



# Hábitos del cuidado

Salud mental  
Vapeadores



# 1. Bienvenida

## Actividad rompe hielo:

¿Cómo me cuido?: Compartamos una o dos estrategias que usamos para cuidar nuestra salud mental en nuestra vida cotidiana.



publicdomainvectors.org



### 3. Alerta PaPaz

## Entre enero y marzo del 2023

En Colombia se registraron **114** casos de **suicidio** de niñas, niños y adolescentes entre los 5 y los 19 años. (Subdirección de Servicios Forenses, 2023)

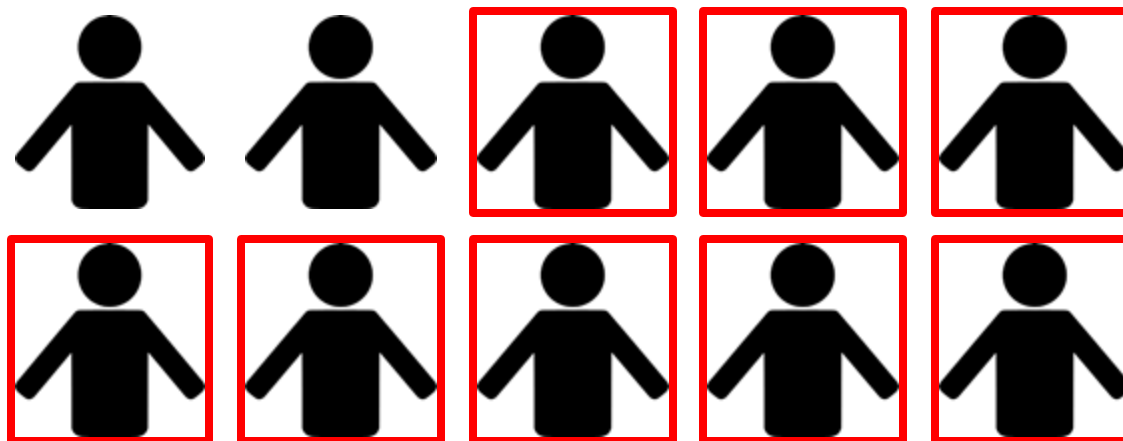




### 3. Alerta PaPaz



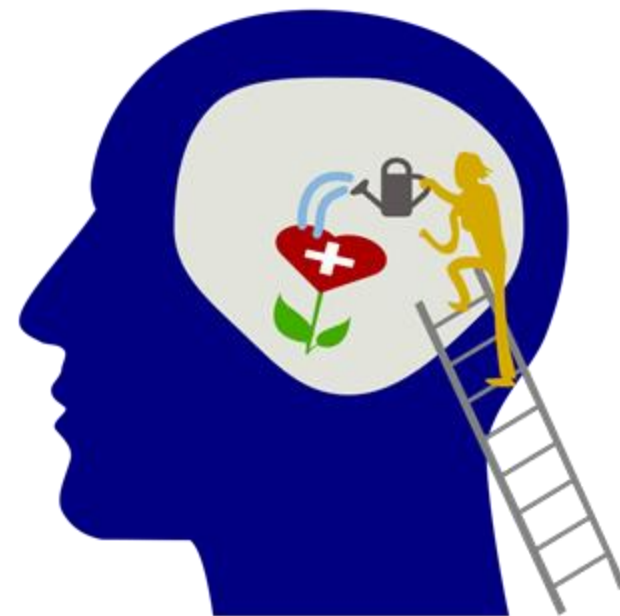
El **82%** de estos se presentaron en adolescentes entre los **15 y los 19 años** (Subdirección de Servicios Forenses, 2023)





### 3. Alerta PaPaz

**¿Sabe cuál es la importancia de la salud mental?**



Madres, padres y cuidadores son fundamentales para fortalecer la salud mental y las habilidades socioemocionales de niñas, niños y adolescentes.



## 3. Alerta PaPaz

### Aprende a:

- Fortalecer la salud mental de las niñas, niños y adolescentes en casa
- Identificar las señales de alarma frente a conductas suicidas
- Entender cuando es necesario el acompañamiento de un profesional en salud mental



<https://bit.ly/Papazsaludmental>



## 3. Alerta PaPaz

# Allí encuentras herramientas para:

- Aprender a acompañar situaciones estresantes
- Comprender e identificar emociones.
- Prevenir situaciones de suicidio



<https://bit.ly/Papazsaludmental>



## 4. Aprovechando nuestras herramientas



En caso de necesitar apoyo, contáctese con su línea regional de atención de salud mental.





## 4. Aprovechando nuestras herramientas



### Para leer:

Al final de junio tendremos el boletín PaPaz Conversando que hemos titulado: **Priorizando la salud de nuestras niñas y adolescentes: Recomendaciones sobre la vacunación contra el Virus del Papiloma Humano en entornos educativos**

En este:

- Se resalta la importancia de la vacunación contra el VPH
- Se dan recomendaciones clave sobre esta.
- Brinda recomendaciones para superar barreras y mitos relacionados.



## 4. Aprovechando nuestras herramientas



### Para ver y escuchar:

#### **Conferencia virtual: ¿Qué es la inteligencia emocional y cómo se puede desarrollar?**

Explora qué es la inteligencia emocional, por qué es importante, qué son las emociones y cuáles son las emociones básicas.

También se brindan herramientas para enseñar a las niñas y niños a:

- Hacer conciencia emocional.
- Nombrar las emociones.
- Hacer gestión de las emociones.

<https://bit.ly/InteligenciaEmocional2023>



## 4. Aprovechando nuestras herramientas



**Para hacer:**



Necesitamos  
**500.000 firmas.**

Al momento  
tenemos solo  
**5.920... y  
contando**

¡Ayúdanos a  
cumplir nuestra  
meta!

<https://entretodos.redpapaz.org/es/movilizaciones/ley-vapeadores-regulados>



## 4. Aprovechando nuestras herramientas



- Línea de orientación sobre:**
- Conductas sexuales perjudiciales en adolescentes.

<https://www.teguiocolombia.org/>



## 4. Aprovechando nuestras herramientas



<https://teprotejocolombia.org/>

### Línea de reporte anónimo para casos de:

- Material de explotación sexual de niñas, niños y adolescentes.
- Explotación sexual comercial.
- Ciberacoso.
- Intimidación escolar.
- Venta de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Maltrato, abuso y trabajo infantil.
- Otras situaciones



## 4. Aprovechando nuestras herramientas

**¿Ya recibe nuestro boletín virtual M@il PaPaz?**



**[En la parte inferior de la página redpapaz.org](http://redpapaz.org)**

### **Boletín informativo para:**

- Enterarse de primera mano sobre información de interés para madres, padres, cuidadores, instituciones educativas y servicios de atención a la primera infancia.
- Recibir actualizaciones de Red PaPaz.





¡Muchas gracias!

[En la parte inferior de la página  
redpapaz.org](http://redpapaz.org)

