



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL



PROYECTO PAPIME 300821

LOS DERECHOS DE LA NIÑEZ IMPORTAN: RETOS Y DESAFÍOS PARA EL TRABAJO SOCIAL ANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

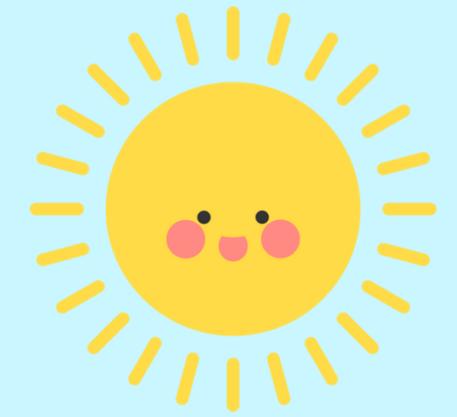
RESPONSABLE: DR. PEDRO DANIEL MARTÍNEZ SIERRA

MANUAL SOBRE EL

DERECHO A UN BIENESTAR MENTAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



ÍNDICE



- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. OBJETIVO**
- 3. ¿QUÉ ES EL BIENESTAR MENTAL?**
- 4. RECOMENDACIONES PARA FOMENTAR EL BIENESTAR MENTAL EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES**
- 5. FUENTES DE CONSULTA**

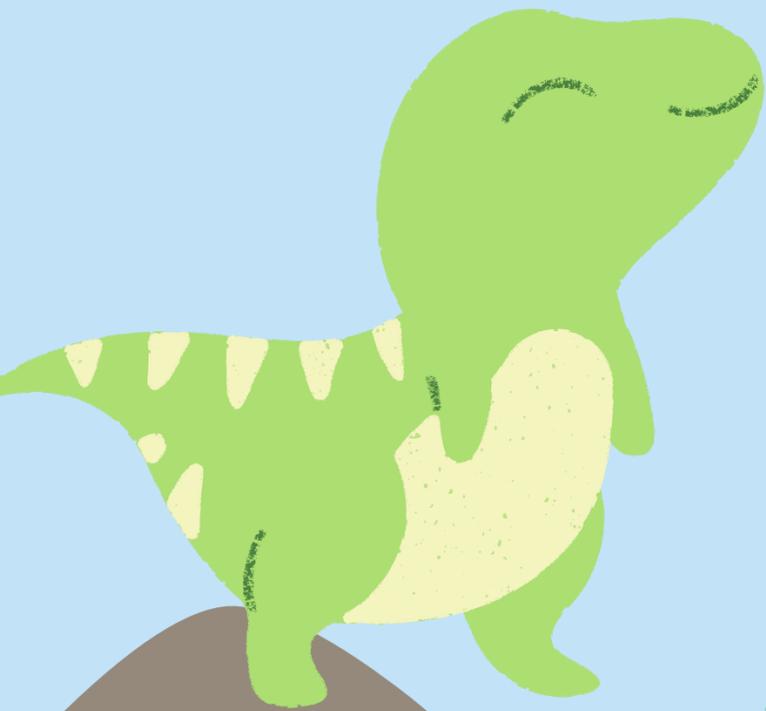


INTRODUCCIÓN

HOY TE VOY A EXPLICAR QUÉ ES Y COMO
PUEDES HACER VALER TU DERECHO A VIVIR
EN UN AMBIENTE SANO QUE PERMITA TU
BIENESTAR MENTAL



CONOCER Y APLICAR COMO NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES NUESTRO DERECHO A VIVIR EN UN AMBIENTE SANO QUE PERMITA NUESTRO BIENESTAR MENTAL

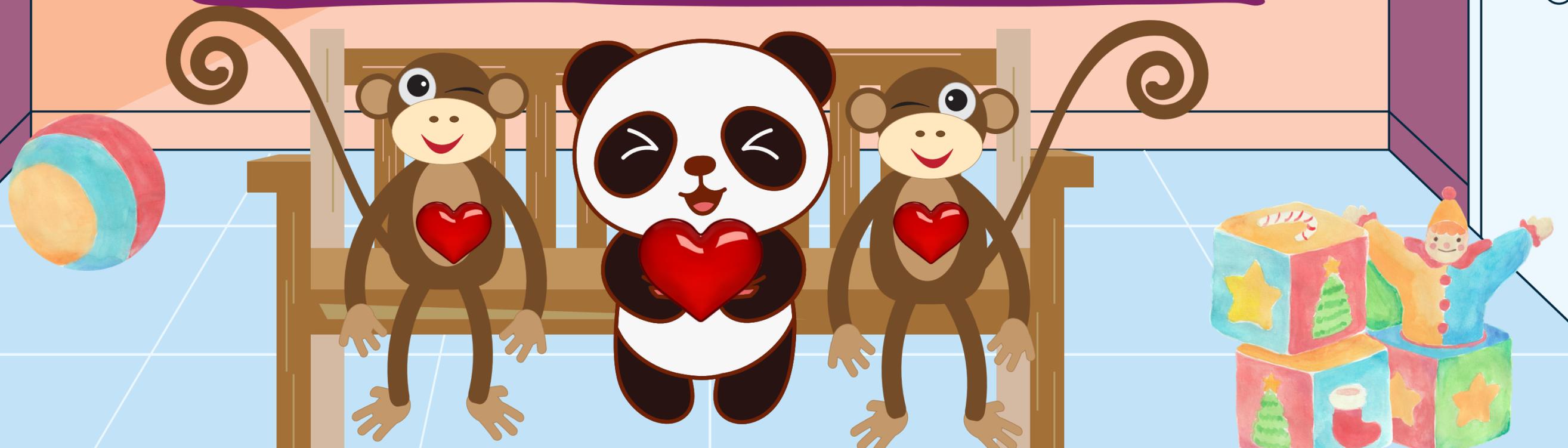


OBJETIVO



¿QUÉ ES EL BIENESTAR MENTAL?

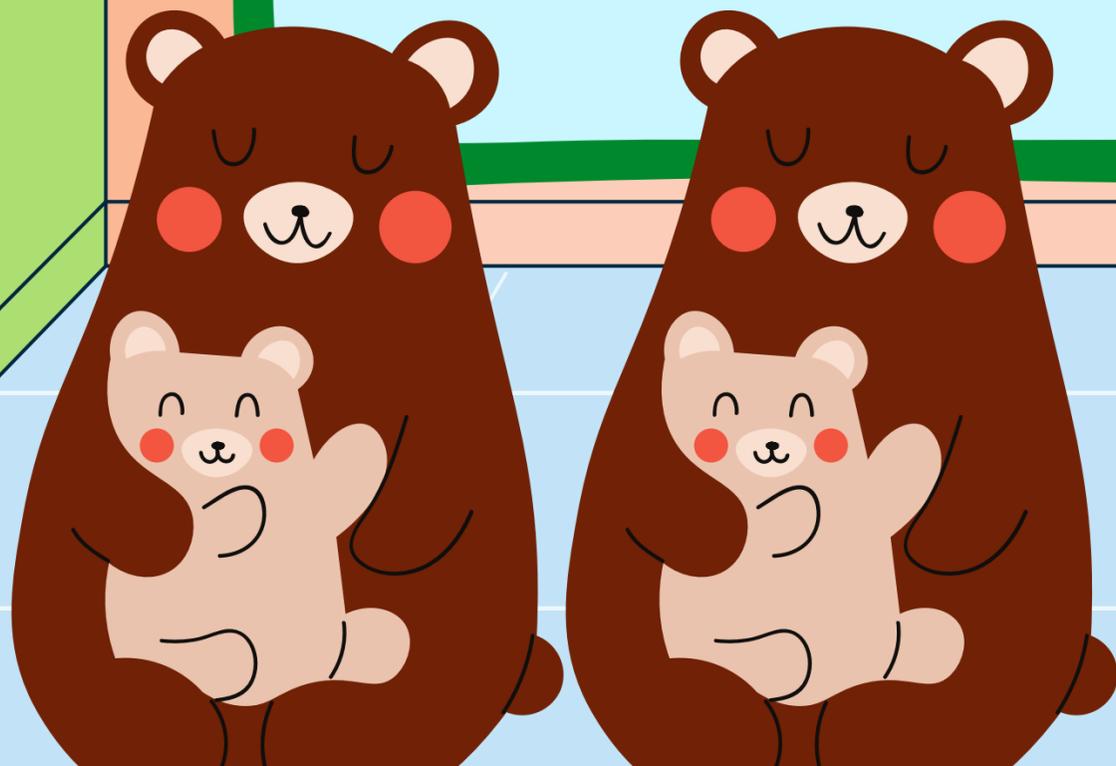
ES CUANDO TU CORAZÓN NO SIENTE DOLOR,
ESTÁS Y TE COMPORTAS DE FORMA ALEGRE,
TRANQUILA Y FELIZ CON TU FAMILIA, EN LA
ESCUELA Y EN TU COMUNIDAD





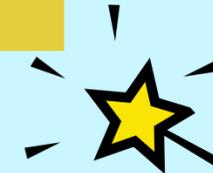
**LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES
TENEMOS DERECHO:**

**A VIVIR EN UN MEDIO AMBIENTE SANO Y SUSTENTABLE, Y EN
CONDICIONES QUE PERMITAN SU DESARROLLO, BIENESTAR,
CRECIMIENTO SALUDABLE Y ARMONIOSO, TANTO FÍSICO COMO
MENTAL, MATERIAL, ESPIRITUAL, ÉTICO, CULTURAL Y SOCIAL
ART. 19**



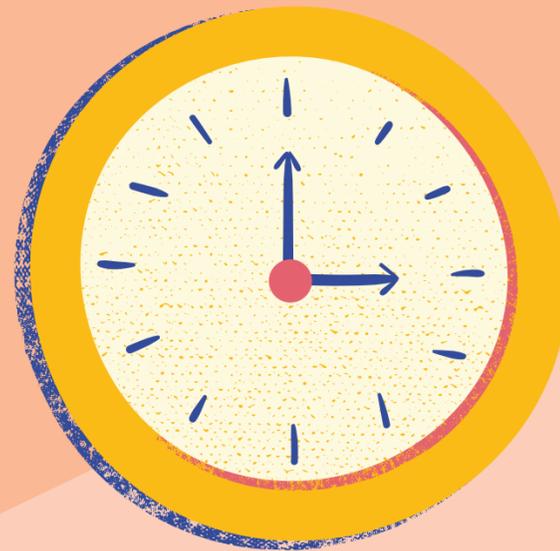
**PARA TENER UN INCREÍBLE
BIENESTAR MENTAL:**

TE RECOMIENDO LOS SIGUIENTES PASOS...



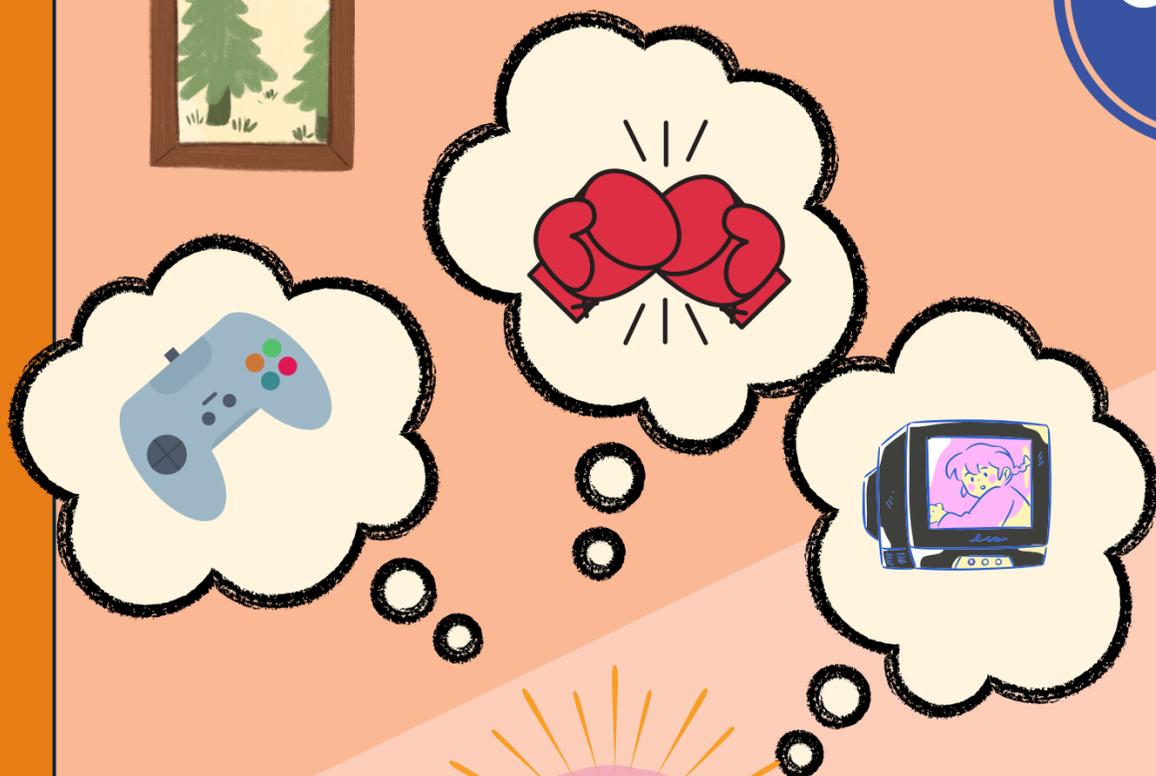
1

CREA Y SIGUE UNA RUTINA DE
ACTIVIDADES



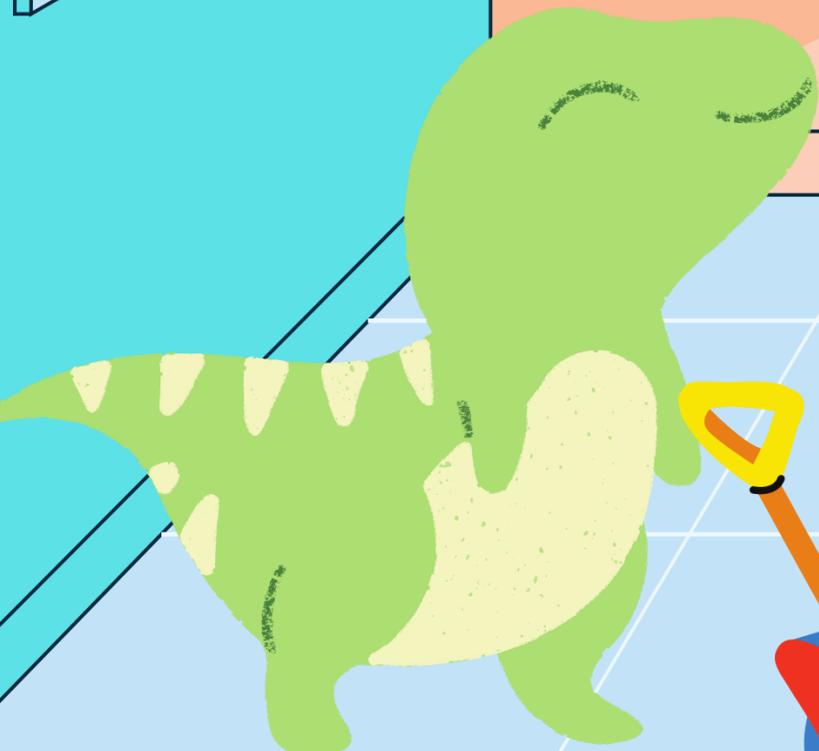
2

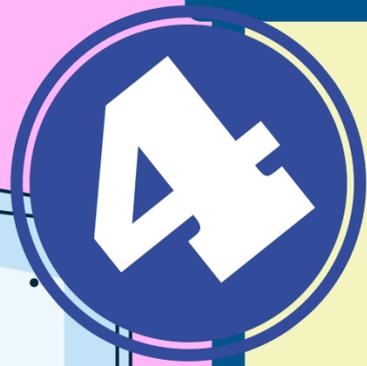
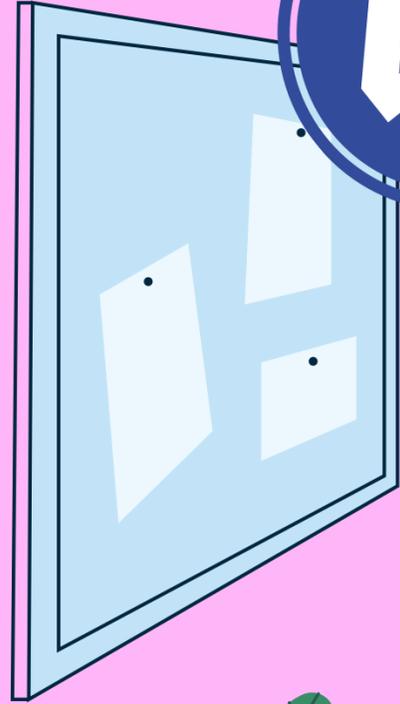
**EVITA LLENAR TU
CEREBRO DE MUCHA
INFORMACIÓN**



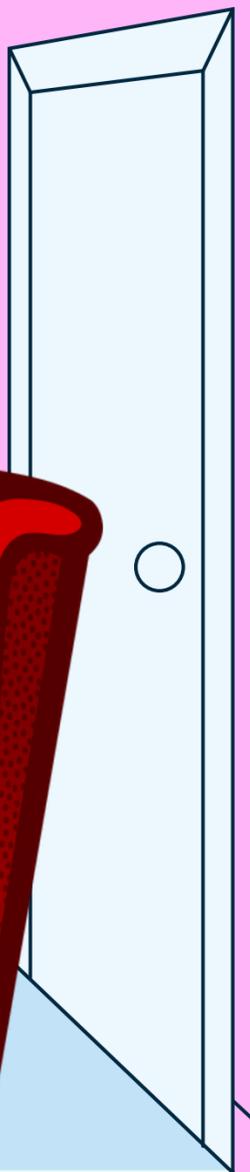
3

**CAMBIA EL CELULAR O
TABLET POR TU JUEGO
FAVORITO**



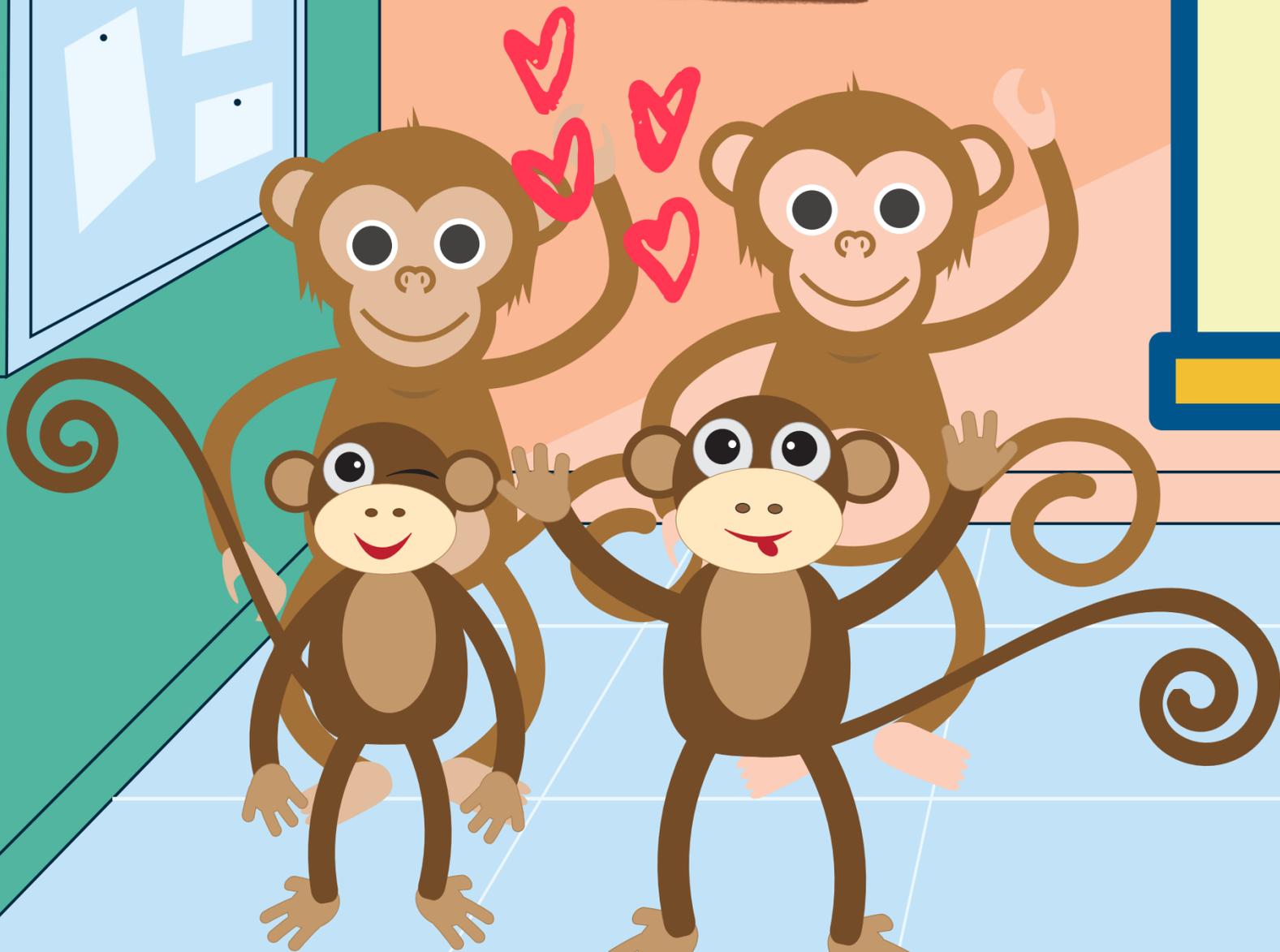


**HABLA CON TU FAMILIA
SOBRE LO QUE SIENTES Y
PIENSAS**





**MÁMA, PAPÁ O QUIEN TE CUIDE TE
HARÁN SENTIR SEGURIDAD,
LIBERTAD, AMOR Y RESPETO PARA
QUE SEAS FELIZ**



6

**CUANDO TE SIENTES ENOJADO,
TRISTE O INCOMÓDO: RESPIRA,
CUENTALE A LA PERSONA EN LA
QUE CONFÍES LO QUE TE SUCEDE Y
GUARDA LA CALMA**





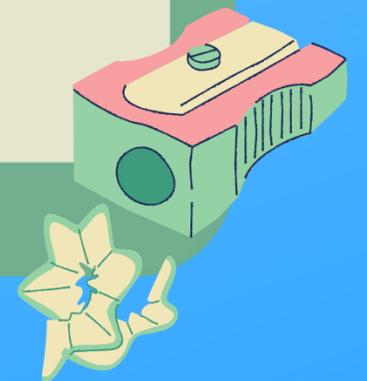
FUENTES DE CONSULTA

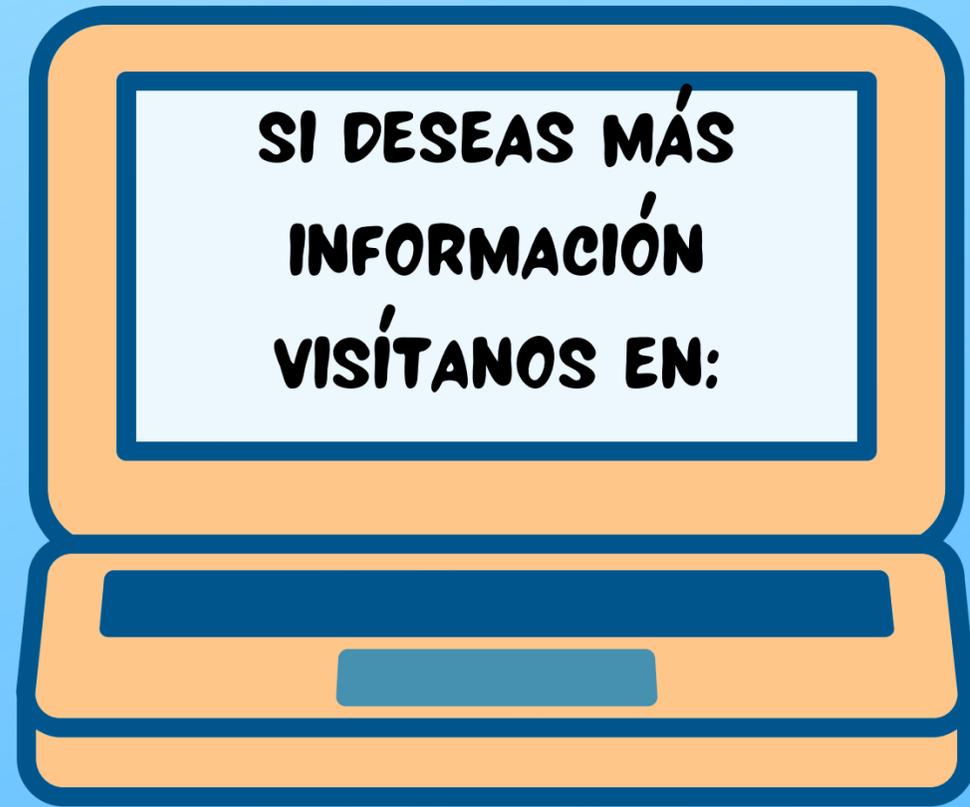


ASOCIACIÓN GUIPUZCOANA DE FAMILIARES
Y PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD
MENTAL (2020). ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?.
[HTTPS://WWW.AGIFES.ORG/ES/ENFERMEDAD-
MENTAL/SALUD-MENTAL](https://www.agifes.org/es/enfermedad-mental/salud-mental)

SAVE THE CHILDREN (2020). A TU LADO.
¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS CON SUS
EMOCIONES?.

[HTTPS://CORONAVIRUS.GOB.MX/WP-
CONTENT/UPLOADS/2020/04/GUIA_COMO_AYU
DAR_A_HIJOS_CON_SUS_EMOCIONES.PDF](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/guia_como_ayudar_a_hijos_con_sus_emociones.pdf)





CANAL DE YOUTUBE: PEDRO DANIEL MARTINEZ SIERRA



GRUPOS DE ATENCIÓN PRIORITARIA, NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



**PODCAST:
#LOSDERECHOSDELANIÑEZI
MPORTAN**



**MICROSITIO WEB:
#LOSDERECHOSDELANIÑEZI
EN WWW.TRABAJOSOCIAL.UNAM.MX**