com/watch?v=9oHq-joy22w>  
<https://www.youtube.com/watch?v=VCkGEmTB9Hk>

### Adolescencia y pubertad

<https://www.youtube.com/watch?v=2ucJebCPNZo>  
[https://www.youtube.com/watch?v=i7Yg0iJ\\_eeQ](https://www.youtube.com/watch?v=i7Yg0iJ_eeQ)  
<https://www.youtube.com/watch?v=ilA5A0rls2g>  
[https://www.youtube.com/watch?v=JxW\\_71IFsB4](https://www.youtube.com/watch?v=JxW_71IFsB4)

