



COLEGIOS
MONTE TABOR Y NAZARET

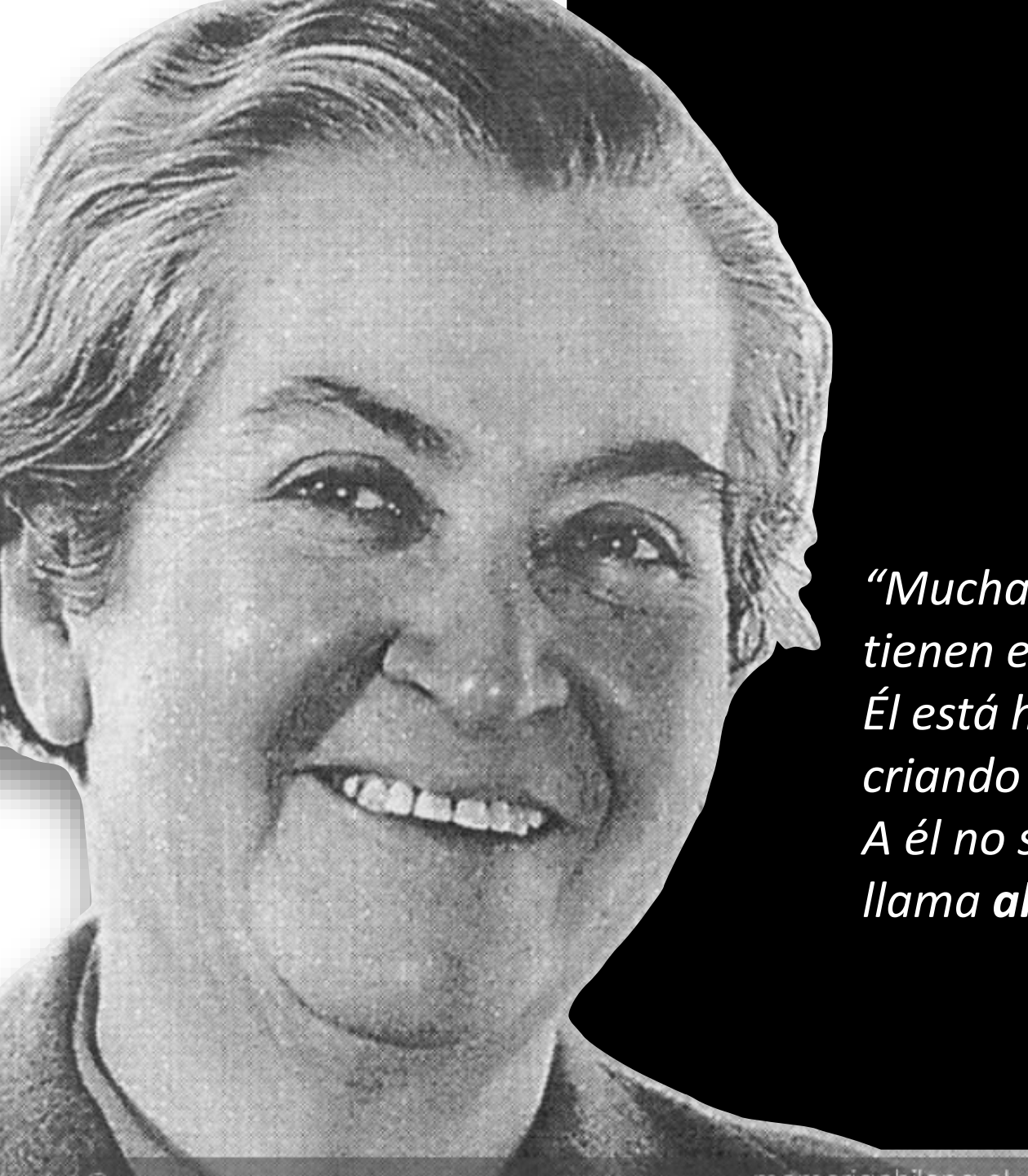
“FAMILIAS PROMOTORAS DE SALUD MENTAL”

CONSTRUYENDO JUNTOS LA SALUD
MENTAL DE NUESTROS HIJOS

Dra. Pilar del Rio Vigil

Santiago, 6 de Junio, 2024





*“Muchas de las cosas que tenemos que hacer tienen espera: el niño, no. Él está haciendo ahora mismo sus huesos, criando su sangre y ensayando sus sentidos. A él no se le puede responder: mañana. Él se llama **ahora.**”*

Gabriela Mistral, 1948



AL FINAL, ¿CÓMO ES EL ASUNTO? ¿UNO VA LLEVANDO SU VIDA ADELANTE, O LA VIDA SE LO LLEVA POR DELANTE A UNO?

©QUINO

“FAMILIAS PROMOTORAS DE SALUD MENTAL” CONSTRUYENDO JUNTOS LA SALUD MENTAL DE NUESTROS HIJOS

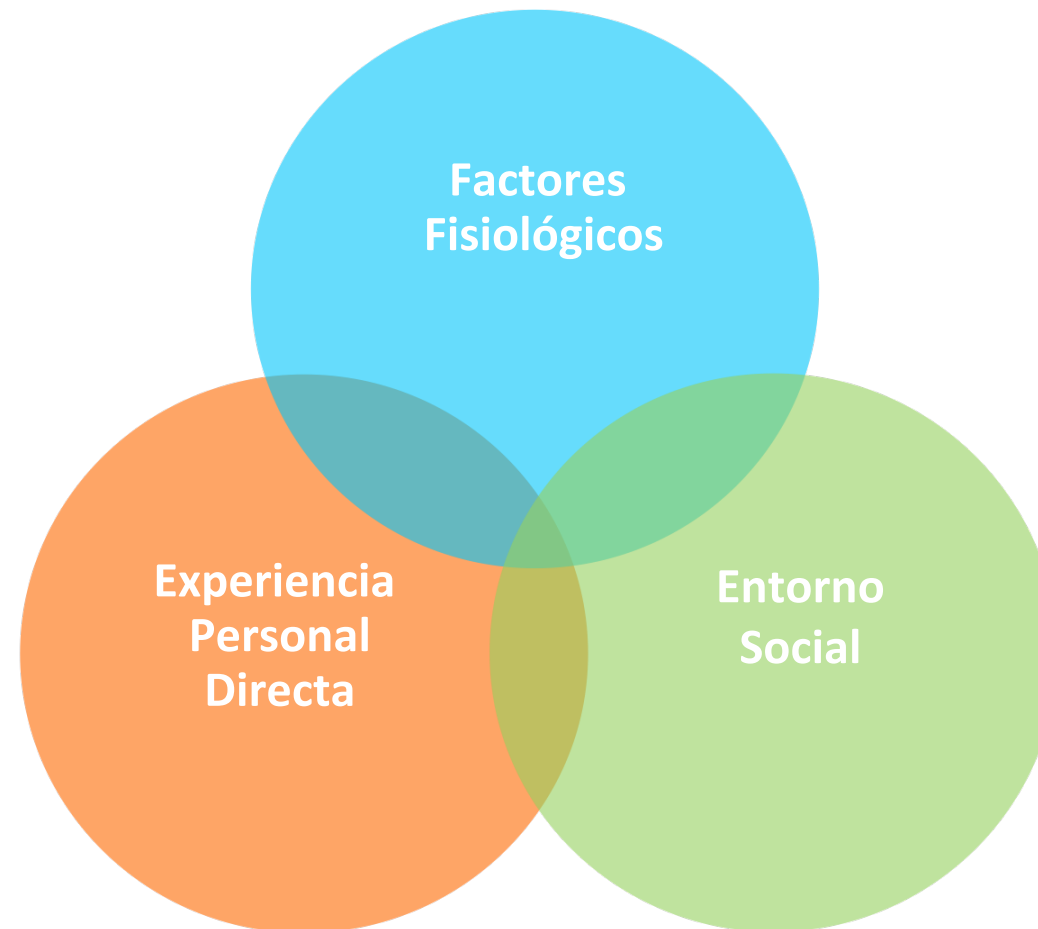


A QUE LOS INVITO HOY:

- ✓ Actualizar conceptos de neurociencia y neurodesarrollo.
- ✓ ¿Qué dice la evidencia respecto a las buenas practicas en salud mental?
- ✓ ¿Cuáles son las principales necesidades del cerebro de nuestros hijos?
- ✓ ¿Qué herramientas practicas puedo usar para acompañarlos a construir una buena salud mental?

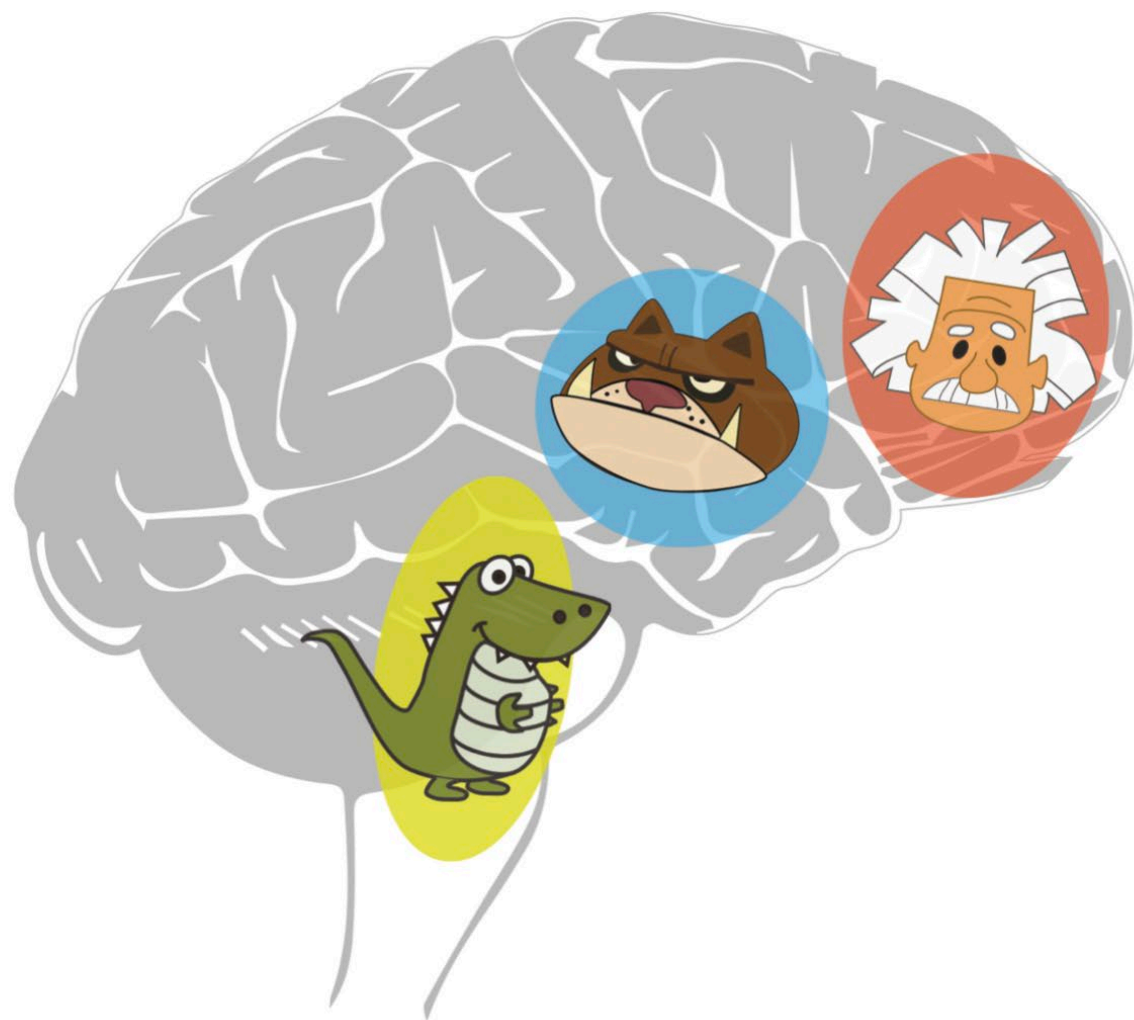
¿Qué factores inciden en el desarrollo evolutivo?

El desarrollo psicológico y emocional del niño y el adolescente se construye como resultado de muchas influencias



¿Cómo funciona el cerebro de los niños, niñas y adolescentes?





Corteza



Sistema
Límbico

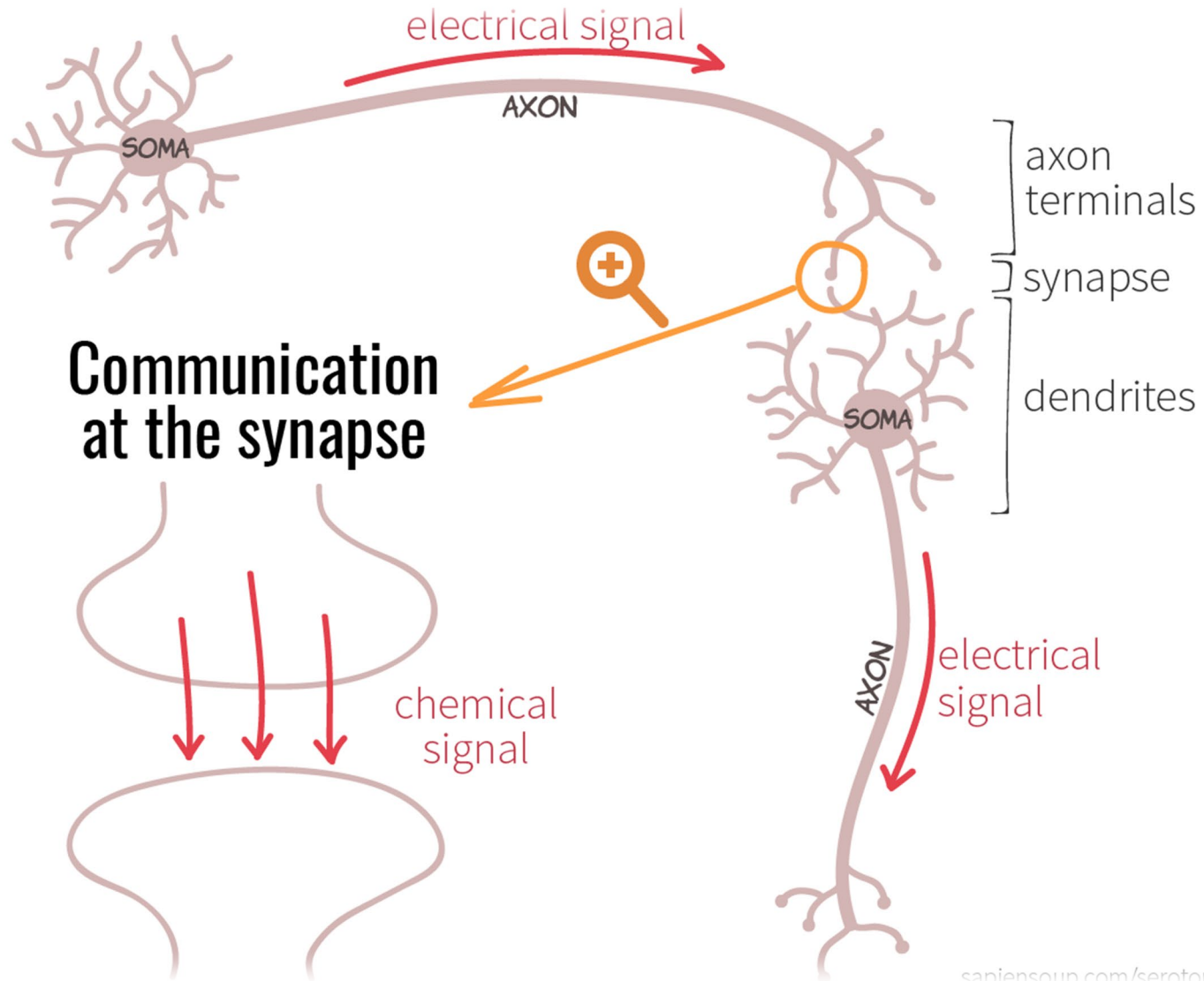


¿QUÉ NECESITA TU CEREBRO PARA FUNCIONAR BIEN?

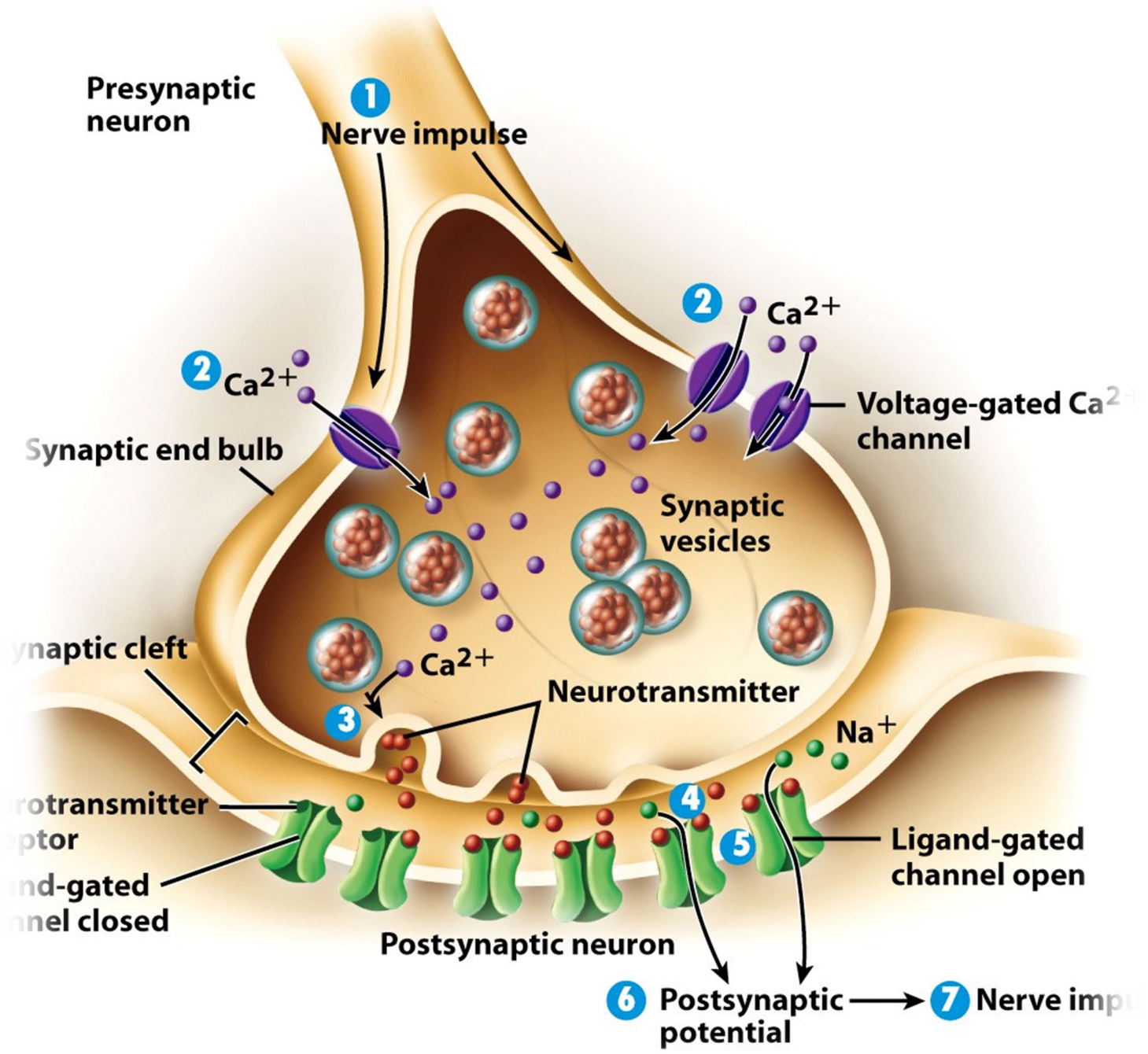
(MOTIVADOS, PODER ELEGIR,
REGULADOS, ENFOCADOS,
CONECTADOS)

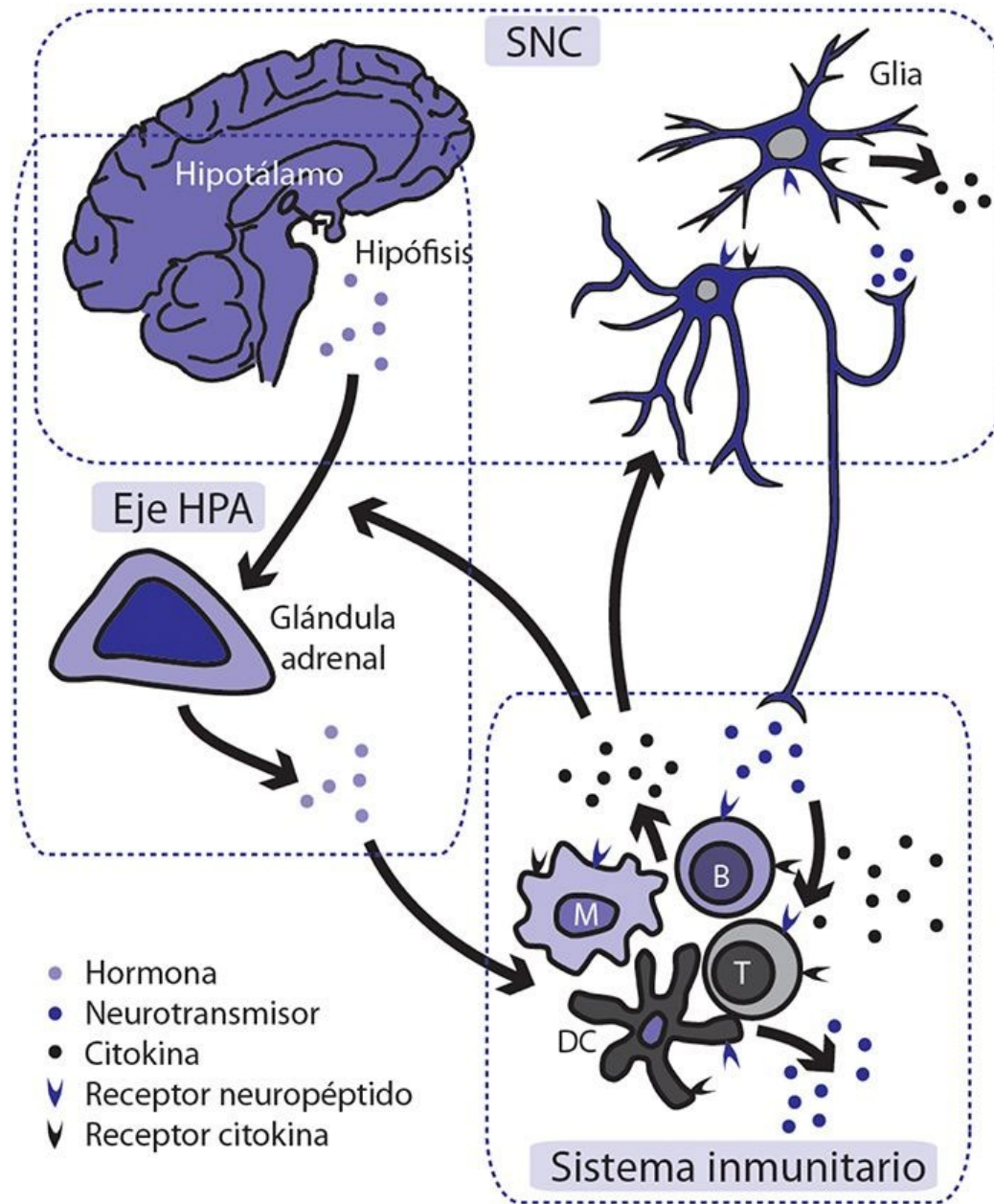
- Un buen cableado (vaina de mielina).
- Materiales básicos de construcción de buena calidad (proteínas).
- Mensajeros eficientes (neurotransmisores).
- Ambiente nutritivo (estímulos del ambiente).

FUNCIONALIDAD



NEURONAS Y SINAPSIS



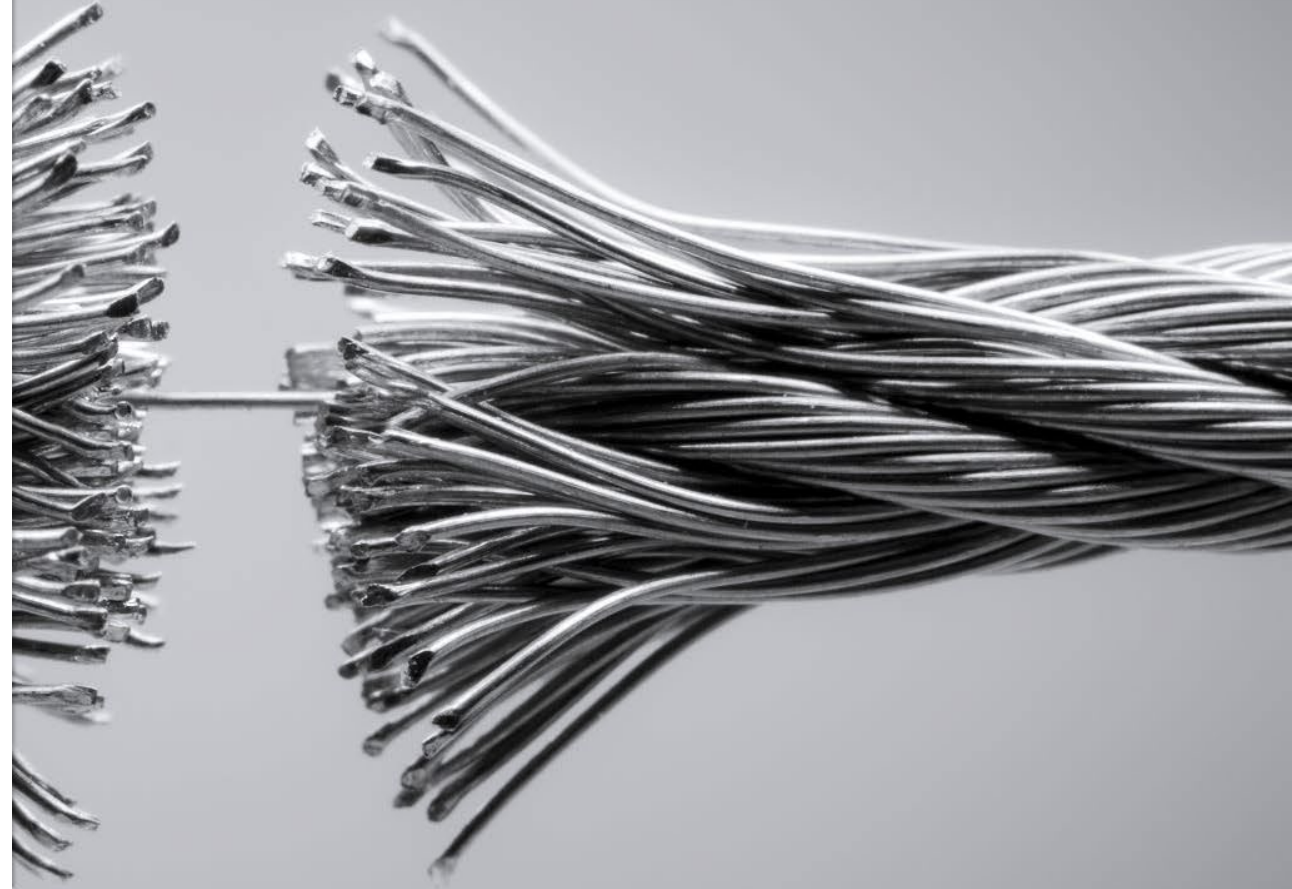


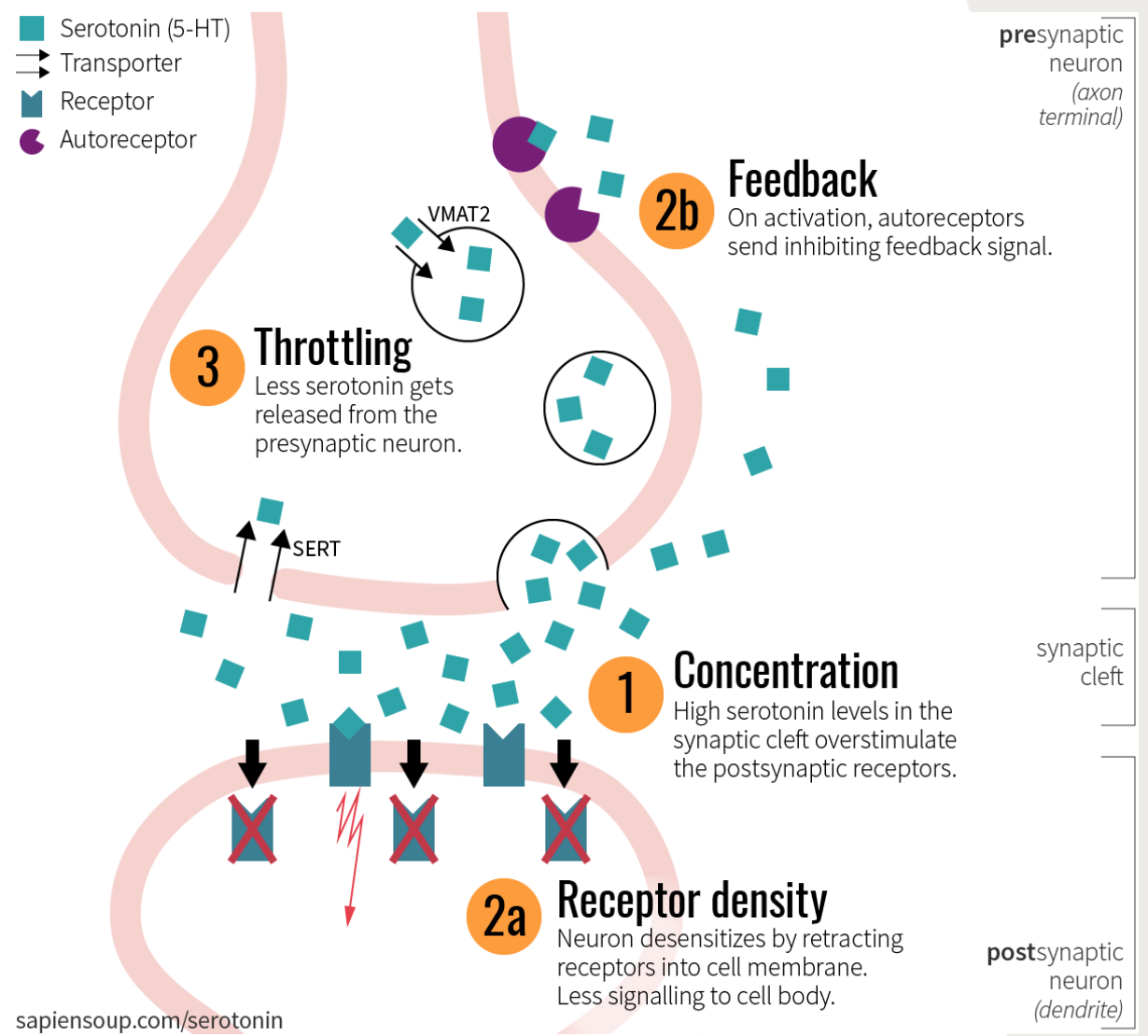
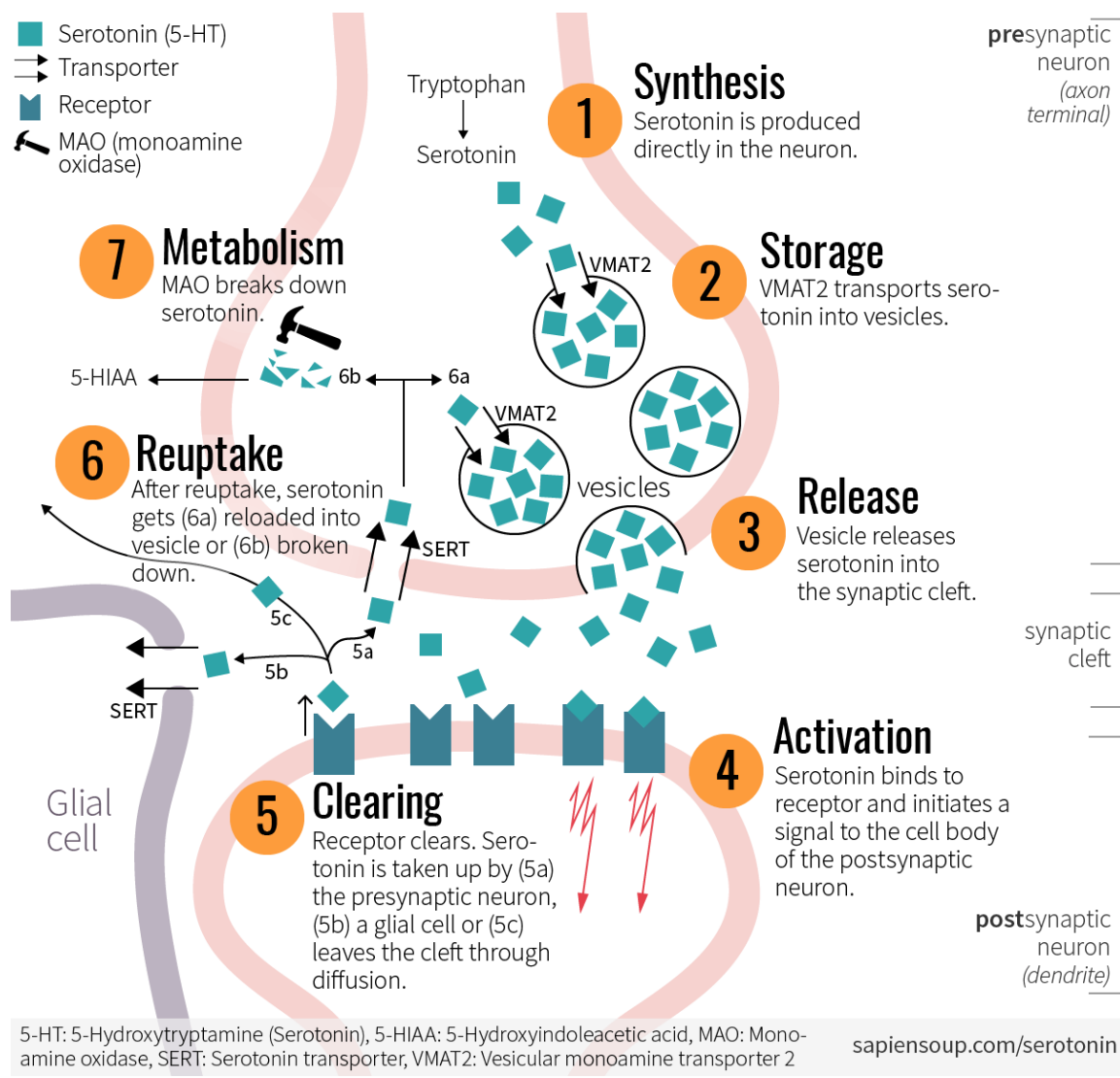
SALUD
MENTAL:
BALANCE
Y
CONEXION

¿QUÉ PASA EN NUESTRO
CEREBRO CUANDO NOS
SENTIMOS MAL?

(TRISTES, IRRITABLES, SIN
ENERGÍA, DESMOTIVADOS,
DISTRÁIDOS)

- Cables no transmiten bien la energía, están “cortados”.
- Me quedo sin materiales de construcción o son de mala calidad.
- Mensajeros se cansan, se “esconden”, los bloquean o no comunican con fuerza.
- Ambiente toxico que mata neuronas o activa las redes equivocadas.





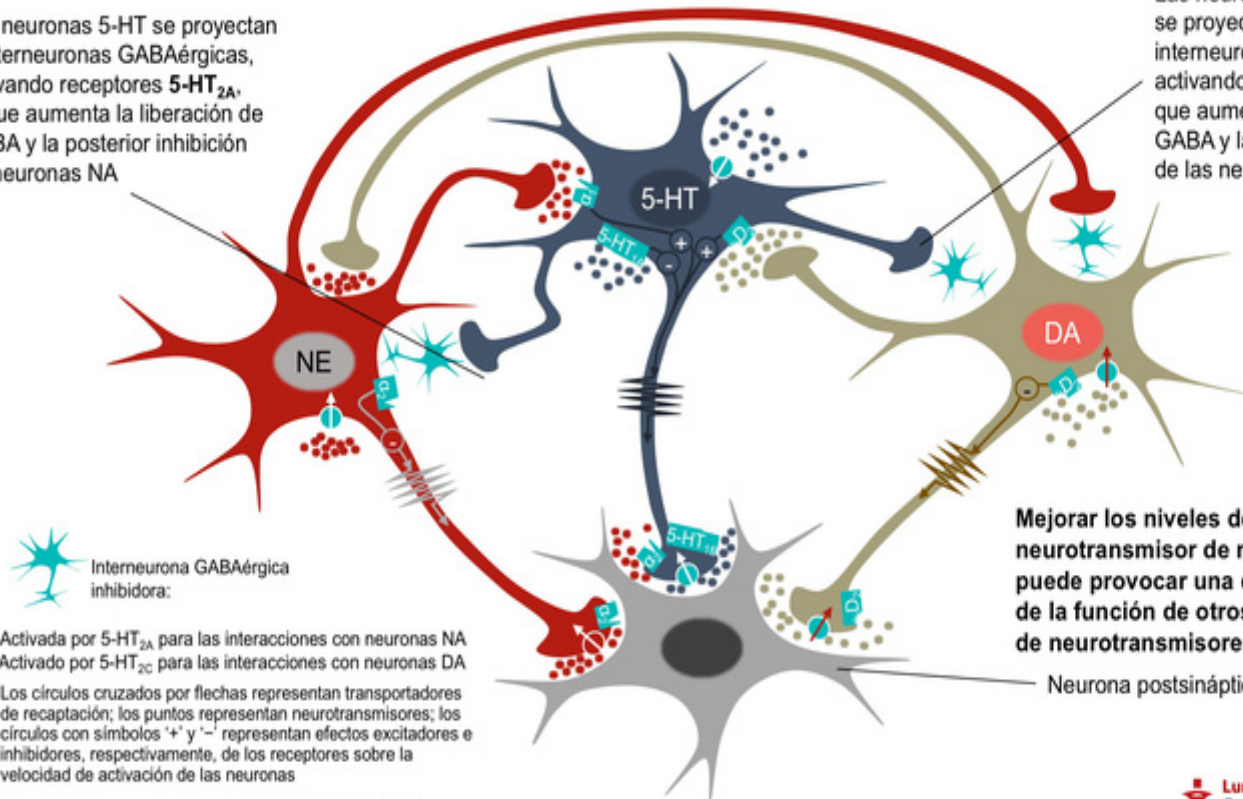
5-HT: 5-Hydroxytryptamine (Serotonin), 5-HIAA: 5-Hydroxyindoleacetic acid, MAO: Monoamine oxidase, SERT: Serotonin transporter, VMAT2: Vesicular monoamine transporter 2

VIAS MONOAMINERGICAS

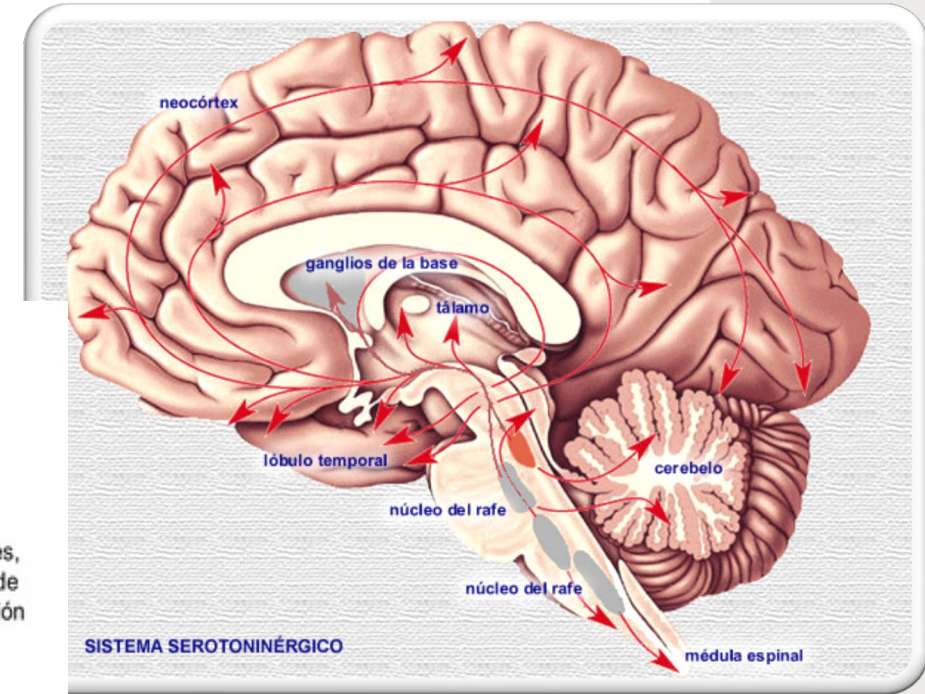
Conectividad funcional de neuronas serotoninérgicas (5-HT), noradrenérgicas (NA) y dopaminérgicas (DA) y sus objetivos postsinápticos

Las neuronas 5-HT se proyectan a interneuronas GABAérgicas, activando receptores $5-HT_{2A}$, lo que aumenta la liberación de GABA y la posterior inhibición de neuronas NA

Las neuronas 5-HT se proyectan en las interneuronas de GABA, activando $5-HT_{2C}$ receptores, que aumenta la liberación de GABA y la posterior inhibición de las neuronas DA



Mejorar los niveles de un único neurotransmisor de monoamina puede provocar una disminución de la función de otros sistemas de neurotransmisores





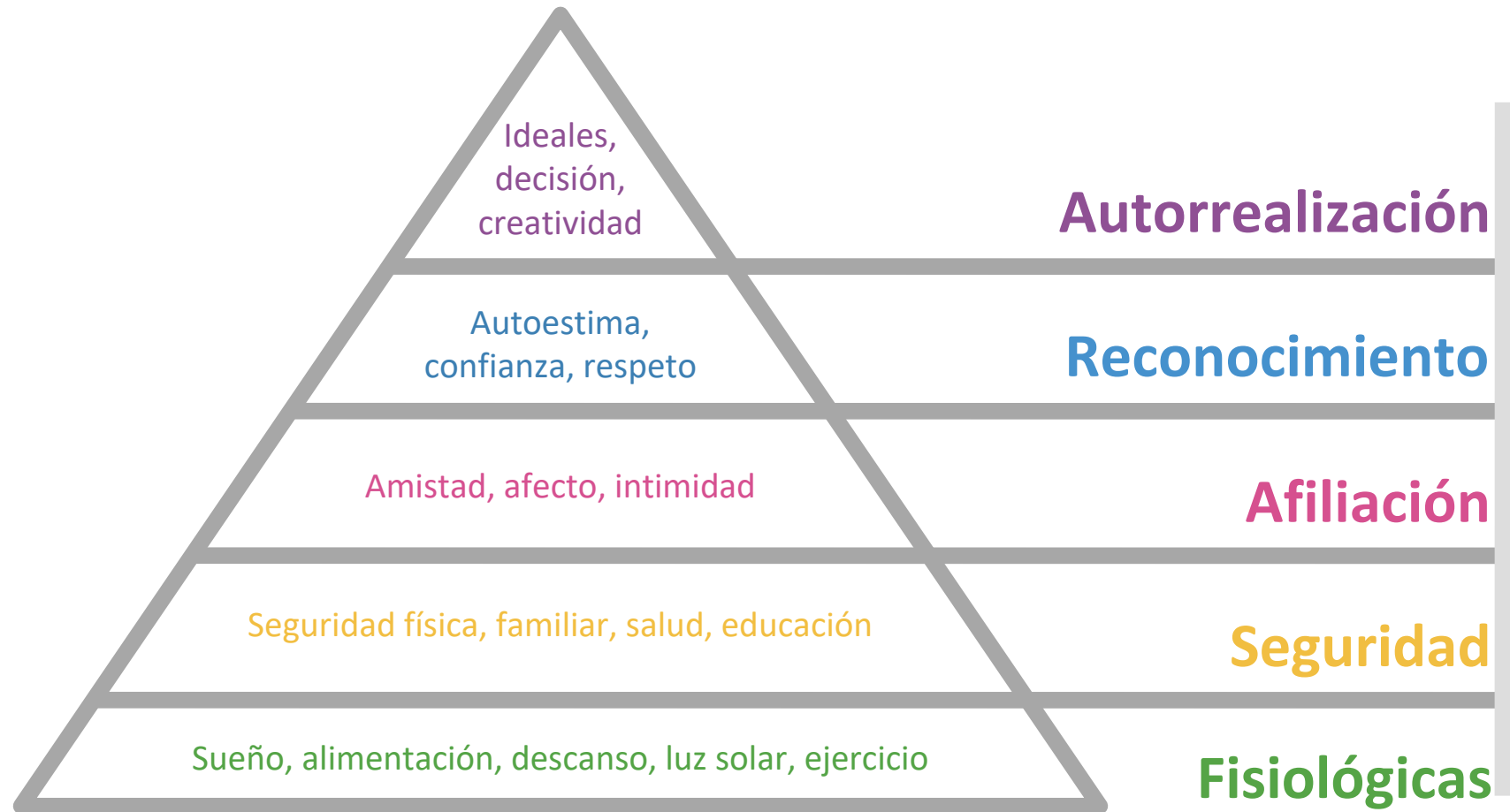
¿CÓMO TENER UN
CEREBRO SANO?

¿QUÉ NECESITA MI
CEREBRO PARA
FUNCIONAR BIEN?

¿QUÉ PUEDO
HACER YO PARA
CUIDARLO?

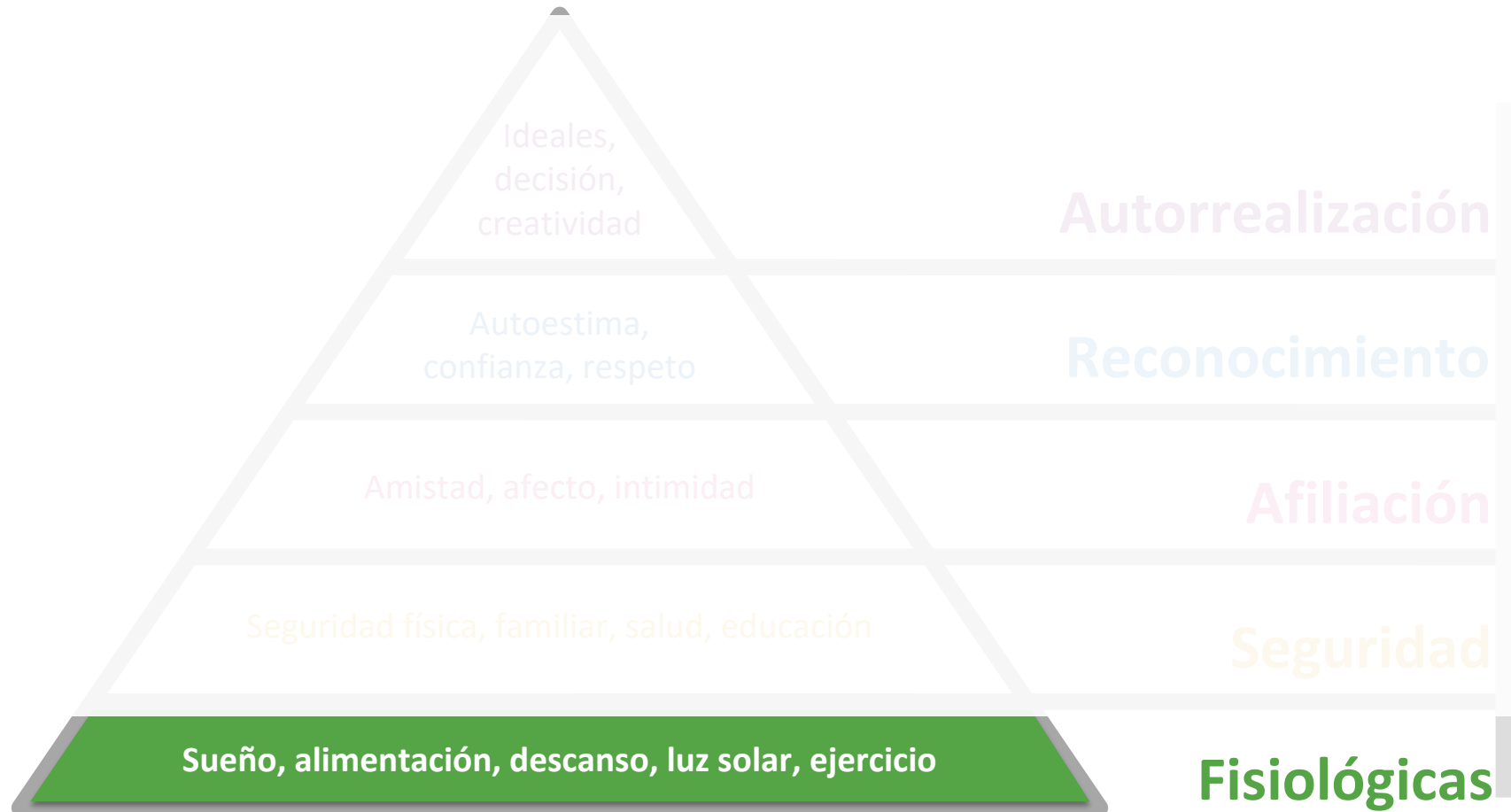
Piramide de las necesidades

Maslow, 1943



Piramide de las necesidades

Maslow, 1943



Necesidades Básicas



Luz Solar



Sueño



Alimentación



Ejercicio



Luz
Solar

**10' de exposición a luz
solar por día.**



Por cada hora adicional de sueño:
-0.1 puntos en IMC/Z-Score



Medida más efectiva:
**Adelantar la hora de acostarse
en 30' a la vez.**



Sueño

Menos de 1 hora
de pantallas al día



Alimentación

Suspender el consumo de azúcar.

Aumentar el uso de granos enteros.

Nunca saltarse el desayuno.

Evitar jugos de fruta.

Estilo de Vida

Dieta

Alimentos Fermentados

Granos Enteros

Legumbres

Eliminar Consumo de
Azúcar

Alimentos
“Prebióticos”:

- Plátano
- Espárragos
- Puerros
- Achicoria
- Avena
- Trigo
- Lentejas
- Garbanzos
- Porotos verdes
- Porotos negros
- “Muesli”
- Arroz Integral
- Tortillas de Maíz
- Papas (cocinadas y enfriadas)
- Pan de centeno
- Tallarines de Arroz

Necesidades Básicas



Ejercicio

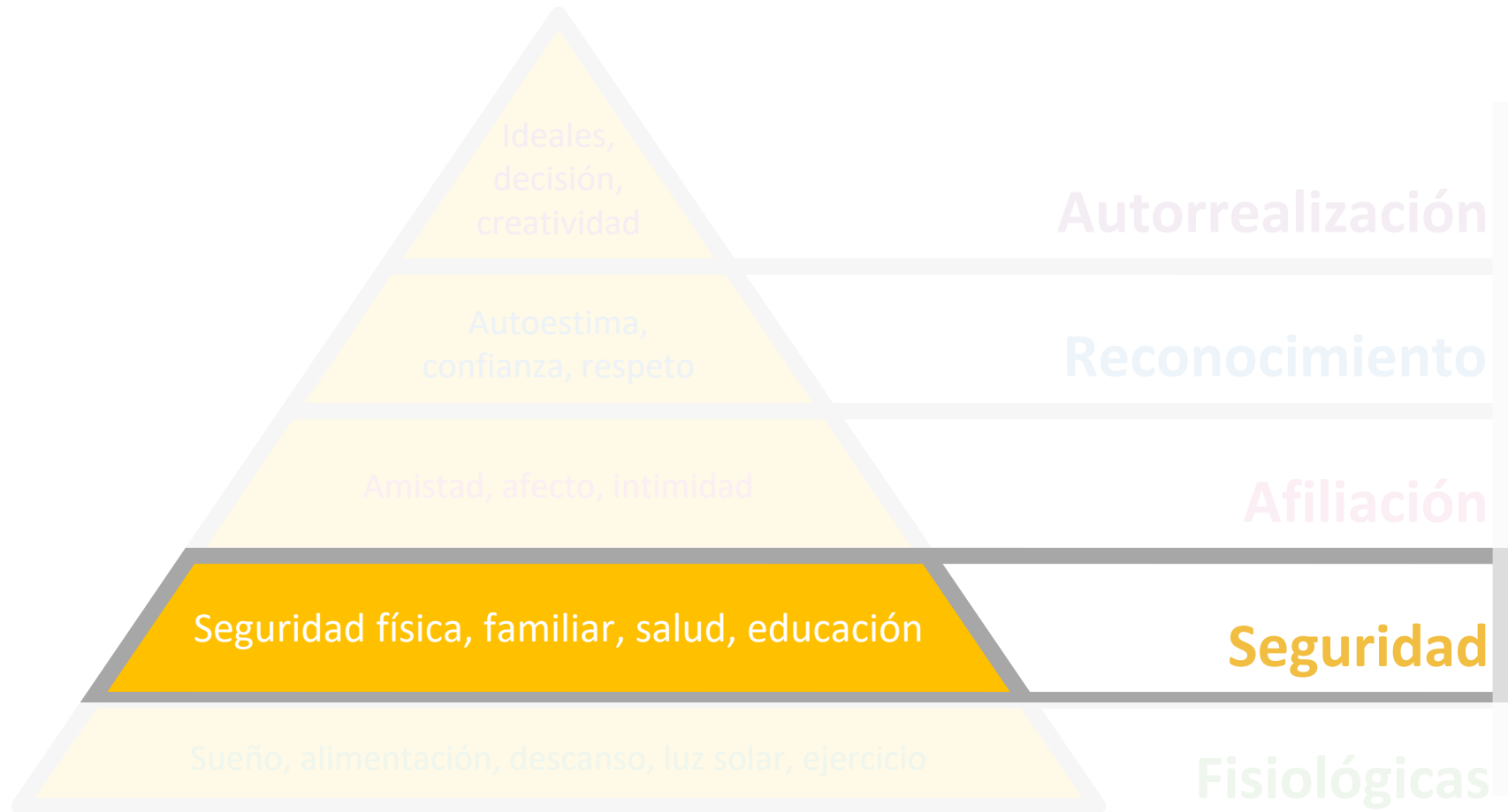
Al menos 60' día por medio.

<10 años: no estructurada.

>10 años: actividades sociales.

Piramide de las necesidades

Maslow, 1943



Un entorno validante

Percepción de
Apoyo

Acompañamiento
Emocional



Coaching Emocional

Emotional Focused Family Therapy

1. Prestar atención a la emoción y verbalizarlo.
2. Nombrar la emoción
3. Validar la emoción
 - Imaginar
 - Validar no es lo mismo que estar de acuerdo
 - No ir “por el lado bueno”.
 - Hablar lo tácito

Escuchar



• Mantener contacto visual



• **Reflejar:** "Veo que esto te pone triste" o repetir las 3 últimas palabras que nos dijo.



• **Espejo:** imitar algunos gestos no verbales.

• **NO** juzgue; **NO** hable mal de otros;
NO sienta que debe resolver todos los problemas

felicidad



tristeza



rabia



vergüenza



miedo



preocupación



Coaching Emocional

Emotional Focused Family Therapy

1. Prestar atención a la emoción y verbalizarlo.
2. Nombrar la emoción
3. Validar la emoción
 - Imaginar
 - Validar no es lo mismo que estar de acuerdo
 - No ir “por el lado bueno”.
 - Hablar lo tácito

Del pero

Del pero
al porque

Del pero
al **porque**
(x3)

Coaching Emocional

Emotional Focused Family Therapy

1. Prestar atención a la emoción y verbalizarlo.
2. Nombrar la emoción
3. Validar la emoción
4. Satisfacer la necesidad.

Coaching Emocional

Tristeza



Calmante
(abrazo)

Miedo



Protegerse del
peligro (si lo hay)

Ira



Establecer y
defender el límite

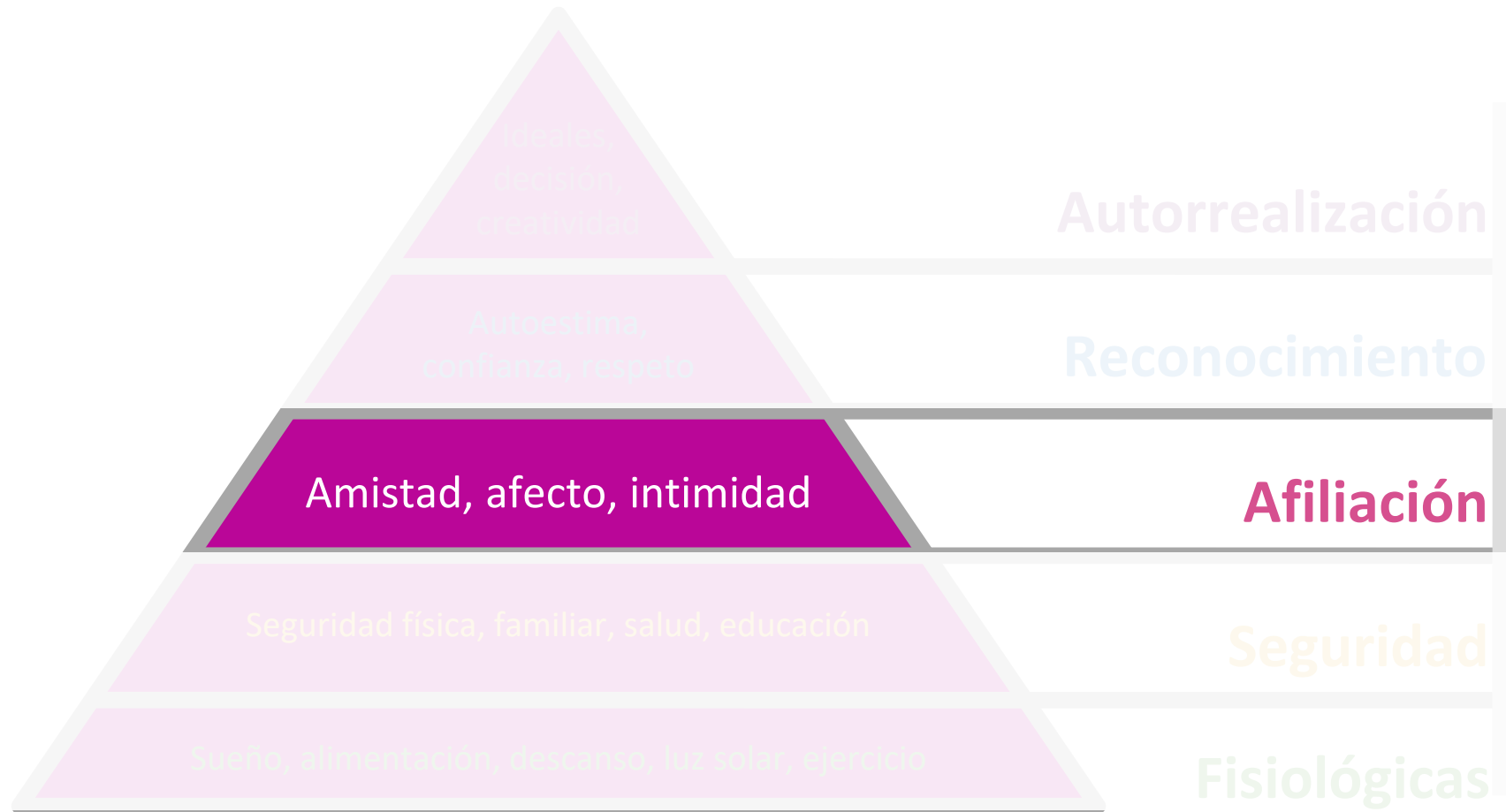
Ansiedad



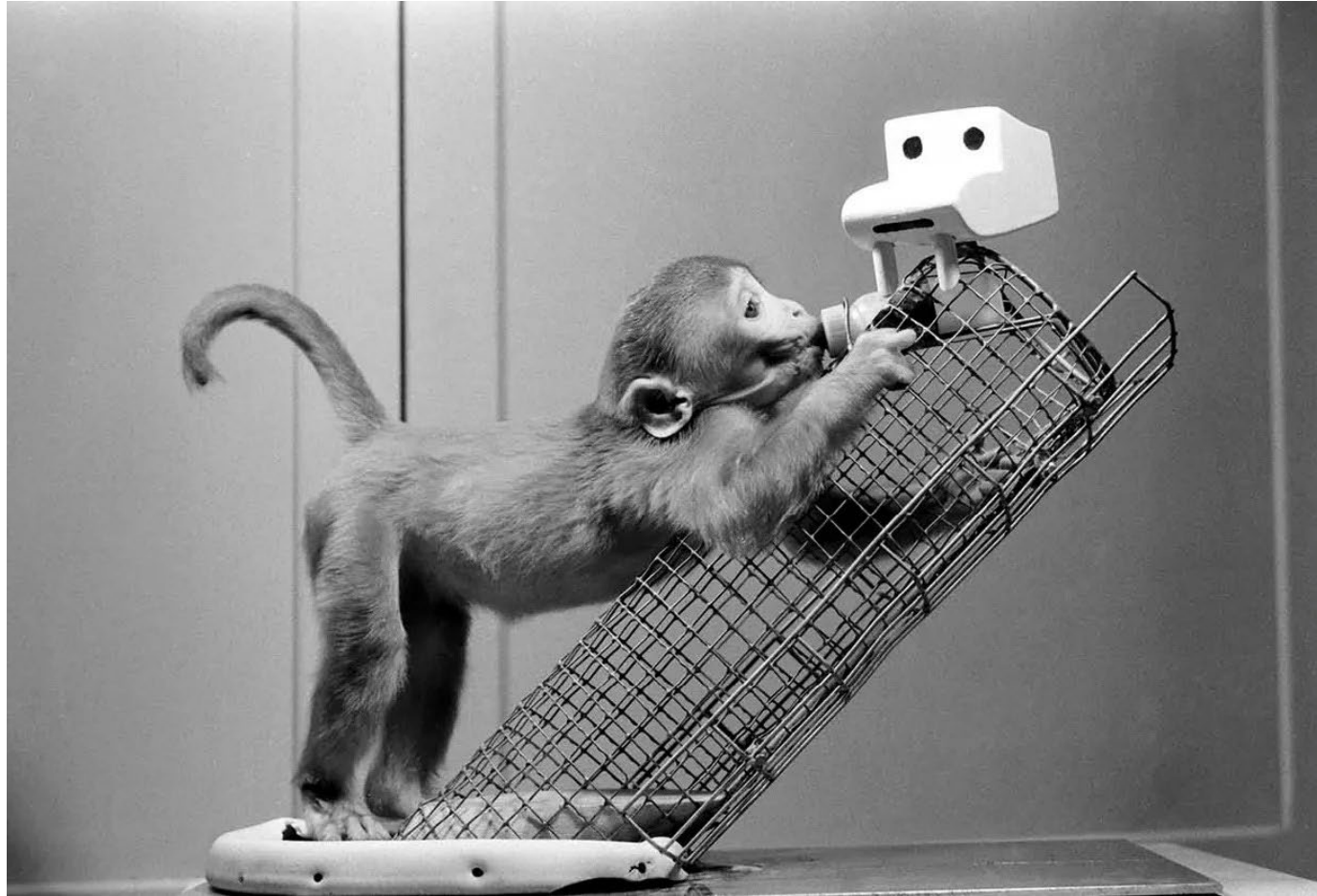
Acompañar a
afrontar la situación

Piramide de las necesidades

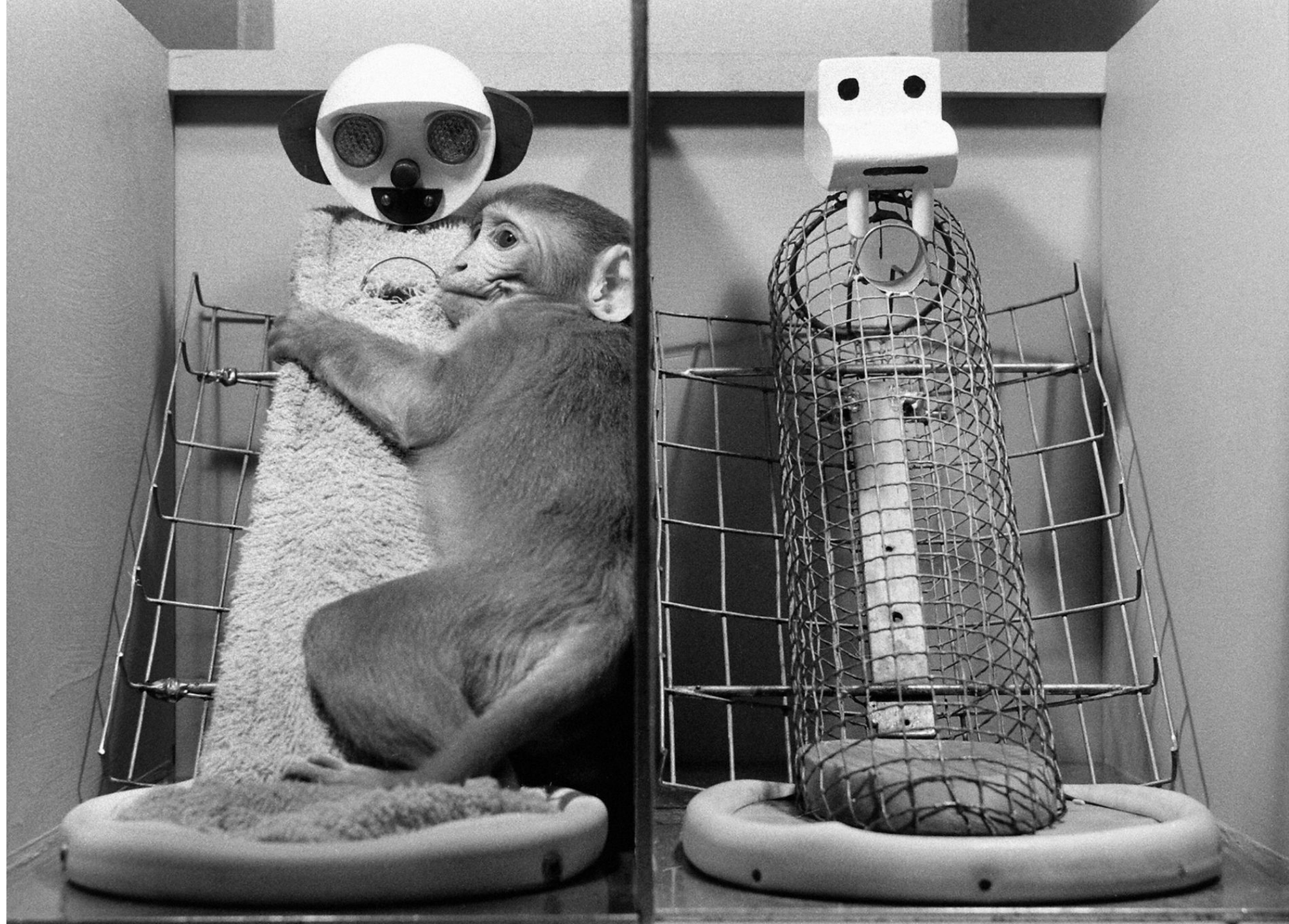
Maslow, 1943



Necesidad de la Interacción



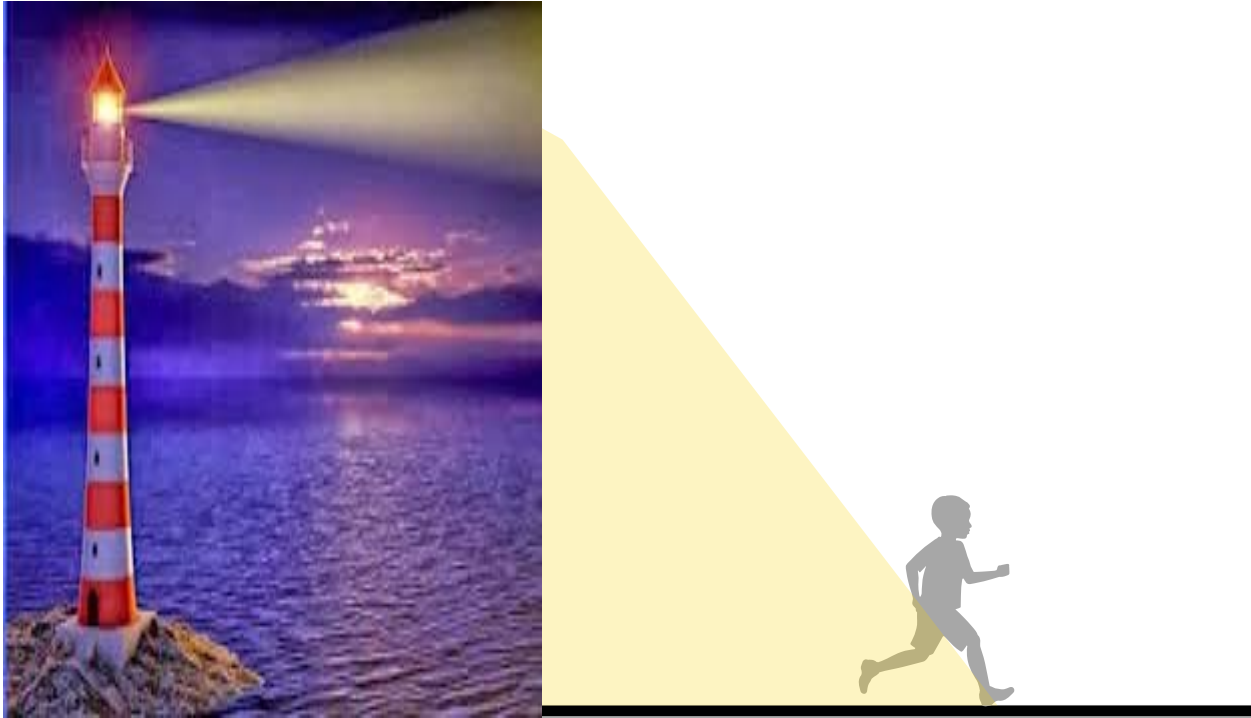
Harlow, 1960



Every time you think
of calling a kid
“attention-seeking,”
consider changing it to
“connection-seeking”
and see how your
perspective changes.

Dr. Jody Carrington

La base segura de **exploración**



Bowlby, 1970

Un entorno validante



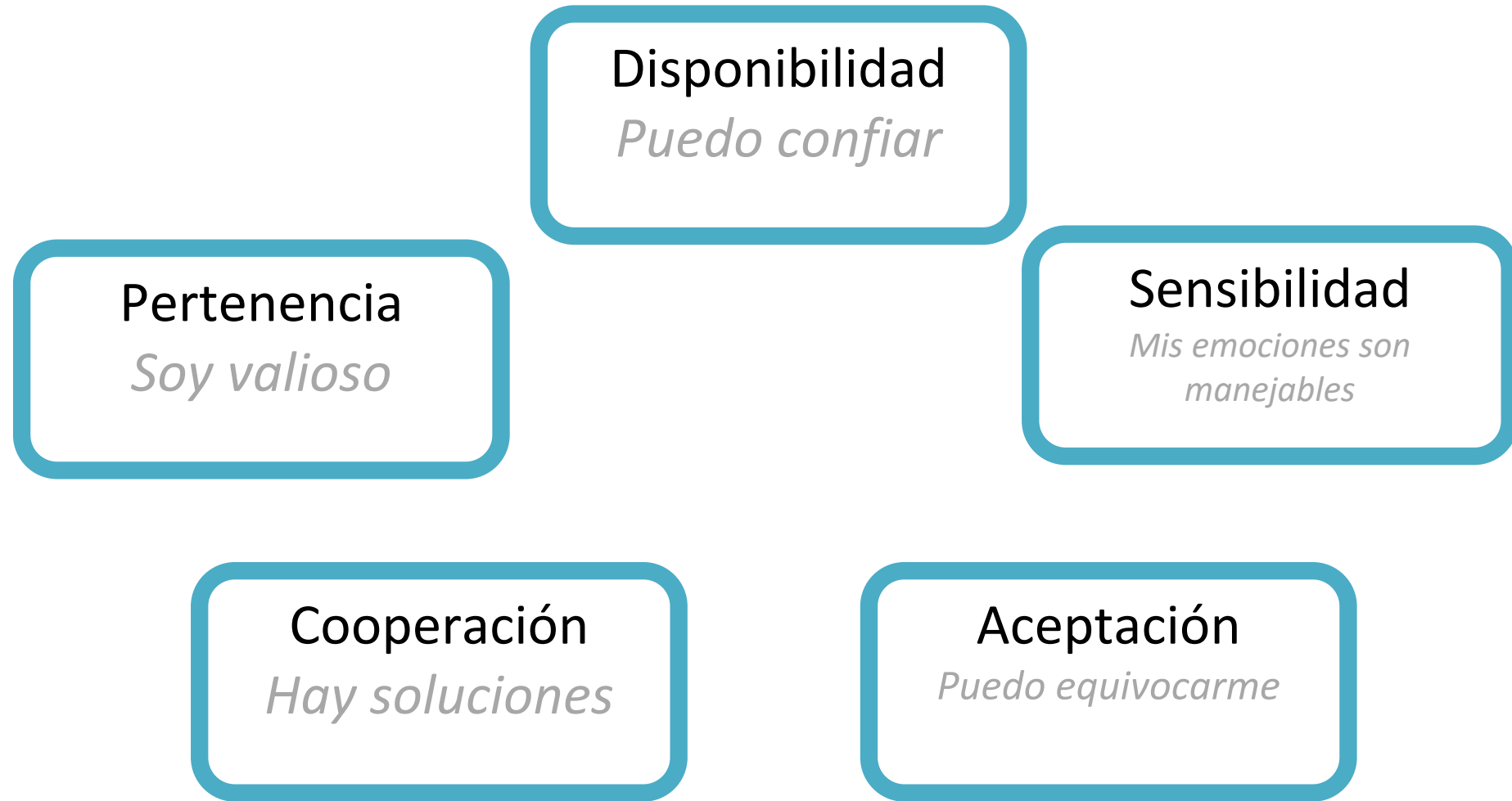
Seguro
Estable
Predecible

Significativas
Sensibles
Responsivas



Relaciones

La base segura de **exploración**



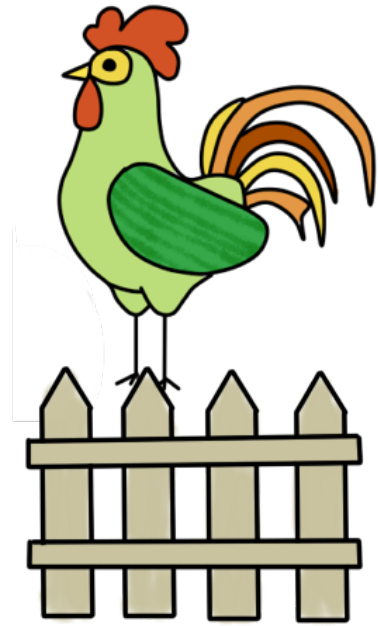
Bowlby, 1970

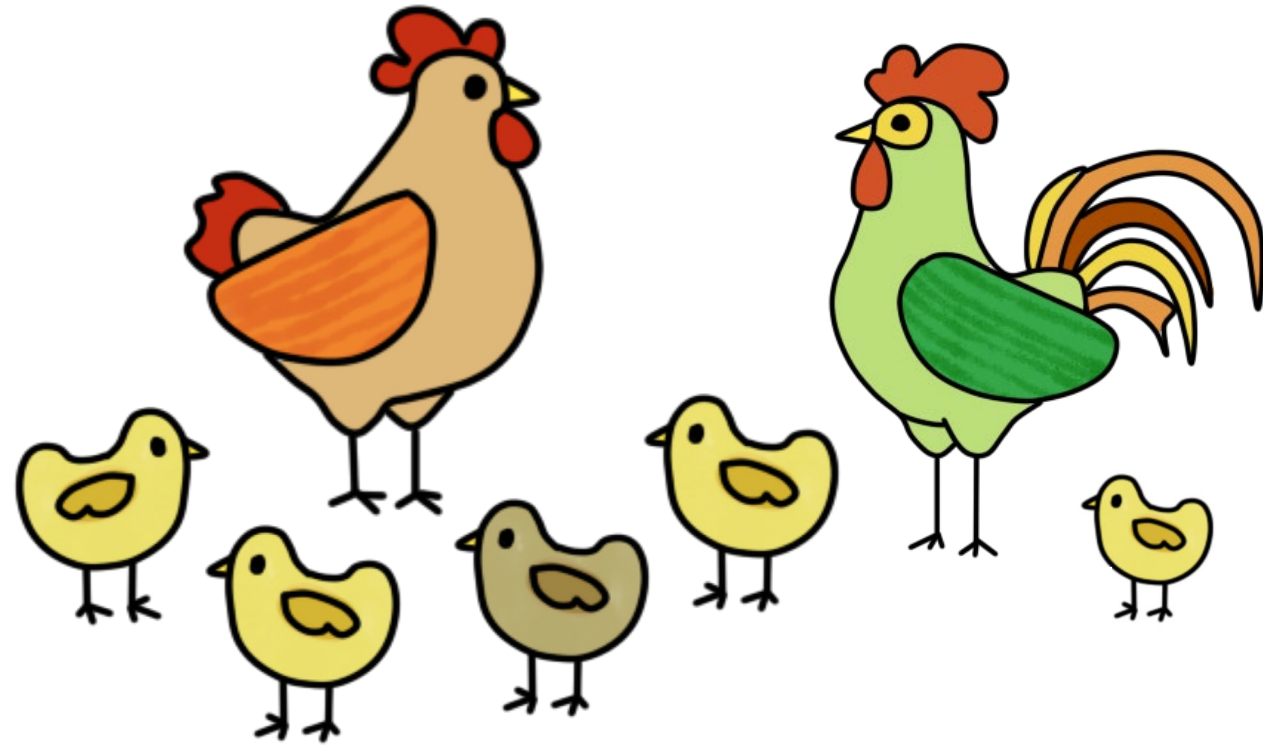
Thomas & Chess (1977)

Bondad de Ajuste

*Acople entre el
temperamento del hijo y
las expectativas/conductas
parentales.*

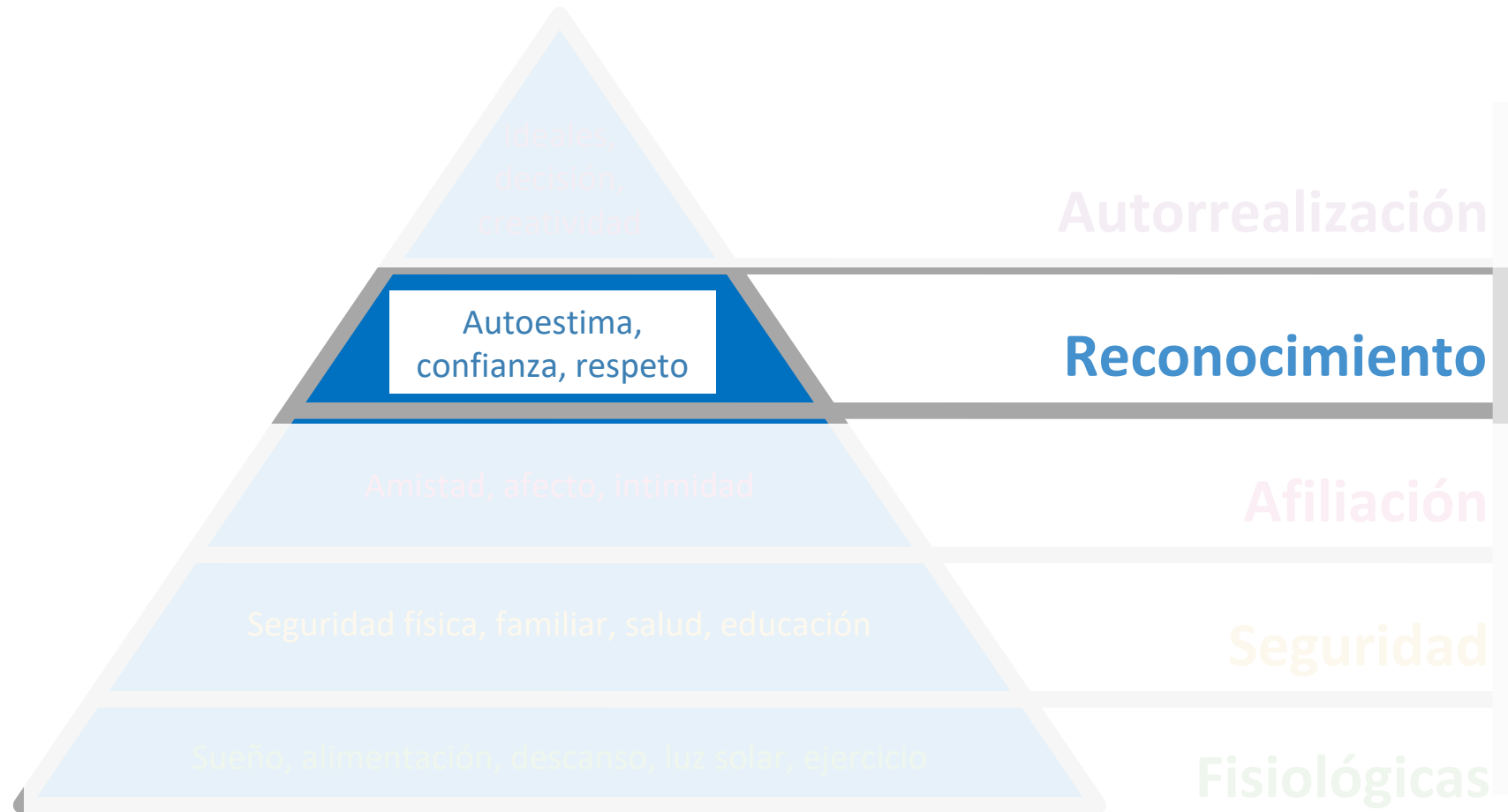






Piramide de las necesidades

Maslow, 1943



Baja optimización de conectividad de redes neuronales usadas para procesar emociones:



*El Cerebro
Adolescente*

"Primero reaccionar, después pensar"

Cerebro Adolescente



El Cerebro Adolescente

Cuanto mas compleja es una función, **más plástica** es a la hora de adquirirla

Esto indicaría la importancia de la **repetición constante** de dichos aprendizajes.

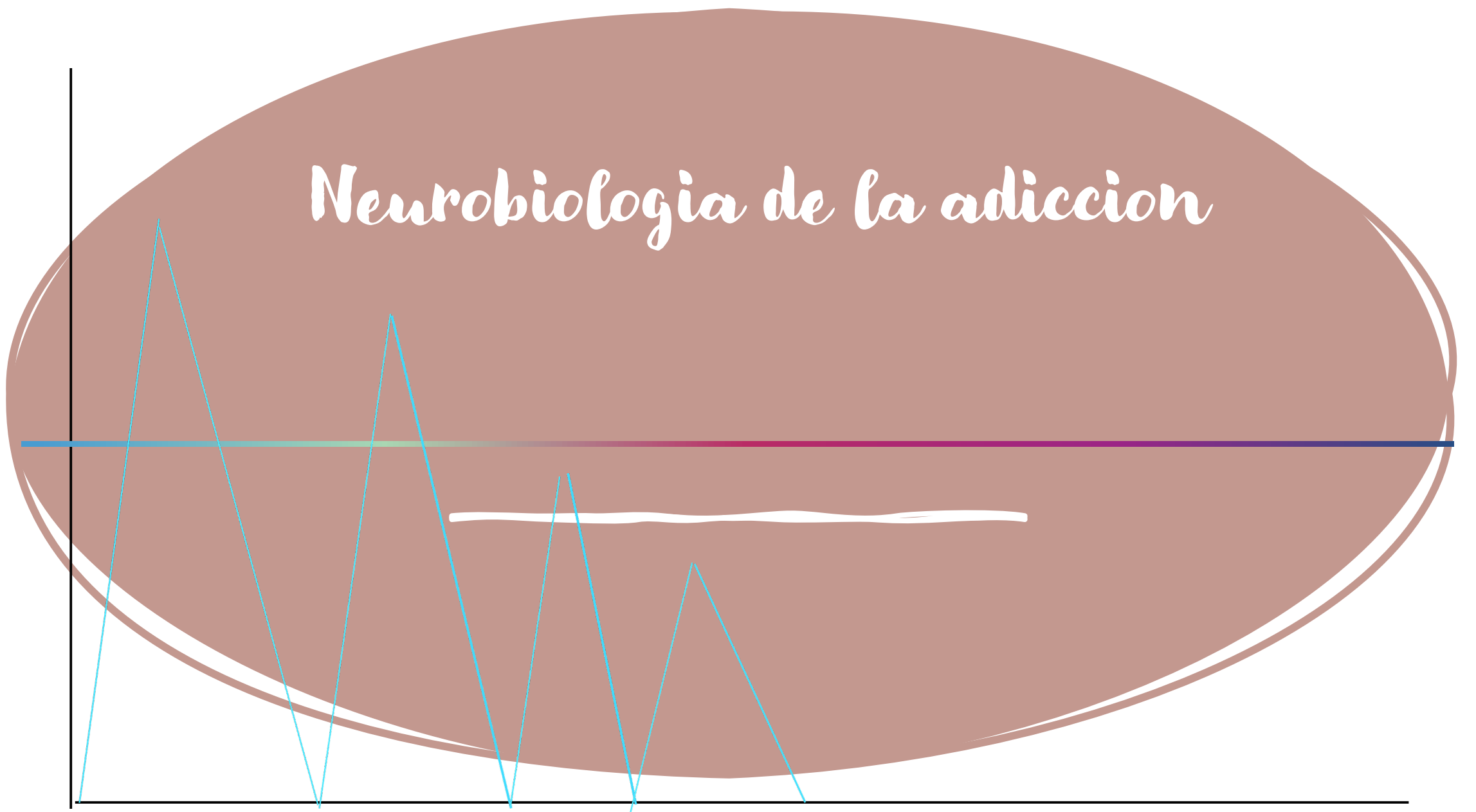
Aprendizaje:

Depende de **motivación**.
Requiere activar una **emocion**.

Neurobiología de la motivación



Neurobiología de la adicción



Neurobiología de la motivación



COMO ACTIVAR EL CIRCUITO DE LA DOPAMINA:

1. EXPONERME A LO QUE ME DA PLACER: ANTICIPO MOTIVACIÓN.
2. POSTERGAR GRATIFICACION: PERSEVERO EN MOTIVACIÓN POR LOGRO A LARGO PLAZO.

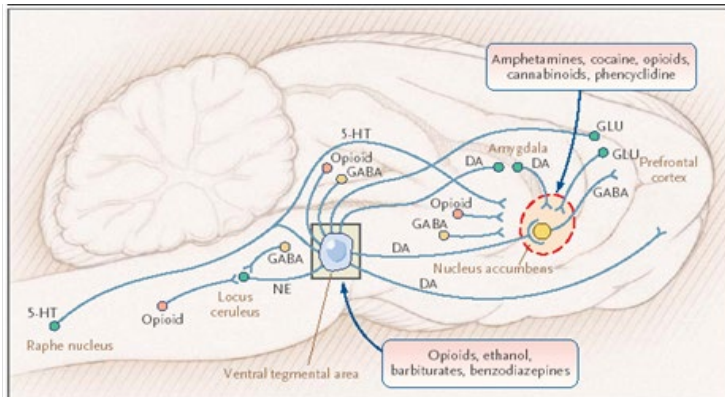


Figure 4. Neural Reward Circuits Important in the Reinforcing Effects of Drugs of Abuse.

As shown in the rat brain, mesocorticolimbic dopamine (DA) systems originating in the ventral tegmental area include projections from cell bodies of the ventral tegmental area to the nucleus accumbens, amygdala, and prefrontal cortex; glutamatergic (GLU) projections from the prefrontal cortex to the nucleus accumbens and the ventral tegmental area; and projections from the γ -aminobutyric acid (GABA) neurons of the nucleus accumbens to the prefrontal cortex. Opioid interneurons modulate the GABA-inhibitory action on the ventral tegmental area and influence the firing of norepinephrine (NE) neurons in the locus ceruleus. Serotonergic (5-HT) projections from the raphe nucleus extend to the ventral tegmental area and the nucleus accumbens. The figure shows the proposed sites of action of the various drugs of abuse in these circuits.

Neurobiología de la adicción

- PRINCIPIO BASICO DE LA ADICCION:
“YOU CAN NEVER GET ENOUGH OF SOMETHING THAT ALMOST WORKS”
(DR. JULLIE HOLLAND) .

SISTEMA DE REFUERZO PARCIAL INTERMITENTE

- RECOMPENSA NO ASEGURADA

LA CANTIDAD NUNCA VA A COMPENSAR POR LA CALIDAD.

ADICCION A LA TECNOLOGIA:

- LAS PANTALLAS CAPTAN LA ATENCION DE INMEDIATO. LUEGO IMITAN LA SENSACION DE CONEXION, PERO NUNCA ALCANZA EL NIVEL QUIMICO QUE GENERA LA ACCION FISICA / NATURAL. ESO HACE REPETIR LA ACCION COMPULSIVAMENTE.



¿Cómo nos daña la adicción a las pantallas?

Nos hace sentir solos:

- Se activa estado de supervivencia y peligro.
- No alcanzamos el nivel de oxitocina y dopamina necesarios para sentirnos seguros y avanzar en la vida.
- Aumento de cortisol: mata neuronas serotoninérgicas en hipocampo.
- Estudios muestran correlación que a mayor tiempo de pantallas, mayor riesgo de depresión y suicidio.

Disminuir en 30 min el tiempo diario de pantallas tiene efecto significativo en mejoría de salud mental.

5 formas de resetear el uso de tecnología:

1. Apaga las notificaciones de redes sociales.
2. Tengan rutinas cotidianas sin celular (comidas, andar en auto, al acostarse).
3. No usar varias pantallas a la vez (por ej ver una serie y estar en el celular). Escuchar música esta bien.
4. Registren el tiempo de uso diario por una semana. Generalmente se subestima!
5. Agenden actividades familiares sin celular un par de veces a la semana (juegos de mesa, película, cocinar, trekking, etc.)



Cuidar el circuito de la dopamina



Andrew D. Huberman, Ph.D. ✓

@hubermanlab

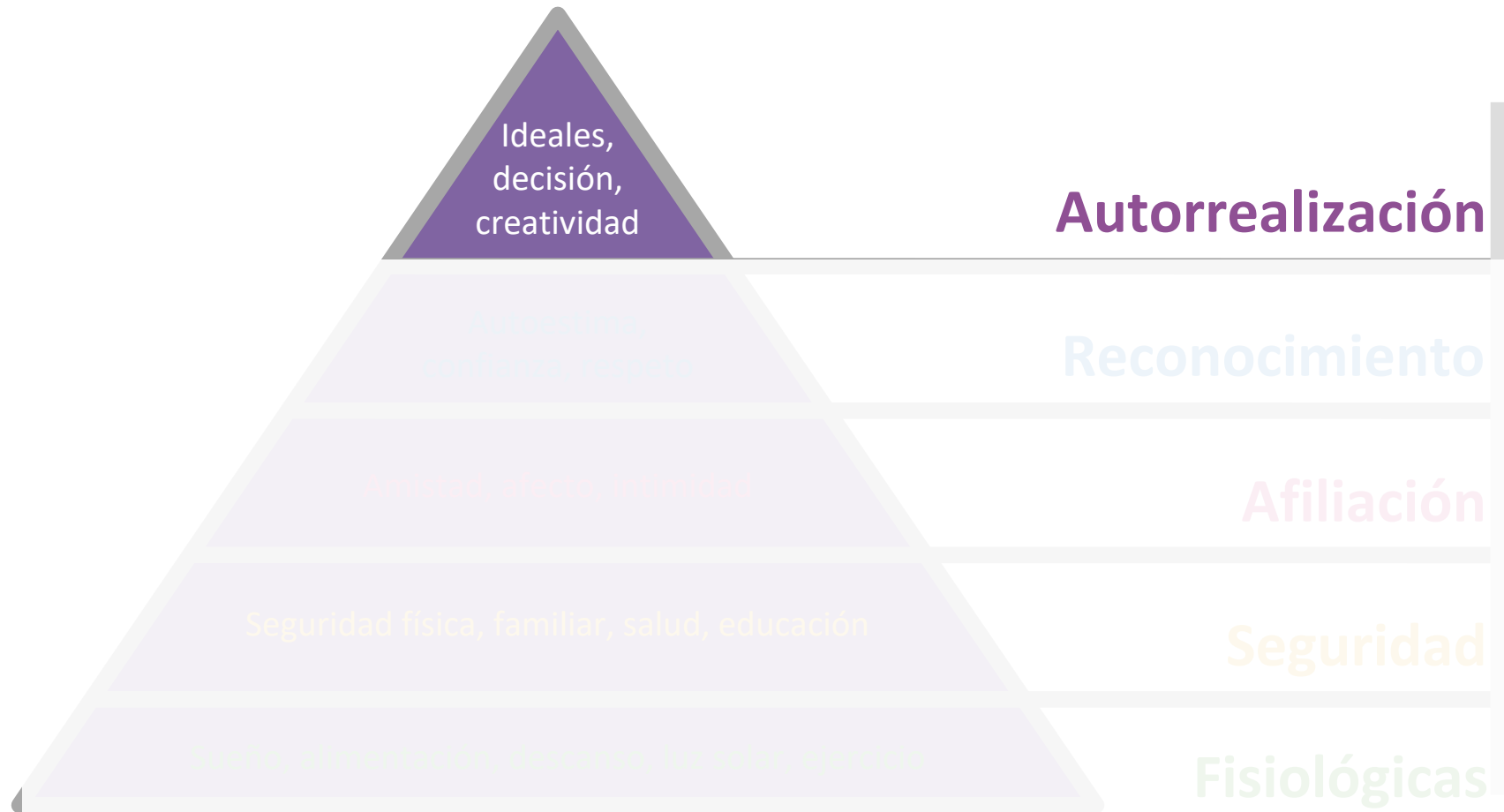
As a general rule, beware of anything that delivers high dopamine with minimal effort. Enjoy the little things in life of course, but keep the amount of dopamine scaled with the degree of effort to reach it.



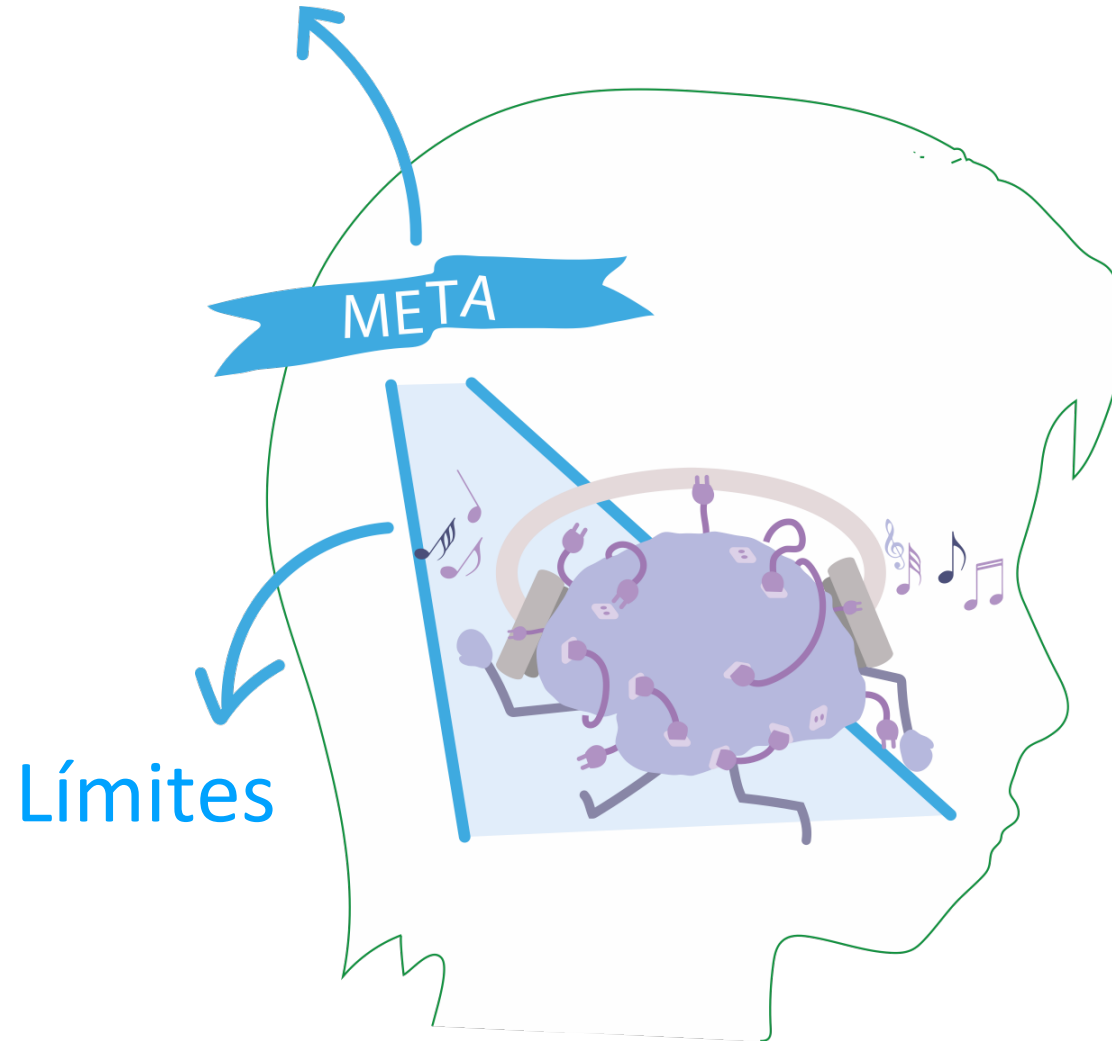
JOCKO WILLINK

Piramide de las necesidades

Maslow, 1943



Proyección/Sentido de Vida





¿CÓMO SER UNA FAMILIA
PROMOTORA DE SALUD MENTAL?

¿CÓMO AYUDO A MI CEREBRO A
ACOMPañAR EL SANO DESARROLLO
DEL DE MIS HIJOS?

¿Quién
cuidará a los
cuidadores?

Juvenal, I d. C.



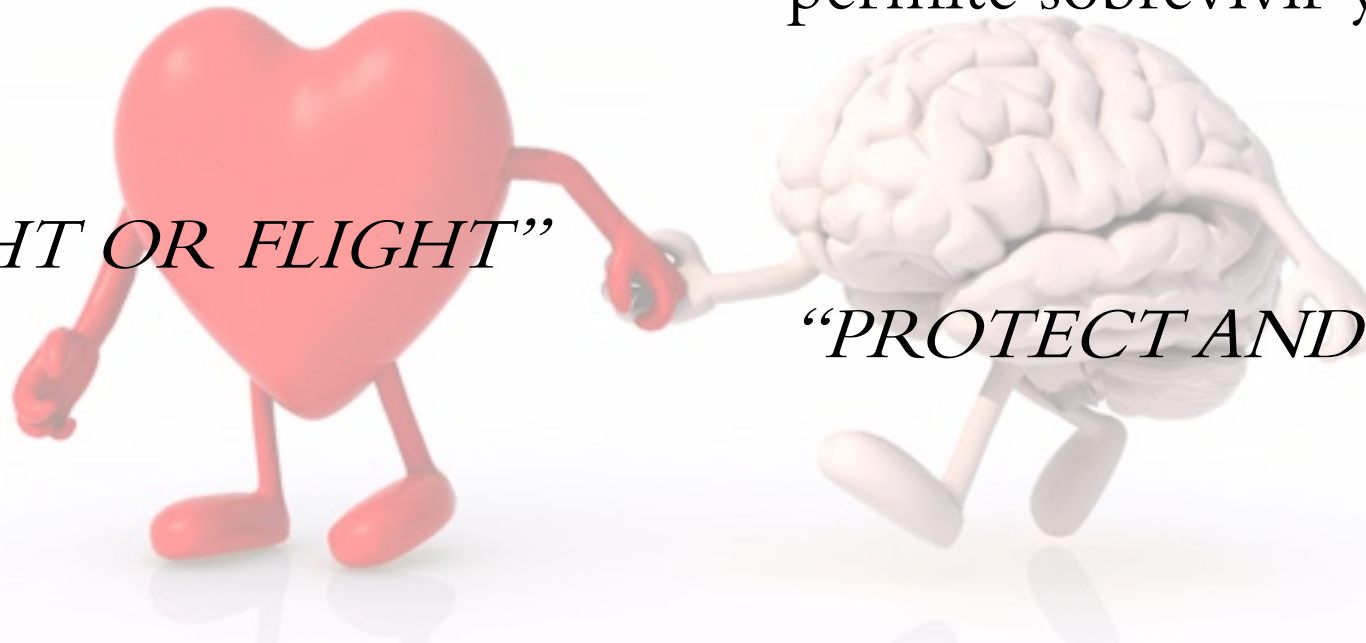
NEUROBIOLOGIA DEL CEREBRO SANO

Se creía que el **Sistema Simpático** era el sistema de supervivencia:

Hoy se sabe q el **Sistema Parasimpático** es el que nos permite sobrevivir y vivir bien:

“FIGHT OR FLIGHT”

“PROTECT AND CONNECT”



Solo desde el sistema
parasimpático podemos
acompañar y conectar
con otros



A brown brushstroke background with white text. The brushstroke is irregular and textured, resembling a paintbrush stroke. The text is written in a white, cursive script font.

*Cuando yo estoy
calmado, puedo
conectar con el otro*

*No es tan importante
que cambie la conducta
de mi hijo/a.*

*Lo fundamental es que
cambie **mi reaccion**
frente a esa conducta*

Institute of Child Psychology.
(USA)



¿Cómo activar el parasimpático?

- Respirar: por la nariz. Exhalación mas larga que inhalación. (4-4-7)
- Respirar solo por el lado izquierdo de la nariz.
- Hacer nada. Estar en el momento, con lo que hay.
- Deporte (no aerobico, yoga, caminata).
- Cantar (exhalación mas larga que inhalación)
- Flotar
- Abrazo de refugio (Havening): cruzar los brazos sobre los hombros. Subir y bajar hasta el codo.

Maniobras de relajacion con niños y adolescentes:

Evitar imaginaria



ESTIMULOS SENSORIALES

Frutilla



- ✓ Color
- ✓ Textura
- ✓ Olor
- ✓ Sabor
- ✓ Sonidos



Tallarín Cocido / Tallarín Crudo



Masaje de Pizza



¿Cómo sentirme conectado y seguro?

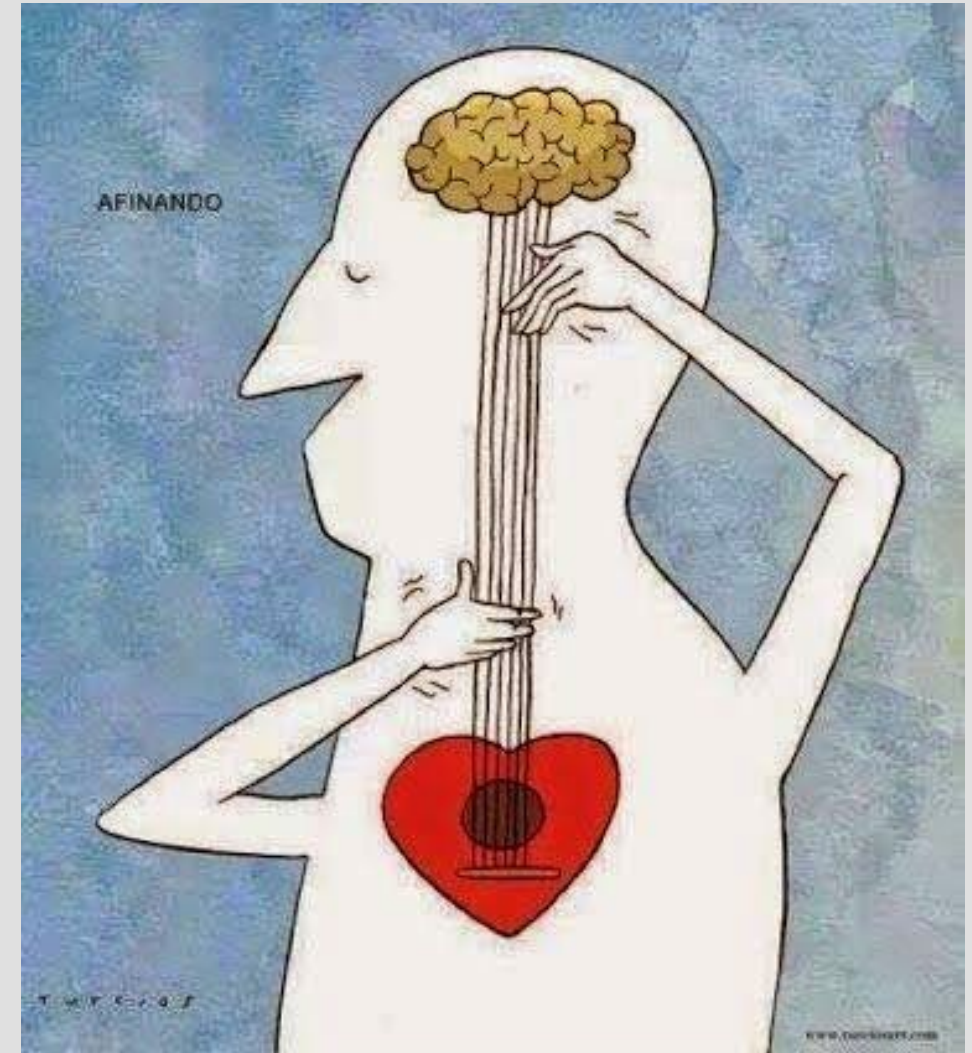
- ✓ La sincronización cerebral con otros nos ayuda a sentirnos conectados.
- ✓ Compartir con otros “en la misma frecuencia”:
 - Un proyecto juntos (viaje, huerto, mascota)
 - Tocar música y cantar. Bailar juntos
 - Aprender algo nuevo con alguien.
 - Deporte en equipo
 - Rezar
- ✓ Si estoy desregulado: **primero atención al cuerpo. Me calmo desde el cuerpo.**



Lo mas importante para
conectar con tu hijo:

Poder conectar contigo
mismo.

Integra experiencias de conexión
a tu vida cotidiana, para poder
desarrollar la apertura, sintonía,
compasión y creatividad que la
crianza requiere.





*“Todo hombre puede,
si se lo propone, ser
escultor de su propio
cerebro”*

Ramon y Cajal



COLEGIOS
MONTE TABOR Y NAZARET

MUCHAS GRACIAS!

@pilidelriov

www.doctorapilardelrio.cl

+56941826484



*RECOMENDACIONES
INSTAGRAM
NEUROCIENCIA*

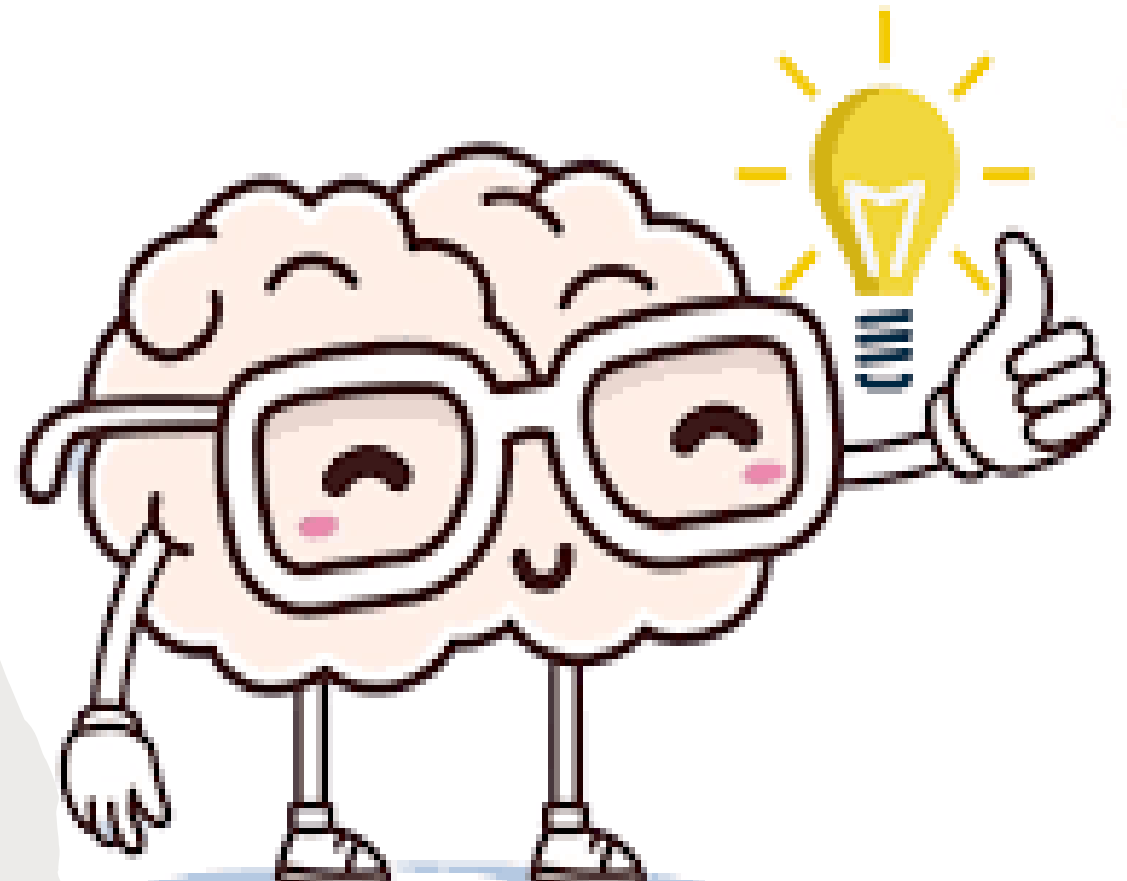
@nazareth.castellanos

@neurohacker

@hubermanlab

@iceman_hof

@anabelgonzalez_emociones5.0



Recursos

- ✓ TED Talk: Brenne Brown.
- ✓ "Lost Connections: Uncovering the real causes of depression- and the unexpected solutions". Hari, J. 2019.
- ✓ Kohn, A. "Unconditional parenting: moving from rewards and punishment to love and reason". 2006.
- ✓ "Trauma proofing your kids: a parent's guide for instilling confidence, joy and resilience". Levine, PA and M. Kline. 2014.
- ✓ "Lo bueno de tener un mal dia". Anabel Gonzalez. 2020.
- ✓ "Depresión en Adolescentes". Dra. Ana María Briceño. 2022. Ed. El Mercurio.
- ✓ @raisingteenstoday
- ✓ @andreacardemil
- ✓ Andrew Huberman PhD, neurocientífico: Huberman Lab podcast Spotify, IG @hubermanlab

Cuando pedir ayuda?

Cuando la conducta, con gran probabilidad, refleja una disfunción biológica:

- Alteraciones ciclo sueño/vigilia
- Alteraciones conducta alimentaria
- Autoagresiones
- Ideas de muerte
- Imposibilidad de mantener autonomía y/o funcionamiento habitual
- Cambios de animo permanentes e inflexibles