

Apapáchame 2

Manual de entrenamiento para niños que presentan bajo estado de ánimo

Sandra Jimena Perdomo-Escobar

Este segundo número del manual APAPÁCHAME es una herramienta de trabajo aplicable en las sesiones terapéuticas de los psicólogos infantiles con los niños que presentan síntomas de depresión. Está orientada a facilitar que el niño identifique los tipos, reconocimiento y expresión de sus propias emociones, la forma de validarlas y las actividades que pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo, fortaleciendo en el niño su autoconocimiento y manejo emocional.



UNIVERSIDAD CATÓLICA
de Colombia

Vigilada Mineducación

Apapáchame 2

Manual de entrenamiento para niños
que presentan bajo estado de ánimo

Sandra Jimena Perdomo-Escobar

Universidad Católica de Colombia

Facultad de Psicología

Especialización en Psicología Clínica

*Docente



UNIVERSIDAD CATÓLICA
de Colombia

Vigilada Mineducación

Perdomo-Escobar, Sandra Jimena

Apapáchame: manual de entrenamiento para padres con niños, niñas y adolescentes que presentan bajo estado de ánimo (2) / Sandra Jimena Perdomo-Escobar. - Bogotá: Universidad Católica de Colombia, 2020

40 páginas

ISBN: 978-958-5133-62-4 (impreso)

978-958-5133-63-1 (digital)

I. Título.

1. Emociones en la adolescencia - Manuales 2. Psicología del adolescente - Manuales

Dewey 155.5 SCDD ed. 2

© Universidad Católica de Colombia

© Sandra Jimena Perdomo-Escobar

Primera edición, Bogotá D. C.

Mayo de 2021

Dirección editorial

Stella Valbuena García

Coordinación editorial

María Paula Godoy Casasbuenas

Corrección de estilo

Gustavo Adolfo Farías Ortiz

Diseño y diagramación

Juanita Isaza Merchán

Ilustraciones

María del Socorro García

Contacto

sjperdomo@ucatolica.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-8171-8529>

Facultad de psicología

Avenida Caracas # 46-22

Bogotá, D. C.

psicologia@ucatolica.edu.co

Editorial

Universidad Católica de Colombia

Av. Caracas 46 - 72 piso 5

Bogotá, D. C.

editorial@ucatolica.edu.co

Licencia Creative Commons Atribución-
CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0)



Esta publicación se realiza como producto docente de la asignatura *Intervención cognitivo conductual con niños y adolescentes* de la Especialización en Psicología Clínica, con la revisión y realimentación de los jueces expertos en psicología clínica Martha Isabel Cantor Nieto, Janneth Elizabeth Molina Rico, Eliana Ivette Ortiz Garzón y Laura Carolina Quintero Castro; y el juez experto en metodología y psicología clínica Ronald Alberto Toro Tobar.

CONTENIDO

Introducción	4
Instrucciones para el terapeuta	7
1. Tipos de emociones	9
2. Reconocimiento de las emociones	13
3. Identificación de las situaciones de tristeza	17
4. Expresión de la tristeza	19
5. Expresiones positivas hacia sí mismo	23
6. Autovalidación emocional	27
7. Actividades agradables y de dominio	31
Para terminar	37
Referencias	38

INTRODUCCIÓN

Cada vez se presentan más situaciones familiares, sociales y académicas que afectan emocional y afectivamente a los niños, lo que conlleva a que se aumente el número de casos en esta población con síntomas de estado de ánimo bajo; razón por la cual se hace necesario desarrollar manuales que sirvan de apoyo en las sesiones de intervención que realizan los psicólogos infantiles.

En ese orden de ideas, Perdomo-Escobar et al. (2020) diseñaron el manual *Apapáchame 1: Manual de entrenamiento para padres con niños, niñas y adolescentes que presentan bajo estado de ánimo*, para que los psicólogos infantiles lo utilicen en las sesiones terapéuticas con el fin de que los padres reconozcan y expresen sus emociones adecuadamente a sus hijos, que aprendan a verbalizar expresiones positivas hacia ellos, y que los acompañen en la realización de actividades placenteras con el objetivo de ayudarles a mejorar su estado de ánimo.

Ahora, para complementar ese trabajo, se diseña el manual *Apapáchame 2: Manual de entrenamiento para niños que presentan estado de ánimo bajo*, en el que los psicólogos infantiles pueden encontrar una serie de estrategias con las cuales se busca entrenar a los niños mayores de 6 años en el reconocimiento y expresión de sus emociones, en la utilización de expresiones verbales positivas, y en el desarrollo de actividades placenteras y de dominio, de tal manera que los niños aprendan a gestionar sus emociones, expresando cómo se sienten y utilizando herramientas que les permitan afrontar mejor las situaciones que se les presentan y que los afectan emocionalmente.

En particular, el manual está organizado en siete secciones, en las cuales se abordan: (a) los tipos de emociones, (b) el reconocimiento de las emociones, (c) la identificación de las situaciones de tristeza, (d) la expresión de la tristeza, (e) las expresiones positivas hacia sí mismo, (f) la autovalidación emocional, y (g) las actividades agradables y de dominio. Se sugiere que antes de implementar las estrategias que se encuentran en este manual, el terapeuta le explique al niño acerca de la emoción de tristeza, indicando que en algunos momentos es una respuesta emocional normal. Para ello, al final de este apartado se incluye una breve revisión sobre la tristeza y las características de la depresión infantil.

Finalmente, cabe mencionar que para esta obra se hizo una validación de contenido a partir de un juicio de cinco expertos en psicología clínica y un juez en metodología, a través del método Angoff modificado. Con esto, se obtuvo un coeficiente rWG casi perfecto ($M = .95$, $DT = .03$), con sugerencias que se tuvieron en cuenta, que quedaron corregidas en esta obra, y que fueron verificadas por los jurados.

La tristeza

Todos los seres humanos nacen con la capacidad de sentir emociones, las cuales están presentes en todas las etapas del desarrollo, que se encuentran asociadas a las situaciones que viven en la cotidianidad, y que cumplen una función adaptativa a lo largo de la vida. Una de las emociones básicas es la tristeza, y aunque algunas personas piensan que no se presenta en los niños, en realidad no es una emoción exclusiva de la etapa adulta, ya que es una emoción que se puede sentir en cualquier momento por situaciones como obtener un resultado no deseado, por la pérdida o alejamiento de un ser querido o de una mascota, por enfrentarse a una situación difícil, o por no lograr las expectativas que se tienen, entre otras razones, sin que esto constituya un problema psicológico. Sin embargo, es importante que cada persona aprenda desde la infancia a reconocer, gestionar y expresar sus emociones de manera apropiada, de tal

manera que desarrolle habilidades que le permitan hacer frente a las situaciones que se le presentan, sin que genere afectación en todos los ámbitos de su vida.

La depresión infantil

La depresión es un problema afectivo y emocional que se presenta en los seres humanos; sin embargo, resulta difícil encontrar autores que definan la depresión infantil. De hecho, la American Psychiatric Association (APA, 2014) considera que es un trastorno propio de los adultos, y que para el caso de los niños y adolescentes la tristeza se reemplaza por la irritabilidad, convirtiéndose en una problemática que se hace cada vez más común en los niños, las niñas y los adolescentes (Rooney et al., 2013; World Health Organization [WHO], 2017). No obstante, de acuerdo con el Ministerio de Salud (2018), entre los años 2009 y 2017 se presentaron en Colombia 141.364 casos de menores de 19 años con síntomas relacionados con depresión, y se encontró que el 3.9% de los jóvenes entre 12 y 17 años que participaron en la evaluación de trastornos mentales mostraron más de siete síntomas asociados a la depresión, siendo el 53% de ellos mujeres.

En general, la depresión se define como un problema del estado de ánimo que, para el caso de los niños, las niñas y los

adolescentes, provoca malestar significativo o afectación en las áreas académica, social y familiar; y, en particular, se caracteriza por irritabilidad, disminución en el interés para realizar las actividades o para disfrutar de ellas la mayor parte del día, y porque puede estar acompañada por pérdida o ganancia de peso, insomnio, enlentecimiento motor o agitación psicomotriz, fatiga, sentimientos de inutilidad o culpa, dificultades para concentrarse y pensamientos recurrentes de muerte o suicidio (APA, 2014; López-Soler et al., 2010; Méndez, 2011; Perdomo-Escobar et al., 2020).

A nivel conductual, en los niños se puede presentar tristeza constante, expresiones de aburrimiento, de indife-

rencia, de culpabilidad o de inexpresividad en el rostro; así como disminución en el interés por hacer actividades que antes le agradaban, como jugar o compartir con otros niños; cambios en los hábitos de alimentación, como comer mucho o comer poco; cambios en el patrón de sueño, como dormir mucho o muy poco; sensación frecuente de cansancio; y aparición de pataletas, agresividad o autolesiones. Mientras que a nivel fisiológico se pueden presentar dolores en el cuerpo sin causa aparente, y a nivel cognitivo dificultades para prestar atención y concentración en las actividades que lo requieren, afectación en su autoestima y pensamientos de inferioridad, incapacidad, culpa o muerte (Perdomo-Escobar et al., 2020).



Instrucciones para el terapeuta

Con el fin de cumplir con los objetivos planteados en la introducción, es importante tener en cuenta las siguientes instrucciones:



Si se presenta sintomatología relacionada con bajo estado de ánimo o depresión en el niño, se puede utilizar este manual en las sesiones terapéuticas con el propósito de ayudarles a reconocer y expresar sus propias emociones de forma adecuada y de acuerdo con las situaciones a las que se enfrenta; así como para aprender a verbalizar expresiones positivas hacia sí mismos y realizar actividades placenteras que les ayuden a mejorar su estado de ánimo.

Trabaje los temas en el orden en el que están planteados en el manual, no es necesario que aborde todos los temas en una sola sesión, dedíquele el tiempo que sea necesario a cada apartado, de acuerdo con el avance que vea en el niño.

Saque copia a las hojas de trabajo del manual para que pueda utilizarlas dentro de las sesiones, y, de ser necesario, entréguelas al niño para que realice las actividades en casa.

En cada sección encontrará las instrucciones que le permitirán llevar a cabo las actividades.

Recuerde realizar las actividades dentro de las sesiones, de tal manera que pueda dejar de tarea al niño la implementación de dichas actividades en casa.

Revise en la siguiente sesión el cumplimiento de la tarea que dejó y las posibles dificultades que se pudieron presentar para llevarla a cabo.





TIPOS DE EMOCIONES

El objetivo de esta sección es lograr que el niño aprenda a identificar y nominar los tipos de emociones básicas que existen. Para ello, se plantean dos actividades: con la primera se busca que el niño identifique las emociones básicas, y con la segunda, que aprenda sinónimos para nominar las emociones y así amplíe su vocabulario emocional.

ACTIVIDAD 1.1

Las emociones básicas del ser humano que se van a identificar en esta actividad son: alegría, tristeza, enojo, asco, miedo y sorpresa. Para ello, el terapeuta le habla al niño acerca de las emociones básicas, le pide que diga de manera verbal el nombre de la emoción que expresa cada imagen, y luego le pide que lo escriba al lado de cada una.



ACTIVIDAD 1.2

En esta actividad el terapeuta le enseña al niño otras formas de nominar las emociones básicas. Para ello, el terapeuta le pregunta si conoce otras palabras para referirse a las emociones, le da ejemplos de sinónimos y le pide que las escriba debajo de cada imagen.



Asco	Miedo	Enojo	Tristeza	Sorpresa	Alegría
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



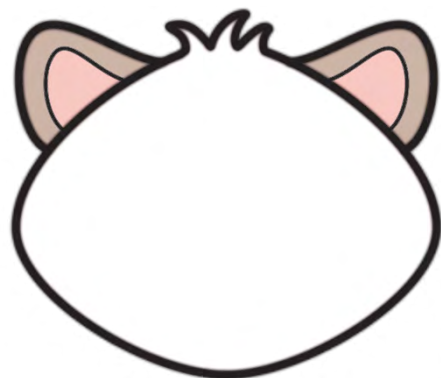


RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

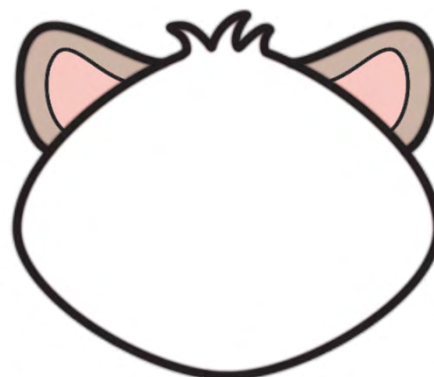
El objetivo de esta sección es lograr que el niño reconozca en sí mismo las emociones básicas. Para ello, se presentan tres actividades: con la primera se busca que el niño exprese en su rostro cada una de las emociones que se identificaron en la actividad anterior; con la segunda, que el niño reconozca en su cuerpo qué siente —la activación fisiológica— cuando experimenta cada una de las emociones básicas; y con la tercera, que el niño aprenda a medir la intensidad de la emoción que siente, evidenciando que una misma emoción puede tener diferente intensidad dependiendo de la situación en la cual se encuentre. Para este caso, y de aquí en adelante, solo se va a trabajar con la emoción de tristeza, teniendo en cuenta que el objetivo de esta cartilla es trabajar con el niño que presenta bajo estado de ánimo.

ACTIVIDAD 2.1

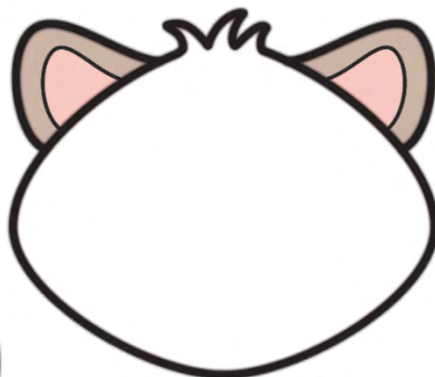
El terapeuta le pide al niño que haga gestos en su cara con los cuales exprese cada una de las emociones que identificó en la Sección 1, Actividad 1.1. Si es necesario, el terapeuta muestra con su rostro la expresión de cada emoción, de tal manera que el niño la imite en su rostro, y luego le pide que dibuje cada uno de los detalles que tiene cada emoción —cejas, ojos, boca, nariz— en las siluetas de abajo.



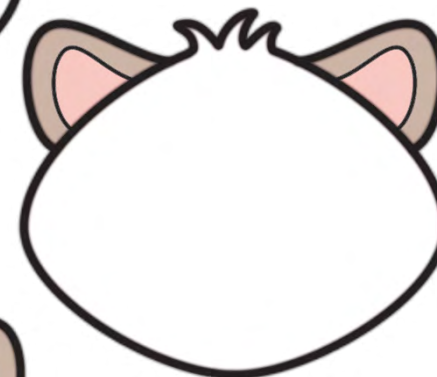
Miedo



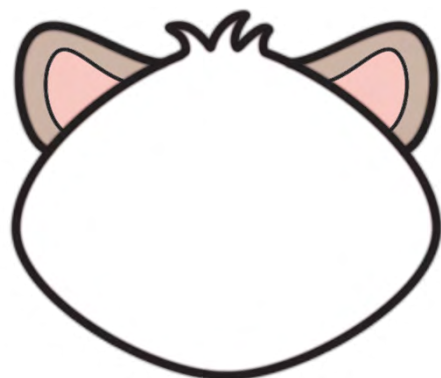
Alegría



Sorpresa



Enojo



Asco



Tristeza

ACTIVIDAD 2.2

Pida al niño que describa de manera verbal la sensación fisiológica que percibe en su cuerpo —por ejemplo, aceleración cardiaca, aumento en la respiración, calor, etc.— cuando experimenta cada una de las emociones. Para ello, el terapeuta puede ayudarle a evocar situaciones en las que haya sentido la emoción; luego pídale que escriba las respuestas identificadas en frente de cada una de las emociones que se presentan en la siguiente tabla.

Cuando me siento	Lo que siento en mi cuerpo es...
Alegre
Enojado
Triste
Con asco
Con miedo
Con sorpresa

ACTIVIDAD 2.3

Pida al niño que escriba o dibuje una situación en la que haya experimentado tristeza. De acuerdo con la edad del niño y el manejo que tiene de los números, pídale que califique de 1 a 5 o de 1 a 10 qué tanta tristeza sintió, dibujando el termómetro y escribiendo el número que corresponda, siendo 1 baja intensidad y 5 o 10 alta intensidad.

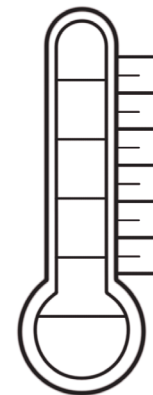
Luego pídale que escriba una nueva situación en la que haya sentido la misma emoción, pero que tenga una puntuación diferente; por ejemplo, si en la primera situación tuvo tristeza con una calificación alta, pídale que escriba una situación en la que haya sentido tristeza, pero con una calificación menor, y en caso de que la calificación de la primera situación haya sido baja, pídale que describa una nueva situación con una calificación alta.

Para realizar la actividad utilice la siguiente tarjeta. Haga un solo ejercicio por ahora, luego de realizar la Actividad 3.1 puede volver a esta actividad —en ese caso, saque tantas copias como situaciones quiera trabajar—.

Intensidad de la emoción en un rango de (siendo 1 poco triste y muy triste).

Describa o dibuje una situación en la que se haya sentido triste:

* Pídale al niño que coloree el termómetro indicando la intensidad de la emoción según el rango de calificación





IDENTIFICACIÓN DE LAS SITUACIONES DE TRISTEZA

El objetivo de esta sección es lograr que el niño identifique las situaciones que le generan tristeza. Para ello, se presenta una actividad con la que se busca que el niño reconozca las situaciones en las que se ha sentido triste.

ACTIVIDAD 3.1

Pídale al niño que dibuje y describa verbalmente las situaciones en las que recuerde que ha sentido tristeza en los diferentes lugares en los que ha estado —su casa, colegio, barrio, etc.—. Para realizar la actividad, utilice la siguiente tarjeta —saque tantas copias como requiera—. Una vez identificadas las situaciones, puede volver a la Actividad 2.3 para que mida la intensidad de la tristeza en cada una de las situaciones identificadas aquí, antes de continuar con la Sección 4.

Situaciones en las que me he sentido triste			
Casa	Colegio	Barrio	Otro



EXPRESIÓN DE LA TRISTEZA

El objetivo de esta sección es lograr que el niño identifique cómo expresa su tristeza con su comportamiento, sus gestos, sus verbalizaciones y lo que piensa, identificando si es adecuada o no. En caso de que no lo sea, el terapeuta le ayudará a identificar la forma más apropiada de expresar la emoción.

Para ello, se presentan tres actividades: con la primera se busca que el niño reconozca la forma como expresa su tristeza con sus gestos y comportamientos —qué hace— y que analice si es adecuada o no; con la segunda, que reconozca la forma como expresa su tristeza —con lo que dice y con lo que piensa— y analice si es adecuada o no; y con la tercera, que aprenda una nueva forma de expresar la emoción, y, en caso de que sea necesario, cambiarla por una más adecuada.

ACTIVIDAD 4.1

Pídale al niño que muestre en su rostro la forma como en general expresa su tristeza —los gestos que hace— y que diga cómo se comporta —qué hace— en las situaciones identificadas en la Actividad 2.3 —si es necesario, permítale al niño ver su reflejo en un espejo—. Luego pídale que las dibuje o escriba en la siguiente tarjeta —saque tantas copias como situaciones quiera trabajar—.

Situaciones que me generan tristeza	Gestos que hago cuando me siento triste en esas situaciones	Cosas que hago cuando me siento triste en esas situaciones
¿Considero que la forma como expreso mi tristeza es adecuada?, ¿por qué?		

ACTIVIDAD 4.2

Pídale al niño que describa la forma como en general expresa su tristeza —lo que dice y lo que piensa— de acuerdo con las situaciones identificadas en la Actividad 2.3. Para realizar la actividad, utilice la siguiente tarjeta —saque tantas copias como situaciones quiera trabajar—.

Lista de situaciones que me generan tristeza	Lista de cosas que digo cuando me siento triste en esas situaciones	Lista de cosas que pienso cuando me siento triste en esas situaciones
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>¿Considero que la forma como expreso mi tristeza es adecuada?, ¿por qué?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

ACTIVIDAD 4.3

Si la forma como el niño expresa su tristeza es inadecuada o se puede mejorar de acuerdo con lo encontrado en las Actividades 4.1 y 4.2, pídale que escriba en la tarjeta que está abajo una forma más adecuada de hacerlo en cada caso. Para ello, el terapeuta puede ayudarle al niño con ejemplos que le permitan tener una idea acerca de otras formas de responder adecuadamente cuando se sienta triste. Para realizar la actividad, utilice la siguiente tarjeta —saque tantas copias como requiera—.

Situaciones que me generan tristeza	Forma como expreso mi tristeza y que considero que puedo cambiar	Forma más apropiada de expresar mi tristeza
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



EXPRESIONES POSITIVAS HACIA SÍ MISMO

El objetivo de esta sección es permitir que el niño aprenda a tener expresiones positivas hacia sí mismo a través de las cuales manifieste afecto. Para ello, se presentan dos actividades: con la primera se busca que el niño identifique y reconozca los aspectos positivos que tiene, y con la segunda, que aprenda a tener expresiones positivas hacia sí mismo.

ACTIVIDAD 5.1

Pídale al niño que haga una lista de las cualidades que tiene. Incluya aquí todas las características positivas que tiene como persona y los comportamientos buenos o adecuados que presenta.

Conductas buenas o adecuadas que realizo	Características positivas que tengo
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ACTIVIDAD 5.2

Una vez identificadas las características positivas que tiene el niño, pídale que escriba frases que pueda decirse a sí mismo, en las que exprese y resalte esas características positivas que tiene, así como acciones a través de las cuales se exprese afecto a sí mismo. Por ejemplo, hacer cosas que le gustan, cuidarse en la alimentación, entre otras. El terapeuta puede ayudar en la construcción de algunos ejemplos para que luego el niño lo haga solo.

Frases positivas que me puedo decir y que describen mis características positivas	Formas adecuadas con las que me puedo expresar afecto
.....
.....
.....
.....
.....
.....



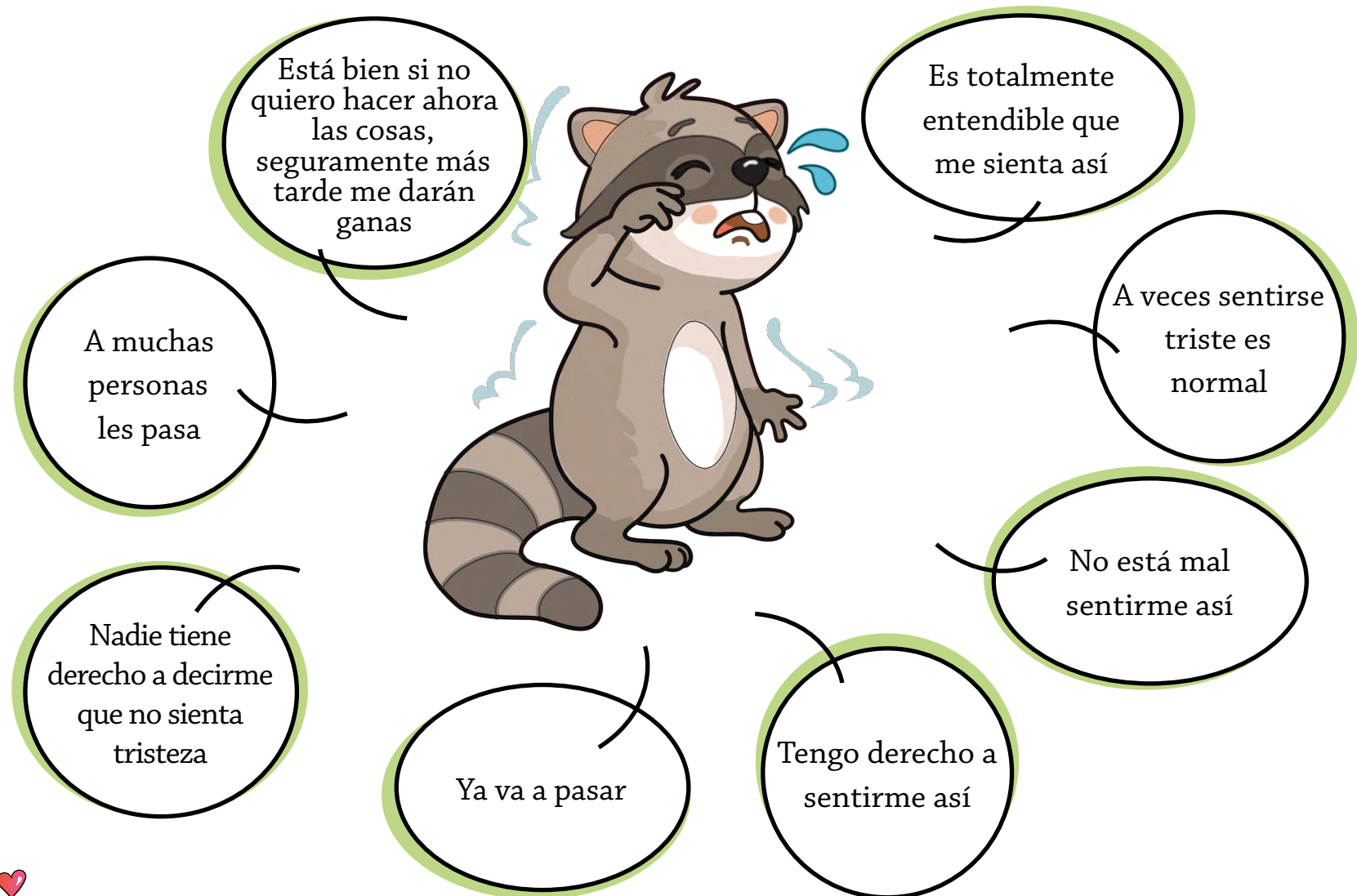


AUTOVALIDACIÓN EMOCIONAL

El objetivo de esta sección es que el niño aprenda a validar sus propias emociones, en especial la tristeza que puede sentir en algunos momentos. Para ello, se presentan dos actividades: con la primera se busca que el niño aprenda a utilizar frases que le ayuden a validar su emoción de tristeza, y con la segunda, que proponga comportamientos y expresiones verbales adecuadas con las que muestre que está validando sus propias emociones.

ACTIVIDAD 6.1

El terapeuta le explica al niño la importancia de validar sus propias emociones —en este caso, la tristeza—, y le muestra los siguientes ejemplos de frases que le ayudan a validar su emoción.



ACTIVIDAD 6.2

Una vez revisados los ejemplos de la Actividad 6.1, pídale al niño que escriba otras frases que podría utilizar cuando se sienta triste. Ayúdele si es necesario, aunque es importante que él mismo construya las frases.

Frases que me puedo decir cuando me sienta triste

Forma de escritura con líneas horizontales para escribir frases.





ACTIVIDADES AGRADABLES Y DE DOMINIO

El objetivo de esta sección es permitir que el niño identifique las actividades agradables para él o ella, y las actividades que debe realizar como responsabilidades, así en algunos momentos no tenga ganas, deseo o motivación de hacerlas, o le cuesten trabajo. Para ello, se presentan tres actividades:

con la primera se busca que el niño reconozca las actividades agradables para él o ella; con la segunda, que reconozca las actividades de dominio que debe realizar; y con la tercera, que organice por áreas las actividades agradables y de dominio que podría hacer en su rutina diaria.

ACTIVIDAD 7.1

Pídale al niño que escriba las actividades que le gusta hacer, y que indique el nivel de agrado en cada una —en un rango de 1 a 5 o de 1 a 10 según la edad del niño y el manejo numérico que tenga—. Puede dejarle como tarea que registre las actividades agradables que realiza (ver Actividad 7.1.1).

Actividades agradables	Nivel de agrado
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ACTIVIDAD 7.1.1

Deje de tarea al niño que realice un registro de las actividades agradables que hizo, y pídale que identifique la emoción que sintió al momento de hacerlas.

Actividades agradables que realicé	Emoción que sentí al realizar la actividad
	
	
	
	
	
	
	
	

ACTIVIDAD 7.2

Pídale al niño que escriba las actividades que debe realizar —deberes— y que indique el nivel de agrado en cada una —en un rango de 1 a 5 o de 1 a 10 según la edad del niño y el manejo numérico que tenga—. Puede dejarle como tarea que registre las actividades de dominio o deberes que realiza (ver Actividad 7.2.1).

Actividades que debo hacer	Nivel de agrado

ACTIVIDAD 7.2.1

Deje de tarea al niño que realice un registro de los deberes que realizó durante la semana, y pídale que identifique la emoción que sintió al momento de hacerlas.

Deberes que realicé	Emoción que sentí al realizar el deber
	
	
	
	
	
	

ACTIVIDAD 7.3

Explique al niño la importancia de realizar sus responsabilidades y las actividades que le agradan, aunque estas no le gusten mucho o se le dificulte llevarlas a cabo, en especial en los momentos en los que se siente triste; y explíquelo la importancia de realizarlas para mejorar su estado de ánimo. Una vez hecho esto, pídale que organice las actividades que podrían hacer parte de su rutina diaria por áreas —para ello, utilice la siguiente tabla y trabaje con las actividades identificadas en las Actividades 7.1 y 7.2—. Articule la información que surja del ejercicio con el niño y con los padres en las sesiones que lleva con ellos —utilice el Manual Apapáchame 1—.

Actividades para realizar					
A nivel personal		Con la familia		Con los amigos	
Agradables	Deberes	Agradables	Deberes	Agradables	Deberes
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ACTIVIDAD 7.3.1

Una vez hechas las Actividades 7.1, 7.2 y 7.3, pídale al niño que elabore, junto con sus padres, un horario de actividades en el que incluya las actividades de rutina diaria o responsabilidades —deberes— y las actividades agradables, indicando el día y la hora en la que las va a realizar. Puede guiarse con la siguiente tabla.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Para terminar

Es muy importante tener en cuenta los aspectos que haya identificado dentro del proceso de evaluación del caso y que no se estén abordando en las actividades planteadas en este manual, al igual que las posibles dificultades que se puedan presentar durante el proceso terapéutico.

Asimismo, también es importante vincular a los padres dentro de las sesiones de intervención para abordar con ellos los aspectos que considere necesarios y enseñarles cómo manejar el estado emocional de su hijo o hija. Para ello, puede utilizar el manual *Apapáchame 1: Manual de en-*

trenamiento para padres con niños, niñas o adolescentes que presentan bajo estado de ánimo. Tenga en cuenta que para obtener buenos resultados es muy importante contar con el compromiso, la voluntad y la participación de los padres y del niño dentro del proceso.

Espero que este manual pueda ser de utilidad para que los niños que presentan estado de ánimo bajo aprendan herramientas que les permitan mejorar tanto el manejo de sus emociones como la forma de afrontar las situaciones que les generan este malestar.



Referencias

- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, DSM 5*. Editorial Médica Panamericana S. A.
- López-Soler, C., Alcántara, M. V., Fernández, V., Castro, M., & López-Pina, J. A. (2010). Characteristics and prevalence of anxiety disorders, depression and somatic complaints in an 8 to 12 years old child clinical sample using the CBCL (Child Behavior Checklist). *Anales de Psicología*, 26(2), 325-334. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/109301>
- Méndez, F. (2011). *El niño que no sonríe: Estrategias para superar la tristeza y la depresión infantil*. Pirámide.
- Ministerio de Salud. (2018). *Boletín de Salud Mental No. 4, Salud mental en niños, niñas y adolescentes*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf>
- Perdomo-Escobar, S. J., Bello-Flórez, S. A., Calderón-Camargo, J. C., Riveros-López, S., & Pérez-Arango, M. C. (2020). *Apapáchame 1: Manual de entrenamiento para padres con niños, niñas y adolescentes que presentan bajo estado de ánimo*. Universidad Católica de Colombia.
- Rooney, R., Hassan, S., Kane, R., Roberts, C. M., & Nesa, M. (2013). Reducing depression in 9-10 year old children in low SES schools: A longitudinal universal randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(12), 845-854. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.09.005>
- World Health Organization (WHO). (2017). "Depression: let's talk" says WHO, as depression tops list of causes of ill health. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13294:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=42050&lang=en



Sapientia aedificavit sibi domum

Editado por la Universidad Católica de Colombia en
mayo de 2021, en tipografías Chaparral y Archer tamaño 16 pts.

Bogotá, D. C., Colombia

Apapáchame 2

Manual de entrenamiento
para niños que presentan
bajo estado de ánimo

